

自分でできるストレス対処法その2

筋弛緩法（きんしかんほう）

- これはアメリカのエドモンド・ジェイコブソン（内科医・精神科医・生理学者）が考案したリラクゼーション法の一つです。
- 体の各部分の筋肉を意識的に緊張させたあと、力を抜いてゆるめることを繰り返すことでリラックスしていく方法です。
- 人は不安や緊張、恐怖などのストレスを抱えているとき、無意識のうちに体に力が入っています。これは筋肉が緊張している状態です。部位によってはこりや痛みを感じるようになります。またこの状態が長く続くと眠りにくくなったりすることもあります。
- そこで今回はストレスで固くなった体をゆるめる方法（筋弛緩法）をご紹介します。

基本的なやり方

姿勢

椅子に腰かけるか、仰向けに寝た状態。
部分的には立った姿勢でも可能です。

基本動作

- ① 体の各部位の筋肉を力を入れて10秒間緊張させます。
 - ② その後、力を抜き15～20秒その感覚を味わいます。
- * 体の主要な筋肉に対して、この動作を順番に行っていきます。
 - * 次の1から9を順番にやってみましょう。

緊張
(10秒)



脱力・弛緩
(15～20秒)

1. 両手



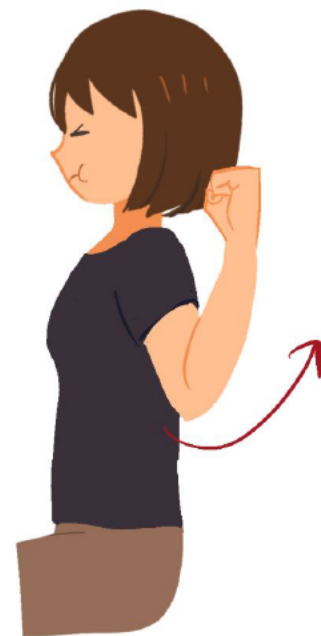
- ① 両腕をのぼし、親指を包み込むように握り、両手をギュッと握ります（10秒間）
- ② ゆっくりと広げて力を抜き、力が抜けた状態を味わいます（15～20秒）

2. 両腕



- ① 握り拳を作り肩に近づけ、曲げた腕全体にグューッと力を入れます（10秒間）
- ② 力を抜いて腕をおろし、力が抜けた状態を味わいます（15～20秒）

3. 背中



- ① 2と同じ要領で曲げた腕を後ろにグーッと引っ張り肩甲骨を引き付けます（10秒間）
- ② 力を抜いて腕をおろし、力が抜けた状態を味わいます（15～20秒）

4. 肩



- ① 両肩をグッと上げ、首をすぼめるように肩に力を入れます（10秒間）
- ② ストンと力を抜き、力が抜けた状態を味わいます（15～20秒）

5. 首



- ① まっすぐ前を向き、それから右側に首をひねります（10秒間）
 - ② 元の姿勢に戻り、力が抜けた状態を味わいます（15～20秒）
- ◎ 左側も同じように行います

6. 顔



- ① 口をすぼめ、顔全体を顔の中心に集めるように力を入れます（10秒間）
- ② 力を抜いて、ポカーンと口をあけ、力が抜けた状態を味わいます（15～20秒）

7. 腹部



- ① おなかに手をあて、その手を押し返すようにおなかに力を入れます（10秒間）
- ② スッと力を抜き、力が抜けた状態を味わいます（15～20秒）

8-1. 足



- ① 爪先まで足を伸ばし、足の下側の筋肉に力を入れます（10秒間）
- ② スッと力を抜き、力が抜けた状態を味わいます（15～20秒）

8-2. 足



- ① 足を伸ばし、爪先を上に曲げ、足の上側の筋肉に力を入れます（10秒間）
- ② スッと力を抜き、力が抜けた状態を味わいます（15～20秒）

9. 全身



- ① 1～8までの全身の筋肉を一度に緊張させます（10秒間）
- ② ゆっくりと力を抜き脱力します（15～20秒）

ポイント

- 力を入れている時、力を抜いた時、その部分の感覚をじっくり味わいましょう。
- 力を抜いた時の、じんわりゆるんで、ポカポカあたたかくなる感覚を味わいましょう。

1～9全部が難しかったら、
できる部位だけでも試してみましょう。