

# ストレスを緩和しリラックスする方法

仕事の場では、日々様々な出来事が起こり、その対応に追われて、気がつくともう夕方になっているということも多いと思います。そういう日々が続くと、「あ～疲れた～」と、誰もいない事務所で一人つぶやく事もあるのではないのでしょうか？

そんな時に、いつでもどこでも自分でできるストレス緩和法・リラクセーション法を知っておくと、気持ちの切り替えがしやすいものです。

ぜんしんてききんしかんほう

今回は、呼吸法と漸進的筋弛緩法を紹介します。

## ① 呼吸法(腹式呼吸)

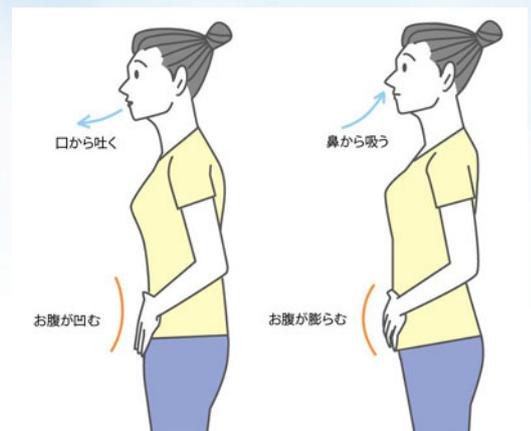
日中、私たちが無意識でしている呼吸は、息を吸うと胸が膨らみ、息を吐くと胸がへこむ、「胸式呼吸」です。一方で寝ている時の呼吸は、息を吸うとお腹が膨らみ、息を吐くとお腹がへこむ「腹式呼吸」です。

「腹式呼吸」はお腹と横隔膜を大きく動かすので、「胸式呼吸」よりも一度に吸う量が多く、呼吸もゆっくりになります。ゆっくり呼吸することで、副交感神経が優位になり筋肉の緊張が解けて体をリラックスさせることができます。また脳に送られる酸素の量が増えるので、感情的になっていたり、イライラしている時に安らぎをもたらす「幸せホルモンと言われるセロトニン」の分泌量が増え、自律神経の働きが整い、気持ちが安定してストレスが軽減されます。

「腹式呼吸」は椅子に座った状態でも、立ったままでもできますので、職場でホッとしたいときにやってみてください。

### 【腹式呼吸の仕方】

1. 両手を重ねてお腹の前に当て、少し背中を丸めます(椅子でする時は、足を腰幅に広げて座ります)
2. 口または鼻からゆっくり細く長く息を吐きながら、お腹をへこませます(8拍数えながら)
3. 鼻から、大きく息を吸いながら、お腹を出来るだけ大きく膨らませます(4拍数えながら)
4. 2と3を繰り返します



ポイントは、「吐く」ことから始める事です。しっかり吐き出すことで、たくさん吸うことができます。また、吸う時は鼻から吸う方が多く吸うことができます。

吐く時は緊張やストレス、イライラした気持ちと一緒に出ていくようなイメージで、吸う時はさわやかな気分が入ってくるようなイメージで、やってみましょう。

呼吸はゆっくりと、体に力が入らないようにしましょう。

## ② 漸進的筋弛緩法

ストレスがかかっている時は、無意識のうちに筋肉が緊張状態になっています。漸進的筋弛緩法は、意識的に筋肉に力を入れて（緊張）、その後、緩めること（弛緩）を繰り返すことで、リラックスしていく方法です。

ポイントは、筋肉の部位ごとに一つずつ実施しますが、力を入れている時と緩めている時の、筋肉部位に意識を向けてその感覚をじっくりと味わう事です。特に緩めた時のじわっと緩んで、温かくなる感じを十分に味わってください。

No.	筋肉部位	緊張（5秒）	弛緩（10秒）
1	手	親指を中に入れ、こぶしを固く握る	指をだらりとさせる
2	腕	力こぶ作るように腕を曲げ、脇をしめて	肘を伸ばしてゆったりさせる
3	顔	目と口をギュッとつぶって	ポカンと口をあける
4	首	ゆっくり後ろに曲げて	首を楽な位置に戻す
5	肩	肩の位置を上げてすくめて	ストンと肩の位置を元に戻す
6	背中	腕をグーッと広げ、肩甲骨を引き付けて	腕と肩甲骨をゆるめる
7	お腹	お腹をへこませて力を入れて	お腹をゆるめる
8	お尻	お尻の穴を引き締めるように力を入れて	お尻をゆるめる
9	足	つま先を伸ばし足全体に力を入れて	つま先を元に戻す

人間の体と心は一体です。  
体が緩むと心も緩みます。  
心が緩むと体も緩みます。

