

## さまざまな「リラクセーション」

ストレス反応に対して、私たちは様々な対処をすることができます。よく使われる「ストレス発散法」は「気持ちへの対処」であることが多いですね。しかしそれだけではストレス反応を一時的に取り除けても、問題そのものは解決しません。時には「気持ちへの対処」「ソーシャルサポート」も使いながら、「問題そのものへの対処」をしていくことが大切です。

「気持ち押し込め対処」は、一時的な「がまん」は大切ですが、「ずっとがまん」は、ストレスをため込んでしまいます。「傷つけ発散」は自分も周りの人も傷つくことになるので決してしてはいけない対処です。正しい対処を身につけ、ストレスと上手に付き合っていきましょう。

リラックスするためのテクニックをご紹介します。カッとならずに落ち着いて自分の考えを言えるようになるだけでなく、発表前・試合前・受験前に行えば、あがらず実力を発揮できるようになります。また、眠れない時ふとんの中で行えば、グッスリ眠ることができます。

- ①イスの背もたれにもたれ、ゆったりした姿勢で座ります。
- ②目を軽くつむります。(無理はしなくてよい)
- ③1～10まで自分のペースで数えながら、ゆっくり深呼吸します。  
1～3で吸って、4で軽く止め、5～10でゆっくり吐き出します。  
(吸う息はがんばる息、吐く息はリラックスする息です)  
※息を吸った時お腹がふくらむ「腹式呼吸」で行います。  
片手をお腹の上に置くと分かりやすいです。

- ④慣れてきたら、体の中の、ストレスを感じている所、無駄な力が入っているところがないかを感じてみます。  
そして息を吐くとき、イライラや力みが息と一緒に体の外に出て行くのをイメージします。

- ⑤体の違和感が全て外に出たら、「落ち着いて自分の考えを伝えられる。」と自分にメッセージを送ってあげましょう。寝る前に行う場合は「〇時にすっきり目を覚ますことができる。」とメッセージを送ります。

- ⑥楽な気持ちになったら終了です。  
寝る前に行う場合はそのままでもいいのですが、これから何かしなければならない時は、目を開ける前に「スッキリ動作」というのを行います。  
目をつむったまま、  
①手をグッパグッパ、②肘を曲げて伸ばしてを数回、  
③最後に背筋を伸ばしてグッと体を伸ばして、目を開けます。

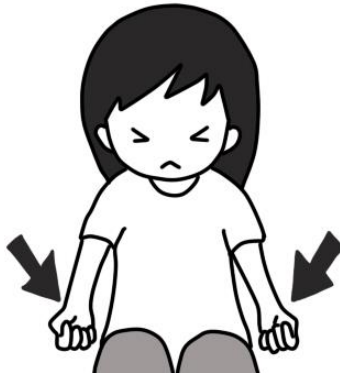


## 漸進性弛緩法(ぜんしんせいしかんほう)

### 1.両手



① てのひらを上に向けて、両手を前に伸ばしましょう。



② 親指を包むように握りこみ、10秒間ぎゅっと力を入れます。しっかり緊張を感じましょう。



③ 手をゆっくり広げ、膝の上に置きます。15～20秒間、じわーと力が抜けた状態を味わいましょう。

### 2.上腕



① 親指を包むように握った手が、肩に近づくように曲げます。

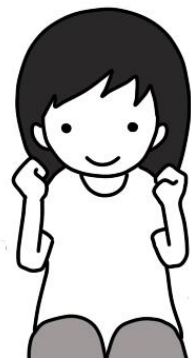


② 曲げた腕全体に力を入れ、10秒間、ぎゅっと緊張させます。



③ 力を抜いて腕を下ろし、15～20秒間力が抜けた状態を味わいましょう。

### 3.背中



① 先程と同じように、掌を握り、腕を肩に近づけるように挙げます。

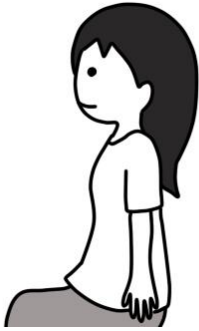


② ぐーっと腕を外に広げて、肩甲骨を引きつけましょう。

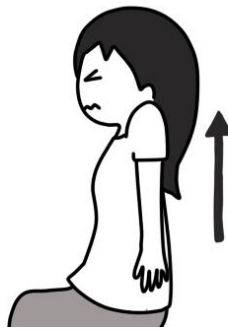


③ 横からみるとこんな感じです。10秒緊張させた後15～20秒力をふわーと抜きます。

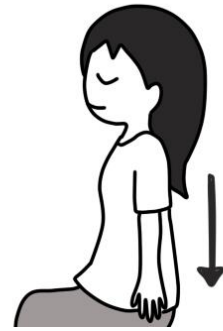
#### 4.肩



① 両腕をまっすぐ下ろします。  
手のひらは体側に向けます。



② 両肩をぐーっと上にあげて、  
10 秒間、緊張を感じましょう。

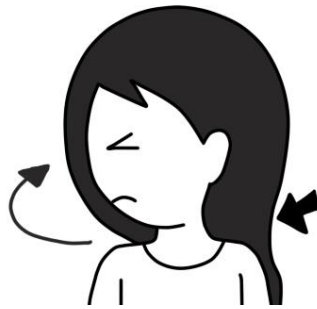


③ 力を抜いてすとんと下におろし、  
両肩の力がじんわりと抜けるのを味わいましょう。

#### 5.首



① 首周りの力を抜いて  
いきましよう。  
まずはまっすぐ前を向きます。



② 首を右側にぐーっとひねりましよう。  
首まわりに十分緊張を感じたら、  
元の姿勢に戻り、15～20 秒間  
力が緩むのを感じます。



③ 左向きも同様に。

#### 6.顔



① 口をすぼめて、  
顔全体が顔の中心に来るよ  
うにぎゅーっと  
10 秒間力を入れます。



② 脱力して、  
ぽかーんと口をあけた、  
顔全体の筋肉がゆるんだ状態を 15  
～20 秒、味わいましよう。

#### 7.全身



① 1～6 までの全部  
の筋肉を一気に  
ぎゅーっと  
緊張させます。



② 10 秒間十分に  
緊張を味わったら、  
ゆっくり力を抜き、  
全身をだらーんと  
心地良く緊張させましよう。