

---

## リラクゼーション法のご紹介

2024年11月1日作成  
日立健康管理センタ  
カウンセリング係

## ストレスの原因となる出来事 (ストレッサー)

- ・業務量の多さ、繁忙さ
- ・業務の質の高さ
- ・職場内外の人間関係
- ・残業時間
- ・作業環境  
(暑い・寒い、狭い、暗いなど)

## 心身に現れる反応 (ストレス反応)



### 身体に現れやすい変化の例

- ・頭痛・腹痛・吐き気などの不調がある
- ・普段より疲れやすい
- ・食欲が無くなる/食べ過ぎる
- ・眠れない/眠りすぎる



### 心に現れやすい変化の例

- ・イライラする
- ・落ち込みやすくなる
- ・周りの目が普段より気になる
- ・理由もなく悲しくなる
- ・普段は楽しめることも楽しめなくなる

人の体と心は繋がっています。ストレスが蓄積したときに現れる心身の反応 (ストレス反応) を緩和するのに、リラクセーション法が役立ちます。

日常的に **繰り返し** 行うことで…

心の安定

- ・気持ちが落ち着く
- ・精神的な苦痛がやわらぐ

思考力UP

- ・雑念から一旦離れることが出来るようになる  
→ 考えの整理にもつながる

集中力UP

- ・ON/OFFスイッチの切り替えが上達する  
→ 必要な場面で集中orリラックスがしやすくなる

日常のルーティンに組み込み、ストレスを緩和しましょう。

次の状態にある方はリラクセーションの実施にご注意ください。

## 【実施を控えるのが望ましい方】

- ・ 飲酒、飲酒直後、極端な空腹状態の方
- ・ 低血圧の方（血圧の急な低下が予想されます）
- ・ 手術後、化学療法後などで、体に発熱や強い痛みがある方
- ・ 著しい気分の落ち込みや不安など強い精神症状がある方
- ・ てんかんなどの精神疾患を持つ方、心的外傷に既往のある方  
（発作の出現や症状の悪化の可能性があるので医師にご相談ください）
- ・ 気管支喘息の方（発作が誘発される可能性があります）

日本緩和医療学会HPより参照

身体を緩めると気持ちも緩めることができます。身体を緩めるには体のパーツの力を入れてから抜く「**漸進的筋弛緩法**」がオススメです。

## 《方法》

①～④について**10秒力を入れて10秒力を抜く**動作を2セット行う

- ① 両こぶしを握り、腕を曲げる。
- ② 肩は後ろにそらせ、左右の肩甲骨を寄せる。  
両肩を耳にくっつけるように上げる。
- ③ 両目をかたく閉じ、目と口を鼻に近づける。  
口はすぼめて、舌で口の上を押しながら奥歯を噛む。
- ④ 両手を左右の膝の外側に当て、膝同士をくっつけるように押す。  
膝は手の力を押し返す(足を広げる)ように力を入れる。

他のリラクゼーションの前に行うと、よりリラックス感を得られます！

※循環器疾患、精神疾患、がんなどの治療中の方は症状が強まる可能性があるため主治医に確認をとりましょう。

## 💡ワンポイントアドバイス

力を入れるときは、**体が痛くならない程度（6～7割）**の力で行いましょう。

横隔膜にある自律神経のツボを刺激するように腹式呼吸をする（＝呼吸法）ことで、心身の緊張を整えることができます。

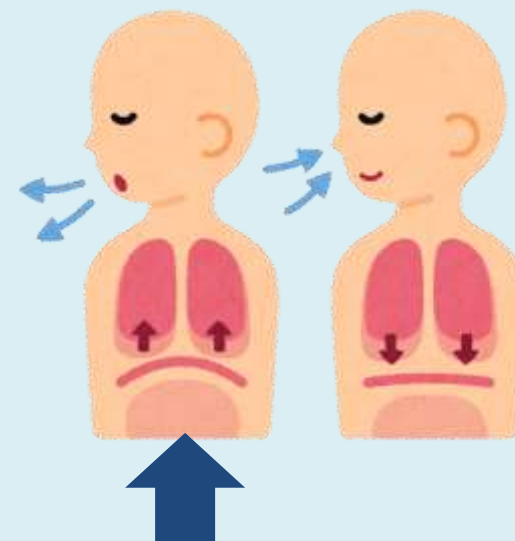
## 代表的な呼吸法（4-7-8呼吸法）

実施するときは楽な姿勢をとりましょう。  
（座ったままでも、仰向けに寝てもOK!）

- ①鼻から息を吸う（**4秒**数える）
- ②息を止める（**7秒**数える）
- ③口からゆっくり息を吐く（**8秒**数える）

①～③を4回ほど繰り返すのを1セットとし、  
1日2セットほど行いましょう。

※万が一、動悸、眩暈、手足のしびれなど過呼吸のような症状がみられたら  
中止し、呼吸を浅くしましょう。



呼吸で横隔膜の  
ツボを押す

決まったフレーズ（言語公式）を頭の中で反復しながら身体のパーツに意識を向け、リラックスする感覚をコントロールしていく訓練法です。

## 《方法》

- ① 目を閉じて大きく深呼吸
  - ② 「気持ちがだんだん落ちついてくる」  
と、3～4回頭の中でゆっくりと唱える
  - ③ 「両腕が重たくて温かい」×2  
「気持ちが落ち着いている」×1  
と、ゆっくり頭の中で唱える
  - ④ 消去動作（体を軽くほぐす）を行う
- } × 3

※呼吸・循環器に疾患のある方は症状の悪化を来す可能性があります。  
体調の悪さを感じた場合は無理をせず中断してください。

## 💡ワンポイントアドバイス

無理に気持ちを落ち着けようとする必要はありません。  
繰り返し試しながら体の感覚の変化がないか探してみましょう。

これらのリラクゼーションを実施した後にも仕事や活動が残っている場合は、身体を適度に起こす消去動作を行いましょう。

## 《消去動作の実施方法》

緩んだ状態を動ける状態に戻す。

手をグーパー 3回

ひじの曲げ伸ばし 3回

大きく伸び 2回

代わりに身体を叩いたり、さすったりしてもOK。  
就寝前であれば消去動作はせず、そのまま  
眠りに就きましょう。

