

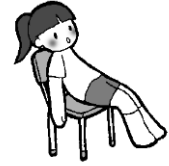
リラックス法

スクールカウンセラー 山崎沙織

☆眠りのためのリラックス☆

1, 姿勢づくり

眠るときはどんな姿勢をしますか？ そうですね、横になりますね。でもここでは床に横になることができないので、脚を伸ばして背もたれにもたれて、布団の中にいると思ってください。今、お布団にはいています。



2, 力をいれて力をぬく

頭がさえてなかなか眠れない、そんなときにする方法です。簡単な方法です。
一度からだに力を入れて、そのあと力を抜く。それだけです。

①**両手首** まず、両手首に力を入れてみましょう。指先を立てて手首を反らすように軽く曲げます。
筋力トレーニングではないので、力いっぱいする必要はありません。
手首を曲げて「あー、腕に力が入っているなー」と感じることでいいですよ。
はい、力を抜いて。もう一度曲げてみましょう。……はい、力を抜いて、ストン。……



②**両足首** 次は足首です。
つま先を立てて内側に曲げます。……はい、力を抜いて、ストン。……
もう一度曲げてみましょう。……はい、ストン。……



③**肩と背中** 次は肩と背中です。肩を大きく上げて、肩甲骨をくっつけるように肩を開きます。
肩、背中に力を入れて。……はい、ストン。……
もう一度肩を上げて、肩を開きます。……はい、ストン。……



④**腰とお尻** 次は、腰とお尻です。お尻を持ち上げて、腰とお尻に力を入れます。
手とか足に思わず力が入っていませんか？ 腰とお尻だけです。……はい、ストン。……



⑤**顔** 最後は、顔です。目をギュッと閉じて、口をぎゅっつつぶって、……はい、
ふわーと力を抜きます。……



⑥順番に力をいれて全部の力をぬく

はい、それでは、順番に力を入れていきましょう。
手首を曲げて、手首を曲げたまま足首を曲げて、肩を上げて肩を開き、お尻を持ち上げて、最後は顔です。
ぎゅーっと目を閉じて、これでからだ全部がカチンコチンです。
布団の中において、なかなか眠れない。そんなときは、一度からだをカチンコチンにします。
……はい、ゆっくり、ゆっくり、全部の力を抜きます。……肩、お尻、脚、手、顔の力はぬけましたか？

緊張に気づく

ここからが大事です。全部力を抜いたと思っても、「あっ、まだ足に力が入っている」「額に力が入っている」と気づくことがあります。気づくたびに、「そこが楽になったらいいな」って思ってください。それだけで、ふわーと力が抜けて、とってもいい気持ちです。力が抜けていくと、眠りの中にスーッと入っていきそうです。

もう眠りそうだなと思ったら、例えば明日六時に起きたかったら、「今晚ぐっすり眠って、六時にすっきり目が覚めます」って心の中でつぶやいてみましょう。

今、布団の中にいたら、このまま眠ってください。でも、今から何か活動をしなさいといけな、そんなときは、このまま目を開けると、ぼんやりしますので、「すっきり動作」をしましょう。

⑦ すっきり動作

手をグーパーグーパー、肘を曲げて伸ばして、背伸びをします。はい、右に倒して……はい、戻して。今度は左

☆イメージ呼吸法☆

①集中する姿勢をとって、片手をお腹に置きます。自然な呼吸を観察します。

息を吸うと、お腹がどうなりますか？ 息を吐くとお腹はどうなりますか？

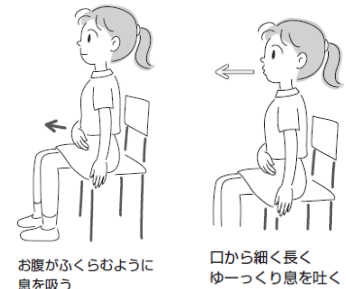
息を吸うとお腹がふくらむのが腹式呼吸です。

②一度大きく息を吸って、お腹を大きくふくらませます。

そして、口から細く長くゆっくり息を吐いていきます。吐いていくときに落ち着いていく感じがします。

③もう一度大きく吸って、お腹がふくらんだらちょっととめて、口からゆっくり息を吐いていきます。

吐く息とともに、不安やイライラが体の外に出ていきます。



腹式呼吸の効果

- ・ 体を活性化して代謝を高めます
- ・ 自律神経のバランスを整えます → イライラやストレスを解消します
- ・ 胃腸や肝臓が横隔膜の動きによりマッサージを受け、血行が良くなって働きが良くなります
- ・ 自律神経の副交感神経が優位に働き、神経の緊張が緩み、血行が良くなります
- ・ 筋肉が鍛えられ腰痛予防になります

♡ 私たちは不安や緊張の時には自然と呼吸が浅く速くなり、リラックスしている時には自然と呼吸が深くゆっくりになります。このように心の状態と呼吸は影響し合っています

ゆっくりした呼吸……不安の軽減、リラックス状態(心拍の変動含む)

吐く息を長くする……怒りや時間の切迫感、焦燥感の改善

