

「楽々ストレス解消法」

前回はストレス病の説明と対処法をいくつかご紹介しましたが
今回はストレス解消法を実践してみましょう！



自律訓練法で心身のリラックスを！

自律訓練法って???

自己暗示によって心身をリラックスさせ、安定した心理状態をもたらす訓練法です。
この方法をマスターすれば家庭でも職場でも簡単に、しかも、短時間でストレス解消
になります。

こんなやり方で行いましょう！

トイレを済ませ、時計や眼鏡をはずし、イスにゆったりと腰掛けるか、仰向けに横たわり体をゆったりさせましょう。両こぶしを握って全身に力を入れて、ぱっと力を抜きます。軽く目を閉じて、日向ぼっこを楽しんでいるような気分で、鼻から息を吸って、お腹を大きくふくらませ、口からゆっくり吐いて、お腹をへこませます。この腹式呼吸を2~3回します。普段の呼吸に戻し、心の中でゆっくりと以下の公式を自分に話しかけます。

基礎公式「気持ちが落ち着いている」

第1公式「両腕両脚が重たい」

第2公式「両腕両脚が温かい」

最初は利き手だけでもかまいません。

.....ex.「右手が重い」「右手が温かい」.....

第3公式「心臓が規則正しく打っている」

第4公式「楽に息をしている」

第5公式「お腹が温かい」

第6公式「額が涼しい」

(各3回ずつくり返す)

公式は7つですが、これが全てできなければ効果ないということではありません。実際には第2公式までの練習を行うだけでも効果が得られます。最初の頃は第2公式までをくりかえし練習してみましょう。



必ず最後は消去動作を行いましょう！

消去動作(両手をグーパー、グーパー)を3回~5回繰り返します。

なお、心臓の悪い人は第3公式を、呼吸器系に症状のある人は第4公式をはずします。



スタッフから一言

難しいことは苦手な人は、楽しいことを思い浮かべるだけでもストレスが解消しますよ！5分でも10分でも仕事の手を休めて瞑想にふけてみましょう！

** 次回の楽々ストレス解消法 **

「ストレッチでストレス解消！」です。
音楽や香りを上手に使って行ってみましょう！