

やってみよう!  
リラクゼーション編



# 日々頑張っているみなさんへ もしかしたら、すこしお疲れがでていませんか？

## 気持ち

気分が落ち込む



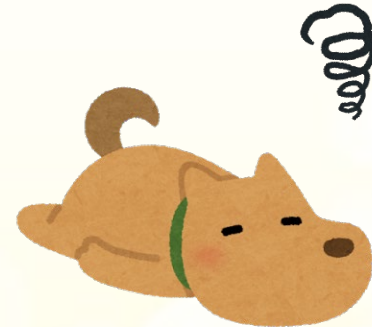
そわそわする



怒りっぽい



何もやる気が起きない



## 行動

衝動買いをする



暴飲暴食をする



## からだ

頭が痛い



お腹が痛い



眠れない



いつもの自分とちがうところはありませんか？

# そんな時こそ、「いつもと同じ」ことを大切に!

休む時はしっかり休む



食事はきちんととる



ちょっとでも体を動かす



家族や友達と話をする



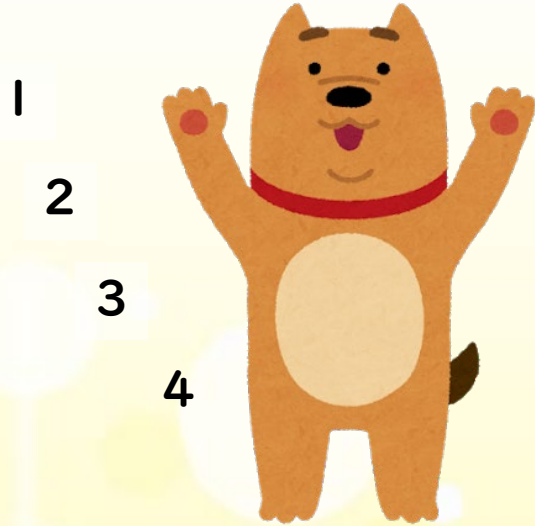
家族や友達、職場の人に相談する





# いつでも、どこでも、手軽に“深呼吸”

① 鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って…



② 口からゆっくり6秒かけて息を吐ききります



息を吐ききるようなあそびや動作も効果的です



## 寝る前の“リラックス体操”

① お布団の上で仰向けになります。  
凝っているところはありますか？



② 手首を手の甲の方に倒して10秒キープ。  
ふっと力を抜きましょう。



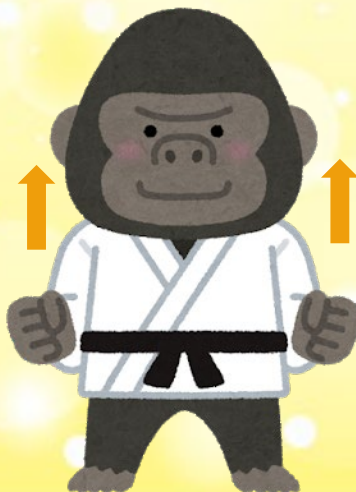
③ 足首を足の甲の方に倒して10秒キープ。  
ふっと力を抜きましょう。



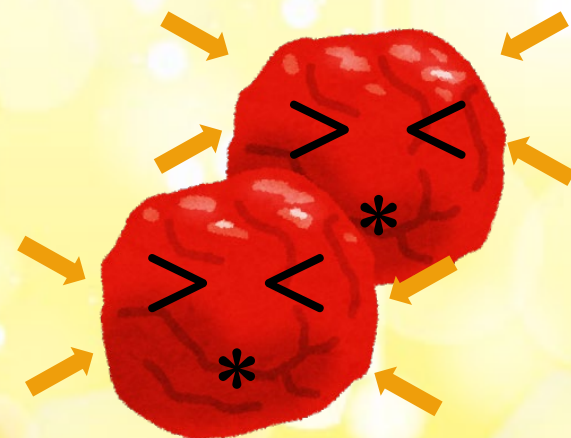
④ 腰・お尻に力を入れて10秒キープ。  
ふっと力を抜きましょう。



⑤ 両肩を上げて10秒キープ。  
ふっと力を抜きましょう。



⑥ 顔の中心に向かって力を入れて10秒キープ。  
ふっと力を抜きましょう。



# そろそろ落ち着かない時の“音探し”

- ① テレビの音は内容が分からないくらいに小さくします。
- ② 目を閉じて、耳をすませてみましょう。どんな音が聞こえますか？いくつ見つかりますか？
- ③ ひとつ好きな音を選んで、1分間聞きつづけてみましょう。





# おすすめのリンク集

## \* ストレスマネジメント技法集

作成： 一般社団法人 日本臨床心理士会

リンク： [https://www.ajcp.info/heart311/?page\\_id=1765](https://www.ajcp.info/heart311/?page_id=1765)



※イラストは「いらすとや」さんからお借りしました。この場をお借りして御礼申し上げます。