

# こころと体の健康のために

# リラックスしましょう！

## ストレスを軽減・緩和のポイント

～リラックスできる状態をつくりましょう～

### ●ほっとする時間をつくりましょう

ほっとする、安心できる、気持ちが和む、笑える時間や場所があると心が楽になることがあります

### ●まわりの人とのつながりを持ちましょう

家族や友人など身近な人と話したりしましょう

### ●気持ちを表しましょう

泣きたいのに我慢したり、つらいのに普通にせず、素直な気持ちを表しましょう



- ゆっくり息をしたり、体を動かしたりすることで、緊張がやわらぎます
- 無理はせず、「やれそうな時」「気持ちいい方法」を試してみましょう
- 自分でできることを、ぜひ試してみてください



## リラックス呼吸法

① 鼻からゆっくり息を吸ってお腹を膨らませる

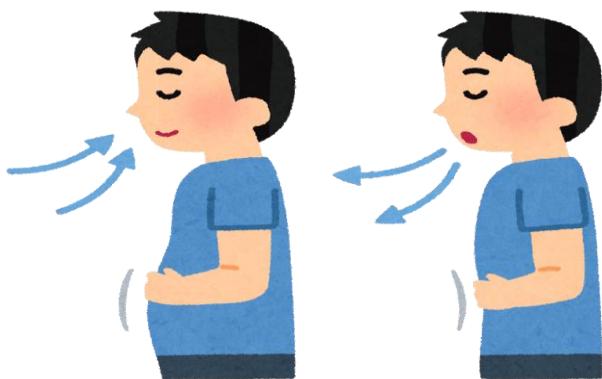
1, 2, 3, 4, 5, 6 (6秒)

② ゆっくりと口から息を吐いてお腹をへこませる

1, 2, 3, 4, 5, 6 (6秒)

③ 息をためる

1, 2, 3 (3秒)



- 肩の力、おなかの力を抜いて！
- 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなども一緒に吐き出すイメージで
- 自分のペースで10回繰り返しましょう



終わりに全身で、伸びをしましょう！

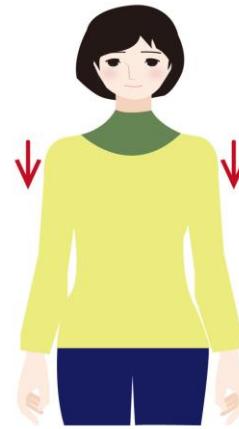
首や肩を回したり、足を動かしたりしましょう！

## 肩のリラックス（筋肉をほぐす）

- 気持ちが沈んでいる時の姿勢は、頭が垂れて、背が丸まり、肩が内側に閉じていることが多いです
- 肩を動かすことで、こころを楽にしてみましょう！

- ① 両肩をまっすぐ上にあげる
- ② 背中が丸くならないようにして、ゆっくり5秒数える（息をとめないでゆっくり呼吸をしながら）
- ③ 肩をストンと下におろす
- ④ 肩を下ろしたら、全身の力を抜いてしばらくそのまま、リラックス！！

ギュッと上げて



ストンと下ろす

2、3回行いましょう！