



## ストレスの多いこの時期に

### こころとからだ、疲れていませんか？

新型コロナウイルス感染症が拡大してから早一年。暮らし方は大きく変化しました。思うように暮らせない日々に、「ストレスが溜まる」「外に出たくない」そんな声もよくお聞きします。今回は、お家の中でもできる簡単なリラクゼーション方法をご紹介します。

#### 筋肉を緊張させて緩める

- ①肩の筋肉を10秒間緊張させる
- ②ストンと一気に力を抜く
- ③力が抜けた感覚を20秒程度感じる

肩だけではなく、肩甲骨やお腹、手足など部位ごとに行うとより効果的です。

ぜんしんせいきんしかんほう

これは漸進性筋弛緩法といって、ストレス状態の時に筋肉が緊張状態にあるのを意識的にゆるめる方法の一つです。

#### 呼吸に意識を集中する

- ①鼻からゆっくり息を吸う
- ②口からゆっくり息を吐く

お腹の辺りに手を置き、呼吸のたびにお腹が動くのを感じます。意識を「呼吸する」ことに集中します。

これは呼吸法の一つです。余裕がないと浅い呼吸になりがちですので、落ち着きたい時にお勧めです。

