

## 気軽に出来るリラクゼーション

みなさん、お疲れ様です。

災害地域での支援は、不安や緊張状態が続き、自律神経系の機能の乱れが生じたりします。そんな時にリラクゼーションを行い、気持ちを穏やかにする時間を持つことは、気分が穏やかになり、自律神経系の調子が整うことにもつながっていきます。

### ◇ 肩の上げ下げ

①あごを引いて背中をすっと伸ばし、両手は力を抜いて、下におろして下さい。

↓

②両肩を耳にくっつけるようなイメージで、ゆっくりと引き上げます。

↓

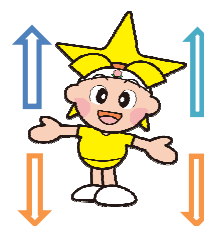
③いっぱいまで上げて、肩にだけ力が入っている感覚を感じたら・・・

↓

④ストーンと、両肩の力を抜きます。

↓

⑤力を抜いた後は、その時の筋肉が緩んだ感じ（リラックスした状態）を味わいます。



☆これを、2～3回程度繰り返しましょう。

（肩の力は一気に抜くだけでなく、ゆっくり抜いたりしてみましょう）

### ◇ 腹式呼吸

①鼻からゆっくり息を吸って下さい。

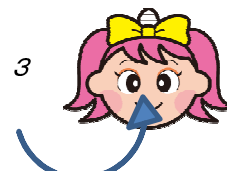
（お腹が膨らむように息を吸う）

↓

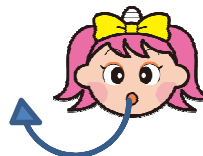
②口からゆっくり息を吐きます。

（お腹がへこむように息を吐ききる）

鼻から 1・2・3



口から 1・2・3・4・5



☆リラックスした状態を意識して、5回程度繰り返しましょう。

（必要に応じて、日中に何度でも繰り返して下さい）

被災地支援 お疲れ様です。  
ありがとうございます。



岡山県精神保健福祉センター監修

改編 2018年7月13日