

愛知医科大学看護学部

「健康と看護の教室」

～いつでも簡単リラクゼーション～

児玉 まゆみ

2020年5月28日



愛知医科大学

リラックス状態とは

緊張と弛緩のあいだの一番最適な状態・位置・場に自分自身をおくことです。それは、身体的・心理的・社会的側面での自己コントロール感を持ってている状態のことです。

リラックス状態とは完全に眠っている状態でも、何もしていない状態のことではありません。

“癒し” という言葉

受け身的な言葉ではなく、自分自身が主体となる言葉です。

「癒される」立場から「癒しを得る」スタンスに変換しましょう。

リラックスにはいろいろありあます

身体的リラックス	入浴・休息・睡眠など、 ゆっくりと温かい飲み物を飲む
心理社会的リラックス	気を遣わない仲間との会話や食事、 家族との時間など
動的リラックス	エクササイズ・散歩・スポーツなど
静的リラックス	読書・音楽を聴くなど
気晴らしによるリラックス	TV, 映画, ビデオ鑑賞
孤立化によるリラックス	一人で過ごす, 何も考えずぼんやりと過ごす
自然との接触によるリラックス	自然に触れる

リラクセーションの原点

- リラクセーションの原点は、赤ん坊がおっぱいをのむ体験です。つまり、満腹の快樂と身体内部の重み、温かさ、中心的な広がり体験です。
- 不安や心身に疲労がある人は、内的な空腹感（空虚感）の状態にあります。そのため、温かさや重みを同時に体験できるリラクセーション法を身につけましょう。

リラクセーション法：準備

<時間のゆとり>

自分の生活スタイルに合わせて、落ち着ける時間を決める。

1日：1～2回、1回：15～30分程度

<心と身体のゆとり>

発熱等の身体症状、著しい不安や落ち込みがある場合は実施を控える。

※食後には行わない。

<静かな環境／好みに合った環境>

自分がかもっとも安心できる空間・時間を作る。

<ゆったりとした服装>

<楽な姿勢>

ベッド上や背もたれのある椅子、またはソファで行う。

<心の準備>

やってみようという気持ちになった時に行い、無理をしない。

呼吸法：自分を整える

1. はじめに

軽く目を閉じ、ゆっくりとした呼吸をおこない、口先から軽く息を吐きましょう。 * 「息を吐く」のが先です

2. 吸う

お腹を膨らませるイメージで、鼻からゆっくり息を吸いましょう。目安は4秒ほどです。

3. 止める

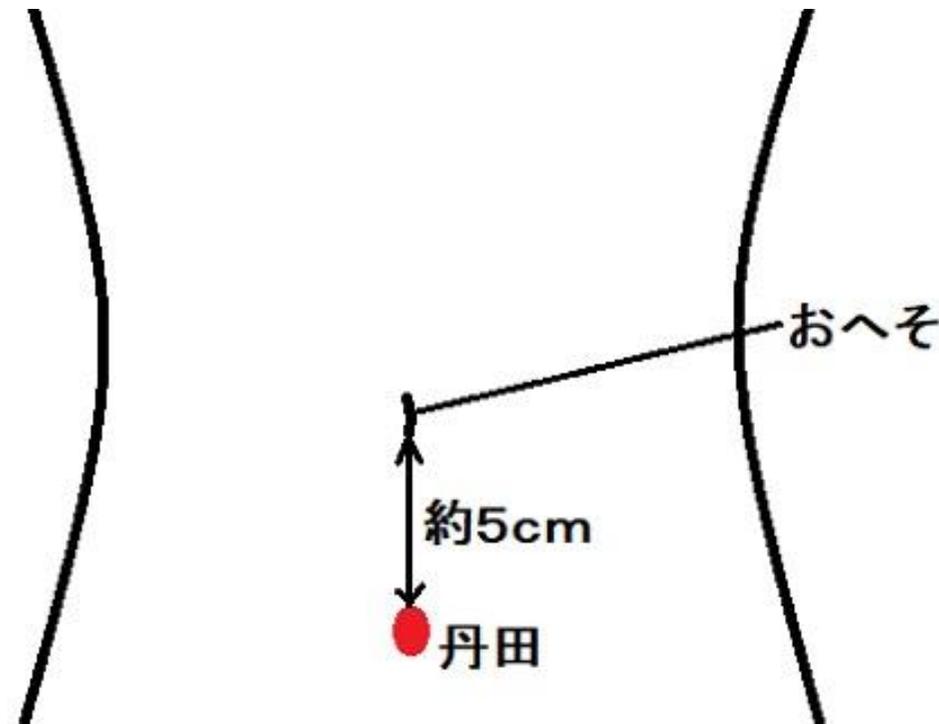
吸い終わったら、一瞬、息をとめましょう。

4. 吐く

口先をすぼめて、ゆっくりと細く長く息を吐き出します。目安は8秒ほどです。全て吐ききるつもりで、「丹田」を意識して下腹部を緩めていきます。

丹田呼吸法

丹田を意識を向けます



丹田：へその下指3本

筋弛緩法：緊張を緩める

人は不安を抱いたときに筋肉の緊張が高まり、身体的緊張が、さらに不安を増強させます。

<緊張しやすい部位>

顔面（額、眉間、下顎）、首、肩、胸腹部、大腿部

*神経質な人は、2～3倍の緊張が溜まりやすい

☆ 頭痛や肩こり、表情の硬さなど、緊張しやすい部位に気づき、緊張を緩めます。

筋弛緩法

筋肉が緊張している時と弛緩している時の感覚の違いを感じながら行います。

- 5～7秒緊張させる
- 10～15秒間弛緩させる
- 筋肉の緊張は、60～70%の力で行う

☆ ポイント

呼吸法と組み合わせると効果が高まります。

“息を吐くときに緊張させ、息を吸うときに弛緩する”

からだはリラックスを必要としている

- 生活していくこと＝ストレス対処していくこと
- ストレスは、人から人へ伝染します

心身
疲労・緊張

身体
頭痛、腹痛、不
眠、息苦しさ

感情
イライラ
不安、怒り
落ち込み

思考
否定的

意欲
やる気がでない
注意力散漫

気づくことの大切さ／継続は力なり

元気がでない 疲れた 辛い しんどい・・・

- どのように気づくか「気づき方」が大事です
- 身体感覚の変化から心身の不調に気づき、自分をケアしましょう。
- 自分の状態を肯定も否定もせず、「ああそうなんだ、わたし、疲れてるんだ」というように気づいていきます。

☆ まずは、あれこれ考えすぎず「一息つく」という時間を作ることが大事です。

一息つくという文化

欧米では「ティータイム」
日本では「一息つく」



呼吸を整え、リラックスして、次の仕事に向かうという日本の文化が分かる言葉ですね。

現在は、子どもの頃からストレス社会に生きています。日本の「ひと一息つく」習慣を大事にしましょう。

