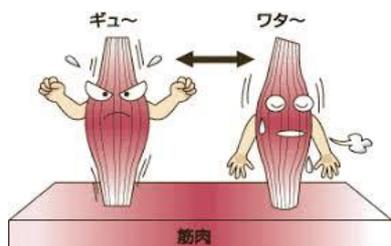


4月は新学期や新年度に伴う環境の変化や、気候においても日中の気温差が大きくなりやすく、こころとからだにストレスを受けやすい時期です。『ストレスは人生のスパイスである』というストレス学説もあり、ストレスといっても全てが有害なわけではなく、適度なストレスはこころを引き締めて、仕事や勉強の能率をあげ、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。しかし、興奮や緊張が度を超してしまうと、こころやからだに適応しきれなくなり、心身にダメージを与えます。ストレスと上手につきあうためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することが大切です。

今回はストレス対処法のひとつである“リラクゼーション法”の中から

**筋肉の緊張と弛緩を繰り返し行うことにより身体のリラックスを導く漸進的筋弛緩法**をご紹介します。



この方法が、心身のリラックス感をもたらすことを医学的に明らかにしたのは米国の神経生理学者、エドモンド・ジェイコブソンです。これを改良した「簡易漸進性弛緩法」はオリンピック選手のメンタルトレーニングに導入されて成果を上げています。

### < 漸進的筋弛緩法（簡便法） >

ゆったりとした衣服で仰向けになり、からだの各部位の筋肉に対し、緊張と脱力・弛緩をします。主要な筋肉に対し、この動作を順番に繰り返し行います。

☆ **10秒間 筋肉を緊張させたあと 15秒～20秒間 脱力**

- ① **手のひら**をグーッと握りしめて・・・フワッと広げる
- ② 握ったこぶしを肩に近づけ、曲げた**腕**にグーッと力を入れて・・・ゆるめる
- ③ 曲げた腕を後ろに引き**肩甲骨**をグーッと引き寄せ・・・脱力
- ④ **肩**を上げ、首をすぼめるように力を入れて・・・脱力
- ⑤ 右側に**首**をひねる。左側も同様に行う
- ⑥ 口をすぼめ**顔**を中心に集めるように力を入れて・・・ポカーンとする
- ⑦ **お腹**に力を入れて・・・脱力
- ⑧ つま先まで**足**を伸ばし、**足の下側**の筋肉を緊張させる・・・ゆるめる  
つま先を上曲げ、**足の上側**を緊張させる・・・ゆるめる
- ⑨ 上記①～⑧の**全身の筋肉**を一度に緊張させ・・・脱力



緊張のあと、それをゆるめてそのリラックス感をじっくり味わうのがコツです

<参考文献>

厚生労働省「こころの健康気づきのヒント集」  
社団法人 全衛連「ストレスマネジメントハンドブック2」  
文部科学省 第2章心のケア各論 / 保健指導リソースガイド