

# 不安や緊張を緩める 自宅でできる簡単ヨガ&ストレッチ

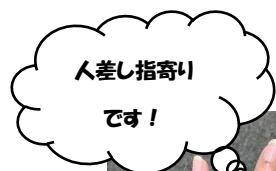
子ども教育宝仙大学・学生相談室 南 舞

新型コロナウイルスの影響により、大学の授業がオンライン化されたり、外出を控え自宅で過ごさないといけな  
い状況が続いていますね。家の中にいると身体を動かす機会が減っていませんか？身体を動かすことでこり固ま  
った部分をゆるめるだけでなく、気分のリフレッシュ・ストレス解消などメンタルにも良い効果があると言われ  
ています。今回は座ったままでもできる【ツボ押し】【ヨガ&ストレッチ】【呼吸法】の3つをご紹介します。ぜ  
ひ授業の合間に取り入れてみてくださいね☺

## ◆コツ1◆ ツボ押しとマッサージでスッキリ☆

### 【神門】

緊張感やイライラ、不安な気持ちを静めてくれる。  
親指を「神門」に当てたら気持ちよい強さで30回  
押しみましょう！



### 【合谷】

気持ちを落ち着かせ、平常心に戻してくれる。  
親指を「合谷」当ててやや強めに30回くらい、  
両手をそれぞれ押しみましょう！

### 【耳のマッサージ】

耳周りは顔や首、頭とつながっているのでマッサージしてあげると楽になりますよ★  
顔の表情も緩むので、面接などの時にも効果的◎

- ① 耳の真ん中を持って上下に動かす。
- ② そのまま外側に引っ張る
- ③ 耳たぶを持って円を書くように大きく回す。

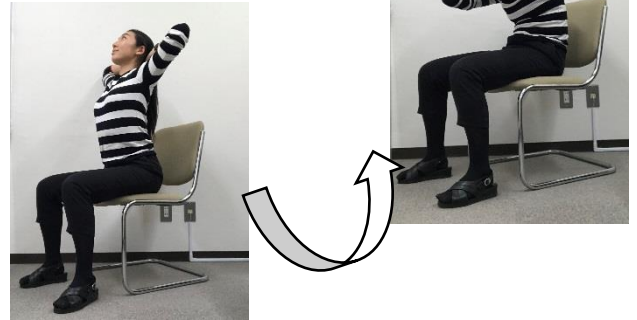


## ◆コツ2◆ ヨガストレッチでほぐす！緩める！

呼吸とともに身体を動かしていくヨガ。身体の痛いところやつらいところをほぐしてくれるだけでなく、身体の余計な緊張をほぐし、緩めてくれる効果もあります☆今日は座りながらできるポーズをご紹介します！

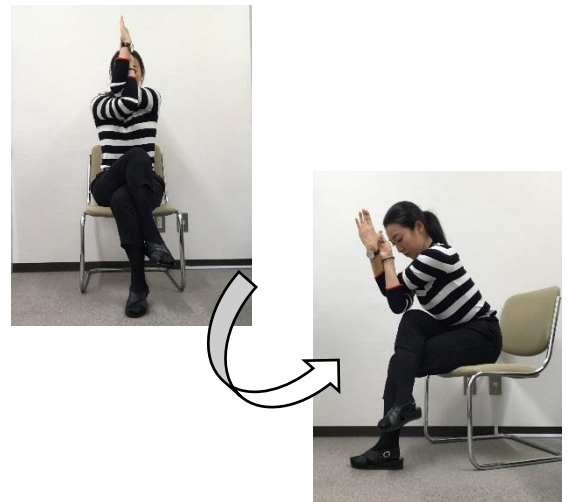
### 【イスde 背中をほぐしポーズ】

- ① イスに浅く腰掛けたら、足裏をしっかりと床につける。
- ② 両手を頭の後ろで組んだら、吸って胸を前に押し出すように背中を反らす。
- ③ 吐いてそのまま背中や胸を丸める。



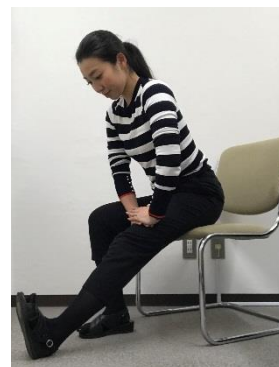
### 【イスde ワシのポーズ】

- ① イスの前側に座ったら、足を組む。
- ② 両腕を伸ばし、上になっている足と反対の手を上にしてクロスする。
- ③ ひじを曲げてしっかり腕を絡ませる。
- ④ 吸って背中を伸ばしたら吐きながら身体を前傾させる。
- ⑤ 吸って戻る。※反対側も同じように行う。



### 【イスde 足伸ばし】

- ① イスに浅く腰掛ける。片足を伸ばす。
- ② つま先を天井に向け、両手を伸ばしている足の太ももへ。
- ③ 吸って背中を伸ばし、吐きながら前に体を倒す。
- ④ 太ももやふくらはぎの裏が伸びているのを感じよう！
- ⑤ すってゆっくり戻ったら反対側へ。



### ◆コツ3◆ 呼吸法で気持ちを静める♪

緊張や不安な気持ちをなくすことは難しいけれど、減らすことはできます！そのために大切なのが呼吸を整えること。深い呼吸をすることで高ぶった気持ちを静め、穏やかさを取り戻してくれますよ。簡単な呼吸法を2つご紹介します。

#### 【イスに座ってできる呼吸】

- ① 足を楽な幅に開き、両手はひざの上またはお腹の上へ添えます。怖くなければそっと目を閉じましょう。
- ② 鼻でもいいし口でもいいので、自分の楽な呼吸を続けましょう。この時、自分の呼吸に目を向けられる人は呼吸に集中します。難しい人はどこか集中しやすい身体の部分に意識を向けてみてもOK
- ③ 慣れてきたら、吐く呼吸を少しずつ長くしていきます。できる人は吸う呼吸の2倍くらい長くしてみましょう。何呼吸か繰り返します。
- ④ ゆっくりと自分の楽な呼吸に戻す。ゆっくり目を開けたら口から2回「フッー！」と思いきり吐く。

#### 【あお向けでできる呼吸】

- ① 布団やベッドなどにあお向けで寝ます。足を楽な幅に大きく開き、手はお腹の上に置きます。
- ② 怖くなければ目を閉じ、眉間や口周りをゆるめて少しずつ呼吸を始めます。
- ③ 呼吸に慣れてきたら、呼吸とお腹の動きを合わせてみましょう。吸う息でお腹を膨らませるように、吐く息でお腹をしぼませます。風船が膨らんだり、しぼんだりするのを意識しながらやってみましょう。
- ④ お腹の動きに向いていた意識を呼吸に戻していきます。
- ⑤ 身体を起こす準備を始めましょう。手足からゆっくり動かし、今度は首を横に揺らすように。ゆっくりと目を開けて、横向きから起き上がります。
- ⑥ 正座・あぐら・足を伸ばした状態など楽な座り方になり、吸って肩を思いきりあげて緊張させます。
- ⑦ ため息をつくように吐き、肩周りや身体を脱力させます。必要であれば2～3回ほど行いましょう。

#### 【最後に…】

先が見えない日々が続き、不安だったり退屈だったり、焦りなど。いろんな気持ちが皆さんの中にあると思います。そんな時こそ身体を動かしてあげると、考えることを一旦ストップし、その間だけはコロナから離れることができると思います。ぜひ日々の生活に取り入れてみてくださいね。