

自宅で簡単にできるリラクゼーション

オンライン授業、外出の自粛など慣れないことがたくさんあって、気持ちが塞いだり、身体のあらゆるところに不調が出てきていたりしませんか？

そんな時はリラクゼーション法を取り入れて、心と体のケアをしましょう。今日紹介する【筋弛緩法】と【自律訓練法】はカウンセリングの場面でも取り入れる事があるリラクゼーション法です。どちらも簡単にできるので試してみてくださいね。

★筋弛緩法

100年前くらいにアメリカの精神科医であるエドモンド・ジェイコブソンが開発したリラクゼーション法です。体の各部位を10秒間ほど緊張させて一気にストンとゆるめることをくり返すことで体の緊張をほぐすというもの。呼吸と一緒に合わせてやるのがポイントです。

知っている方も多いのではないのでしょうか？雑誌『Tarzan』でも注目されています。

<https://tarzanweb.jp/post-183726>

こちらのサイトもイラスト付きで見やすいです。

https://www.phrf.jp/ssl/stress/learn/life_style_04.html

★自律訓練法

ドイツの精神科医であるJ.H.シュルツによって開発された自己催眠法です。自己催眠と言っても怪しいものではなく、リラクゼーション効果の高いものです。ストレスを軽減したり、ストレスから来る身体の不調をゆるめてくれる効果があります。勉強の合間にやってみてくださいね。自律訓練法をするとボーッとする事があるので、必ず消去動作を行ってリセットしましょう。

イラスト付きで詳しいやり方が書いてあります

https://wellink.co.jp/health_info/autonomy/autonomy05/