

## ストレスコーピング ～リラクゼーション～

思いがけず怖い体験をしたり、がんばらなくてはいけない状況になったとき、私たちの身体は緊張状態になります。ずっと緊張した状態が続くと休みたいくても休むことができなくなり、心も疲弊してしまいます。そうなる前に、身体を休めてあげましょう。身体と心がリラックスする方法を紹介します。

### ストレッチ編



- ①両足の裏をしっかり床につけます。足の裏全体で大地を感じます。
- ②おしりの穴を軽くきゅっと締めます。
- ③下半身の感覚をそのままじっくり感じます。
- ④両肩に力を入れて持ち上げ、一気に力を抜きます。
- ⑤顎を少し引いて、目を軽く閉じます。
- ⑥そのまま下半身が重力に引っぱられる感覚をイメージします。



### 深呼吸編

- ①身体の中にある息を全部吐きます。
- ②鼻から息を吸い込みます。お腹に手を当て膨れるのを確認します。
- ③息を吸ったら1秒止めます。
- ④口から少しずつ息を吐きます。細く長く吐くイメージです。
- ⑤もう吐けなくなったら口を閉じます。
- ⑥もう一回②～⑤をゆっくりと繰り返します。

