

ストレス対処法④

リラックスする行動をとってみよう

ストレスによる心身の緊張をほぐすことは、とても有効なストレス対処法です。がんばりすぎは禁物です。日常で無理なく続けられるリラックス方法を見つけ、実際にやってみましょう。

リラックス呼吸法

息を吐くことを意識して、いつもより深い呼吸をしてみましょう。できるだけ細く長く息を吐き、鼻から吸うことを繰り返します。

仰向けになって大地に体重をあずける

平らな場所に仰向けになり、手のひらを天井に向けます。背中に体重をあずけ、身体の力を抜いてみましょう。



アロマの香りを味わう

ラベンダーやベルガモットなど、自分の好きな香りを見つけ日常に取り入れてみましょう。

あたたかい飲みものをゆっくりと飲む

緑茶や紅茶などあたたかい飲みものをゆっくりと飲んでみましょう。



自分のところと身体をやさしくケアしてあげよう！