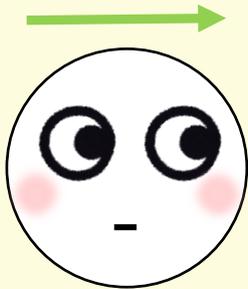


ストレスコーピング～目のストレッチ～

パソコンやスマートフォンなどで集中して画面を見ていると、まばたきが減り、目が疲れてしまいます。短時間でできる目のストレッチを紹介します。休憩時間や眠る前などに、ぜひ試してみてください。

① 両目を右へ



② 左へ



③ 上へ



④ 下へ



⑤ もう一回繰り返したら、パチパチとまばたきをして休めます。

⑥ 右からゆっくり回します



⑦ 左からゆっくり回します



⑧ もう一回繰り返したら、パチパチとまばたきをして休めます。

⑨ ぱっと目を見開きます



⑩ ぐっと目を閉じます



⑪ 力をゆるめて、じんわりと涙が出るのを感じましょう

⑫ しばらく目を閉じたまま、目の感覚に意識を向けます

⑬ ゆっくりと目を開きます

ゆっくりと
呼吸をしながら