

家族でいっしょにストレスケア 1

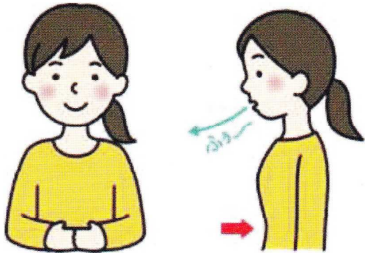
呼吸をしっかりと行うと、不安やイライラがやわらぎ、集中力がアップします。家族みんなでやってみましょう。

<取り組むときのポイント>

- 1 それぞれの取り組みをする前に、イライラする（不安な）状況を思い浮かべます。
（その状況を10点満点で何点くらいか覚えておきます）
 - 2 「リラックスの方法」「腹式呼吸」「ブレインジムアクティビティ」に取り組みます。
（ブレインジムは、全部取り組む必要はありません。できそうなものから行ってみましょう。）
 - 3 取り組んだ後、さっきのイライラ（不安）がどのように変化したか10点満点で何点になったか判定します。
（点数が変わらないか下がっていることをたしかめましょう。下がっていたら効果が期待できますので続けましょう。）
- ※ 2～3回取り組んでも点数が下がらない場合は、この方法があなたに合っていないことが考えられますのでご相談ください。

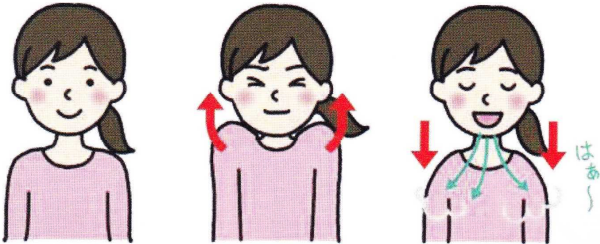
<リラックスの方法>

深呼吸



おなかに手をあてる
口からゆっくり ながく いきをはく
(6つ かぞえる長さ)

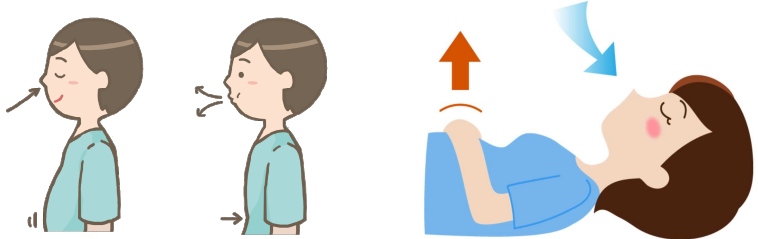
体の力をぬく



せすじをのばし、
楽なしせいですわる
耳にくつつくように
かたを上げる
すとーんとかたを
落としながらいきをはく

<腹式呼吸>

- 腹式呼吸は、下腹部がふくらんだり、へこんだりするように呼吸をする方法です。
 - ① へその下に手を当てて、体の力をぬいて口からゆっくりと息を長くはいていきます。このとき、手を当てた下腹部をへこませる感じで息をはきます。
 - ② 苦しくならないところで、今度は下腹部をふくらませる気持ちで鼻から息を自然に吸っていきます。
 - ③ これをゆっくり繰り返していくのが腹式呼吸です。
はく息に気持ちを落ち着ける効果があるので、はく息に注意を向けて、ゆっくりと息をはいていきます。このときに、体の緊張も息と共に吐き出すようにイメージしながら脱力すると、リラックス効果が高まります。5～10分程度行います。



【いすにすわっても、寝ておこなうこともできます】

- 「吸うときは吸うこと」「はくときははくこと」に意識を集中し、「呼吸するときに動く空気の流を感じることに意識を集中していくのが「呼吸瞑想法」です。さらに深くリラックスできます。