

ストレス反応を和らげる

ストレスを自覚した際には、早めにストレス解消をしましょう。
ストレス解消方法の1つとして“リラクゼーション”をご紹介します。



リラクゼーションの効果は？

- バランスの崩れた自律神経を整える
- 不安や緊張を解いて疲れを回復する
- 刺激に対する敏感さを抑える
- 心身の安定を促す

呼吸法(腹式呼吸)

ストレス状態のとき、自然と呼吸は早く、浅くなっています。ゆったりと深い呼吸を意識することで、リラクゼーション効果が得られます。

- ①意識を下腹部に集中させる。
- ②鼻から3秒間、深く息を吸う。
- ③2秒間、息を出さずに保つ。
- ④少しずつ、約15秒間かけて息を吐く。
(長く息を吐くことに重点を置いて行う。)

筋弛緩法

体のパーツごとに力をいれてしばらくその状態を保ったのち、一気に力を抜いて緊張がほどける感覚を味わいます。

- ①手を力いっぱい握り締める
→力を一気に緩める
- ②力こぶを作るように力を入れて腕を曲げる→一気に力を緩める
- ③まぶたをギュッとつぶる
→まぶたをあける

その他:アロマテラピー

アロマテラピーについては、11月後半に相談室内での体験イベントを企画しています。詳細は後日ご案内します。



他にもリラクゼーション法は沢山あります！興味のある方は相談室までお問い合わせください。

保健センター 相談室



事務棟1F 教育支援課窓口の右側
TEL 0467-54-3818(直通)
月～金 9:30-16:30
(昼休み11:30-12:30)
相談は予約制(TELまたは来室にて申込)

相談内容は守秘義務により守られます