

超簡単リラックス法

試してナットク、ふわっと心が軽くなる方法

ストレスを緩和するのに、とても有効なのがリラックス。さまざまな方法がありますが、ここでは、職場や日常生活で簡単に取り入れられるものをご紹介します。

これならできそう、自分に向けてそう！そんな方法をひとつでも見つけて、試してください。

1 たっぶり寝る

心身の疲れを癒し、十分なエネルギーチャージをするのに、最も有効とされるのが「睡眠」です。

*「睡眠」についてはP18も参考に。

2 ちょっと寝

休憩時間に15～30分程度。ちょっと寝るだけで、頭も心もスッキリ。静かな場所で体を休め、目をつぶっているだけでも効果があります。

*「ちょっと寝」についてはP20も参考に。

3 深呼吸

ゆっくり大きな呼吸は、気持ちを落ち着かせる神経に働きかけてくれます。全身に酸素が行き渡るので、頭もスッキリ！

*よりリラックス効果を高める呼吸法は、P8の「ブレスエクササイズ」を参考に。

4 お茶を飲む・牛乳を飲む

ストレスを強く感じると、喉が渇きやすくなります。

日本茶や牛乳には、イライラを鎮める成分が含まれています。



5好きなものを見る

思わず気持ちがゆるんで笑顔になってしまう赤ちゃん、恋人、好きなタレント、海や山などの風景……。写真をいつも携帯したり、デスクに置いたりして。

6 笑顔をつくる

表情と感情や気分は、密接に関係します。例え、つくり笑いでもストレス軽減効果が。

7 落語やお笑い番組で笑う

思いっきり笑える環境を、身近な方法で手に入れて。

8 映画で思いっきり笑う、泣く

笑うのはもちろん、泣くことも心の浄化につながります。

9 手足や肩を温める

心が緊張していると、手足が冷たくなります。また、肩に力が入ります。ぬるま湯に手足を浸したり、肩に蒸しタオルを乗せたり。手をこすり合わせて温めるだけでも効果あり。

10 間接照明で夜モードに

煌々とした灯りより、やや暗めの照明が心をほぐします。思い切って低い位置に置くと、部屋全体が落ち着いた雰囲気。

11 音楽を聴く

激しい曲でも静かな曲でも、今自分が聴きたいと思う曲を。好みの音量にできれば、なおGOOD。

12 歌う



カラオケで思いっきり歌うのはもちろん、お気に入りの曲を口ずさんだり、ハミングしたり。

13 自然を感じる

森や海に行けなくても、街路樹のざわめきや、観葉植物の土の香りなどでもOK。身近にある自然を探して、感じてみましょう。

14 動物に触れる

可愛らしいペット達を見ると、なぜか心が安らぎます。さらに犬や猫を抱いたりなでたりすると、柔らかく温かなぬくもりが感じられます。

15 散歩する

気分転換におすすめ。四季の移ろいや自然を感じたり、同じく散歩中のペットと出会ったり。プラスαの効果を得られる可能性も。



16 おいしいものを食べる

空腹はイライラの原因。それにおいしいものを食べたときの幸福感は誰もが経験していること。特別豪華な食事をする必要はありません。好きな物なら何でも。楽しく食べることも大切にしましょう。

17 ガムを噛む・甘いものをひと口

しっかり噛む行為は、リラックス効果や集中力を高める作用があります。また、甘いものには、脳を正常に働かせる作用があります。

18 文書にする

嫌なこと、ストレスと感じていることを、思うままに書き出して、その紙をポイ！感情を吐き出すことで、心が落ち着きます。

19 人に話す

いわゆる愚痴を言って、気分を晴らす方法です。ただし、愚痴を受け入れてくれる相手かどうか、また、相手の状況も考えてから話しましょう。

20 ひとりの時間を持つ

誰にも干渉されない自分の時間を。何も特別なことはしなくても、「自分のための時間を過ごした」という満足感が心を落ち着かせます。

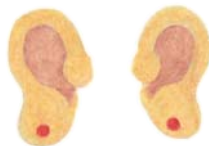
21 ツボを押す

リラックスを促し、どこでも手軽に押せるツボはココ！

手…手首から親指2本分手前の中央。もう一方の手で軽く数回押す。



耳…耳たぶの低い位置。指ではさんで軽く押すほか、右耳は上に向かって、左耳は下に向かって、軽くこすると、なお効果的。



頭…首の付け根、中心から2.5cmほど両外側にある敏感な部分。

親指でぐっと力を入れ、そのまま20~30秒押し続け、ゆっくりと力を抜きます。数回繰り返して。



22 軽い運動

職場でもできる簡単ストレッチ

①立った姿勢で

両手を頭の上に持ち上げ、全身をぐっと伸ばす。手首を交差させて手のひらを合わせるようにすると、体が伸ばしやすい。



②座った姿勢で

イスに浅く腰掛けた姿勢から、状態をひねってイスの背もたれをつかむ。左右交互に、数回行う。



ポイント

- ・運動中は呼吸を止めない。
- ・伸ばしている筋肉を意識する。
- ・無理をせず、心地よいと感じる範囲で行う。

笑う門には、ストレス知らず?!

笑うと、心身の緊張がとれてリラックスします。そのため、よく笑っている人のほうが、ストレスがたまりにくいといえます。また、人の笑顔を見ると、こちらまで気持ちがほぐれるという効用もあります。

人は、ひとりのときには、なかなか笑いません。そこで大切なのが、笑い合える人間関係をつくること。仲のいい友人と会えないときは、意識して笑うことも考えたいものです。

上級リラックスマETHOD

しつこいストレスも、ノックアウト！

大きなストレスを感じている、たまりにたまったストレスを軽減したい！

そんなときには、ちょっと時間をかけてリラックス。

よりストレスを緩和する、リラックスマETHODの上級編をお届けします。

23 何かに集中する

読書、凝った料理作り、陶芸などの趣味の製作……。集中して何かに取り組むことは、頭を占拠している感情や考えを一時的に忘れるのに役立ちます。今焦って考えてもしかたがないときや、考えが堂々巡りのときに、ぜひ。とくに、何かを製作する趣味は、結果をモノで実感することができるので、達成感や満足感を味わうことができます。気持ちを切り替えた後なら、新しい考えや解決法も浮かぶかもしれません。

24 マッサージ

マッサージは、筋肉のこりをほぐすのにとっても効果的。筋肉の緊張がゆるむと、心もリラックスしていきます。手のひらで軽くさする、親指でもむようにする、こぶしで軽くたたく、手のひらや指でゆっくりと押す……。自分で手の届く範囲ならセルフマッサージでも十分ですが、パートナーや同僚と互いにマッサージし合えば、さらにリラックス効果も高まります。

ポイント

- ・下から上に向かって、つま先や指先から心臓に向かうイメージで。
- ・筋肉の方向に沿って行う。
- ・手のひらや指を使う。
- ・温かい手で行う。
- ・さする、もむ、たたく、押す、いずれも心地よいと感じる強さで。

25 アロマセラピー

香りにはさまざまな特性があり、これを上手に利用すれば、ストレスの解消、沈んだ気分の回復、安眠などの効果が得られます。

ストレス解消に！ おすすめのエッセンシャルオイル

ラベンダー、ローズ、ゼラニウム、カモミール、ネロリ、ベルガモット、ローズウッド

ポイント

- ・自分が心地いいと感じる香りを選んで。どんなに効果があるといわれる香りでも、「不快」に感じれば逆効果に。
- ・日常的に取り入れて、「この香りだと落ち着く」と体に記憶させておくと、なお良い。
- ・妊娠中や高血圧などの人には避けた方がいい香りもある。香りの特性をしっかりと確認してから使用する。

手軽な方法：ハンカチにオイルを染み込ませて持ち歩けば、職場でも使える。

26 ゆったりバスタイム

1日のストレスを解消するために、有効活用したいのが入浴。心身の疲労や緊張をとる、血液やリンパの流れをよくする、筋肉のこりや痛みを和らげるなど、いろいろな効果が期待できます。

*「入浴」については、P21も参考に。

ポイント

- ・38～40℃のぬるめのお湯で。
- ・*熱いお湯は肌への刺激が大きく、精神状態も覚醒・緊張してしまいます。
- ・10分程度は湯船に浸かって。

プラスαでさらにリラックス

- ・好みの入浴剤やエッセンシャルオイルを入れる。
- ・好きな歌を歌う。状況が許すなら、大きな声で歌ってみる。

27 ブレスエクササイズ

ゆっくり深い呼吸をすると、心身がリラックスし、脳を活性化することができます。

①1・2・3と3つ数えながら、息を鼻から吸います。

このとき、下腹部がふくらむように意識します。

②息を吸いきったところで止め、1・2と2つ数えます。

③6つ数えながら、ゆっくり口から息を吐きます。

このとき、下腹部が凹むように意識します。

*数分間繰り返します。



28 瞑想・イメージ トレーニング

ブレスエクササイズを1歩進めて、爽やかな気持ちで心を満たしましょう。

準備

- ・着衣をゆるめ、アクセサリーやメガネなどははずす。
- ・楽な姿勢でイスに座る、またはあお向けに寝る。
- ・軽く目を閉じる。

- ①ブレスエクササイズを参考に、ゆっくりと深呼吸を繰り返す。
- ②海や山など、自分が心地よいと感じる自然の風景を思い浮かべる。
- ③その風景の中に、自分がいることを想像する。

*うれしかったこと、楽しかったことなどを思い浮かべてもOK。

ニュース断ち& インターネット断ちで、 余計なストレスを 取り込まない。

悲しい事件や社会情勢の先行きを見聞きして、気持ちが落ち込むというようなことはありませんか？ 実際、「ニュースそのものがストレスになる」と考えている医師もいるのです。

世の中の動きを知ることは大切ですが、ストレスを感じているときは、ニュース断ちもいい方法。テレビや新聞、最近ではインターネットでのニュース検索も多くなっていますが、ときにはこれらすべてを止めて、その分をゆったり過ごす時間に当ててみましょう。



29 筋肉弛緩法

リラックスとは、筋肉がゆるんでいる状態を指します。「ゆるんでいる状態」をしっかり感じられるのが「筋肉弛緩法」です。

準備

- ・極端な空腹や尿意を感じる時は避ける。
- ・着衣をゆるめ、アクセサリーやメガネなどははずす。
- ・イスに深く腰掛ける。

【顔の場合】

- ①額にシワを寄せてください。さらにシワを寄せて。できるだけ、もっと。



- ②はい、力を抜いてください。額が平らになっていきます。



*①②を数回繰り返す。

【肩の場合】

- ①肩をすぼめて、上にギューッと上げてください。グッと緊張させていきます。もっともっと、肩を上げて。



- ②はい、一気にゆるめます。肩をストンと落としてください。じんわり緊張が解けるのを感じられます。



*①②を数回繰り返す。

注意！ 筋肉のけいれん、痛み、不快を感じた場合は、直ちに中断して。

30 自律訓練法

筋肉がゆるんでいると、体が少し重く感じます。この変化を感じてリラックス状態をつくるのが「自律訓練法」です。

準備 左の筋肉弛緩法と同じ。

- ①「気持ちがとても落ち着いている」と何度も心の中で繰り返します。

- ②右手の先から右肩の付け根までの腕全体を意識しながら、「右手が重い」とゆっくり、ぼんやりと繰り返します。ときどき、「気持ちがとても落ち着いている」も挿入します。



「右手が重い、右手が重い、気持ちがとても落ち着いている、右手が重い……」。

右手が重く感じられたら、次は左手を意識して同じように「左手が重い」と繰り返します。
*左利きの人は、左手から始めましょう。

- ③両手を握ったり開いたり、背筋を伸ばしてノビをしたり、座ったまま足を踏み鳴らしたり、深呼吸などをしてください。



*リラックス状態はぼんやりした状態なので、最後に必ずこの「取り消し動作」を行いましょ。

*①～③を1～2分で行い、3回程度繰り返すとなお効果があります。

*自律訓練法には、「足が重たい」「手が温かい」などのパリエーションもあります。

