



# こころとからだの 健康だより

コミュニティ  
ナースより  
Vol.12

2021.2

## リラクゼーション法

「リラクゼーション」とは、本来は「弛緩」とか「緩和」という意味で、「緊張」に対する言葉です。今回はリラックスする技法をお伝えしますので体や心を緩めてみましょう。

### 漸進的筋弛緩法 (ざんしんてききんしかんほう)

意識的に筋肉を弛緩させることによって、  
**体の緊張を解きほぐし、リラックスさせる技法** (ジェイコブソンが創始)



- 力を入れている時、抜いた時のその部分の感覚をじっくり味わう
- 特に力を抜いた時のじわっとゆるんであたたかくなる感じが大切

**両手** 両手をグーッと握って… (5秒)  
→ ゆっくり広げます (10秒)



**顔** 目と口を グーッとつぶって  
奥歯を噛みしめて… (5秒)  
→ ポカンと口をあけます (10秒)



**両腕** 力こぶを作るように腕を曲げ、  
脇をしめて、グーッと力を入  
れ… (5秒)  
→ ストンと抜きます (10秒)



**背中** 腕をグーッと外に広げて  
肩甲骨を 引き付けて… (5秒)  
→ ストンと抜きます (10秒)



**両肩** 両肩をグッと上げ 耳まで近づけて  
緊張させて… (5秒)  
→ ストンと抜きます (10秒)



**おなか** おなかをへこませて、  
おなかに力を入れて… (5秒)  
→ ストンと抜きます (10秒)



**首** 首を下げて、首の後ろを  
緊張させて… (5秒)  
→ ストンと抜きます (10秒)



**おしり** おしりの穴を引き締めるように  
グーッと力を入れて… (5秒)  
→ スーッと抜きます (10秒)



※ 首をゆっくり前後左右に動かしてもOKです

**脚** 足全体にグーッと力を入れて  
緊張させて… (5秒)  
→ ストンと抜きます (10秒)

