

# 【気軽にできるリラクゼーション】

災害の影響を受け、被災者も支援者も不安や緊張状態が続いたり、自律神経系の乱れが生じたりします。

そんな時にリラクゼーションを行い、気持ちを穏やかにする時間を持つことは、身体や心によい変化をもたらしてくれます。

## ◇肩の上げ下げ◇

あごを引いて背中をすっと伸ばし、両手は力を抜いて、下におろして下さい。

↓  
両肩を耳にくっつけるようなイメージでゆっくりと引き上げます。  
いっぱいまであげて、肩にだけ力が入っている感覚を感じたら・・・

↓  
ストーンと、両肩の力を抜きます。  
抜いた後も、すぐに動かないで、身体のリラックス感を味わいます。

☆これを2~3回繰り返して、ホッとする姿勢をとります。  
(肩の力は一気に抜いたり、ゆっくり抜いたりして身体の感じを味わいます)

## ◇リラックス呼吸法◇



背筋を伸ばして、鼻からゆっくり息を吸い込みます。

むねでもおなかでも、少しだけ膨らませるイメージで、軽く息を吸い込みます。

☆吸い込む息は「軽く」がコツです！

◆さらに効果を高めたい時はイメージを加えてみましょう！  
～好きな香りや好きな景色を思い浮かべて、息を吸い・・・



つぎに、口からゆっくり息を吐き出します。体の中のいろいろなものを外に出すように、ゆっくり吐きましょう。吸うときの倍くらいの時間をかけるつもりで吐くのがポイントです。

3~5回くらいくり返すと不思議と体が楽になってきます。

ご自身の調子に合わせて行って下さい



～緊張や不安は吐き出します・・・