

今日からできる リラクゼーション法

～心と体をほぐすには～

自分の体や気持ちに目を向けてみませんか。

- ▶ 不安やイライラを感じていると、気がつかないうちに体も緊張状態になってしまうことがあります。
- ▶ 心と体はつながっています。そこで、簡単にできる心と体をほぐすリラクゼーション法を紹介します。



おすすめのリラクゼーション法①（呼吸法）

10秒で深呼吸をしてみましよう

- ① 楽な姿勢で、手は軽くお腹の上におく。
口から息を全部吐き出し、お腹をへこませる。
- ② 「1, 2, 3」で鼻から3秒かけて息を吸って
お腹をふくらませる。
- ③ 「4」でいったん息を止める。
- ④ 「5, 6, 7, 8, 9, 10」で
口から息を吐き出してお腹をへこませる。

これを5回繰り返します。



おすすめのリラクゼーション法②（筋弛緩法）

体の力を抜いてみましょう

- ① あおむけで大の字になって寝る。
- ② 目を閉じて、手を握りしめ、**全身に力を入れて**数秒間保つ。
- ③ ゆっくりと力を抜く。力が抜けた感覚を全身で感じ、リラックスした状態を体で覚えましょう。

これを2回繰り返します。

手があたたかくなったなあ
と
感じることも...



この他のおすすりラクセーション法

例えば

ストレッチをする

散歩をする

空を見上げる

笑う

おしゃべりをする

好きな音楽を聴く

ゆっくりお茶を飲む

昼寝をする

おいしいものを食べる

お風呂につかる

など



複数の方法を併用して行うのもおすすりめです。

リラクゼーション法を生活に取り入れて ほっと一息ついてみませんか。

- ▶ 普段から リラックスできること、楽しいこと、好きなことなどを 探して試してみましよう。
- ▶ 『夜、寝る前に〇〇する』
『朝、家族が起きてくる前の時間に〇〇する』 など、
日課の中に取り入れてみるのもいいですね。



大田区子ども家庭支援センター 子育てひろば（愛称：キッズな）

お子さんの **遊び場** ・ 保護者の方の **ほっとできる場**
そして.....気軽に**相談できる場所**です。

- ▶ まずは遊びにいらしてください。
- ▶ 子育ての不安や悩み、「どうしたらいいのかな？」と思った時の一番身近な相談窓口として ご活用いただければと思います。
- ▶ **場所**： 大森・蒲田・洗足池・六郷
- ▶ **利用対象者**： 大田区在住の0歳～3歳のお子さんと保護者の方