

# セルフケア

## ○ リラックス呼吸法

- ① 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じてても、開いたままでいいです。
- ② 楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
- ③ 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- ④ もう一度、吸って、1, 2, 3ハイ、少しとめて、吐きます、6, 7, 8, 9, じゅう～。
- ⑤ 吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
- ⑥ もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸をします。
- ⑦ 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどもいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
- ⑧ 自分のペースで、しばらく続けましょう。  
～ 1分程度行う ～
- ⑨ ハイ、終わりです。全身でウーンと伸びをします。適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わりです。



## ○ 肩のリラックス法(イスに座って行う方法)

①椅子に座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。

②ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えます。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。

③その後、ゆっくり10数えながら、肩を下していきます。

④肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2~3回ほど行います。

①



② キープ



③



④ キープ



## ○ 上半身のリラックス法(イスに座って行う方法)

① ひざの上で、握りこぶしを作ります。こぶしに力を入れます。

⇒手と前腕に力を入れる。力を入れている感じに意識を向ける。

②腕にぎゅっと力を入れた状態で、ひじを曲げて、体の方に近づけます。

⇒腕全体に力を入れて、その力が入っている感じに意識を向ける。

③腕に力を入れたまま、肩に力を入れて、そのまま上に上げます。

⇒腕と肩全体に力を入れて、その力が入っている感じに意識を向ける

④肩を上げたまま、少し胸を開きます。

⇒上半身全体に力が入っている感じに意識を向ける。



⑤そのまま、ゆっくり5数えます。この時に、息を止めないようにしましょう。力が入った感じをそのまま味わいます。

⑥上半身に入った力を、すたとんと抜きます。ふわ～と力が抜けた感じを味わいます。力を抜いた後、しばらくは(約1分)そのまま体に意識を向けた状態でいます。

⑤ キープ



⑥



## スッキリ仕上げ

●両手で、ゲー、パー、ゲー、パーを何度か行い、腕の曲げ伸ばしを数回します。



●全身、背伸びをします。手や足もおもいきり伸ばして、スッキリさせます。



☑ **ワンポイント** リラックス法でかえって落ち着きがなくなる場合には、無理にやらせたり叱ったりはせず、「やれそうな時にやってみよう」「これならよさそうという方法が見つかるといいね」などの声をかけてあげてください。