♡腹式呼吸、からだのリラックスの方法をご紹介します♡

からだがリラックスすると、こころもリラックスします。
人それぞれいろいろなリラックス法がありますが、ここでは一人でできる
リラックス法をご紹介します。
自分に合ったリラックス法を見つけてみてください。

参考：　災害後のこころのケアについて　ともにまえへ
広島県健康福祉局健康対策課　広島県立総合精神保健福祉センター

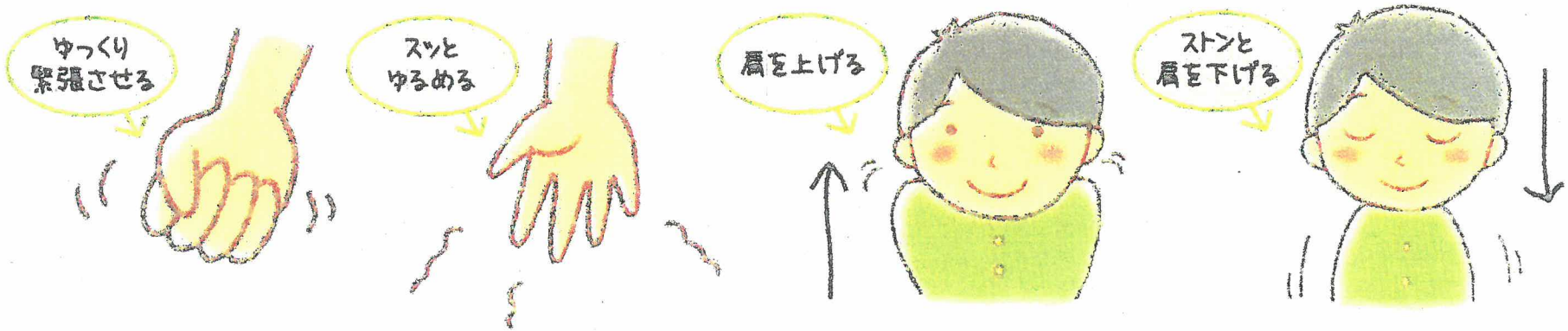
腹式呼吸

口から5秒かけてゆっくり息を吐き出し、吐き切ったら3秒ほど止めます。

その後、鼻からおなかの中の空気をいっぱいにするように息を吸い込みます。これを5回繰り返します。ゆっくりと息を吐き出すことを意識しましょう。

からだのリラックス

こころの緊張をやわらげるためには、からだの筋肉の緊張をゆるめることが効果的です。筋肉を意識して、意図的に強く緊張させてから、一気に力を抜いて、緊張がゆるむ感覚を味わいます。



2～3回くり返し、ジワーッと力が抜けていく感じを味わいましょう ※力を入れるときは痛みを感じない程度の力にしましょう