

編集・監修 「健康なは21」こころの健康づくり対策部会
企画・発行 那覇市健康推進課

リラクゼーションについて



ストレッサーとストレス

化学、生物学的ストレッサー

ニコチン、添加物、細菌、など

物理的ストレッサー

気温・騒音・紫外線、など



心理・社会的ストレッサー

身内の病気、恐怖体験、失業、いじめ、など

ある日森の中、クマさんに、出会った



- ◆呼吸数増大
- ◆脈拍数増大
- ◆血圧上昇
- ◆血糖上昇
- ◆脳の血管拡張
- ◆筋肉の血管拡張
- ◆胃腸の運動低下
- ◆皮膚の血管収縮



闘争か逃走か・・・それとも死んだふり？

本能(旧皮質)と理性(大脳新皮質)の戦い!

本能のササヤキ



食べちゃえ!

「おいしそう!
どうしようかな・・・」

理性のササヤキ



太るわよ
～

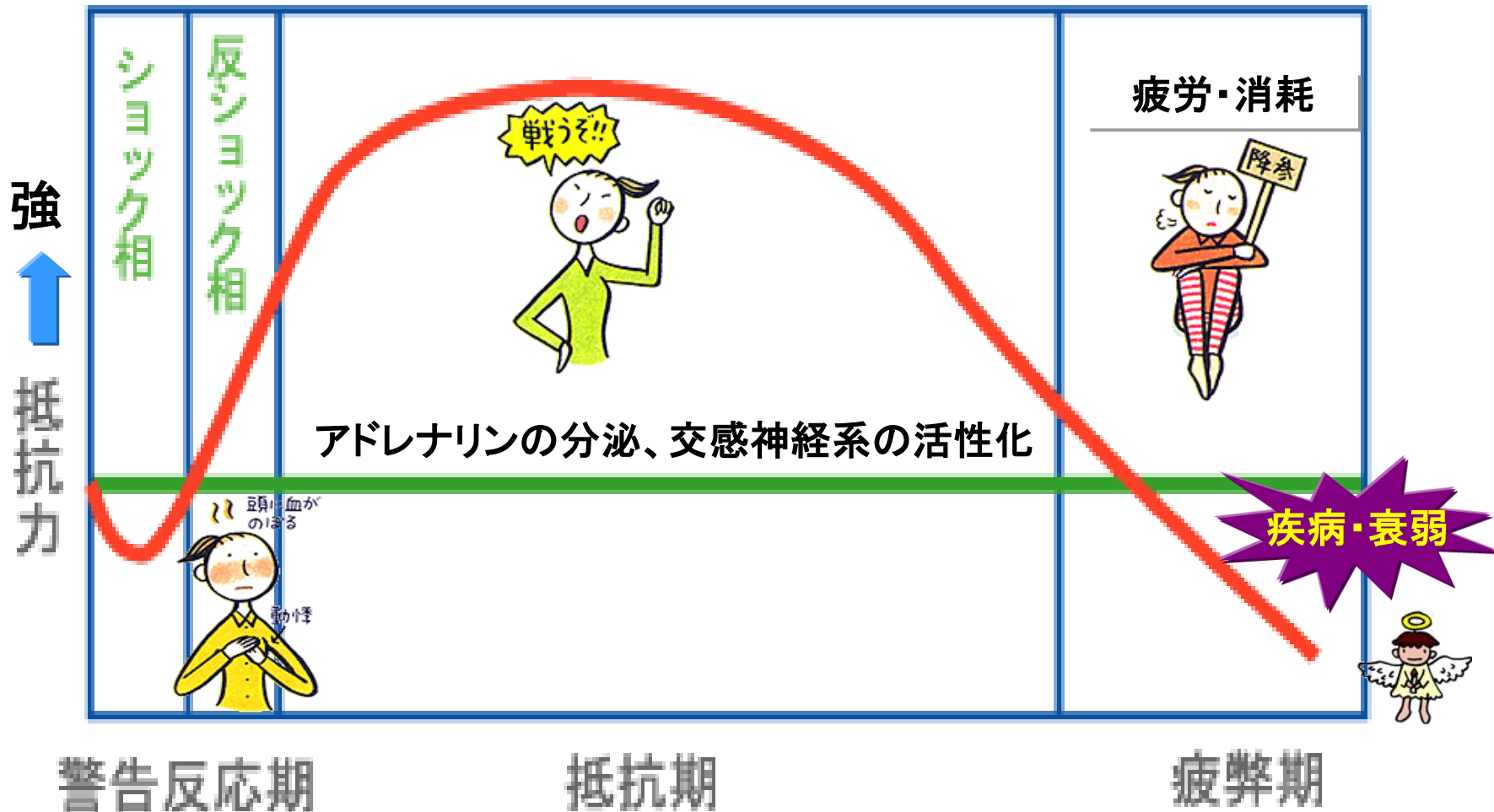
我慢よ、我慢す
るのよ!



ストレスを受けた時の反応過程

ストレスは3段階ですすむ

セリエの適応症候群モデル



ストレスと脳疲労

遊びたい・休みたい・食べたい



大脳辺縁系
(本能・情緒の脳)



大脳新皮質
(理性・知的中枢)



アソブナ・ヤスムナ・タベルナ

矛盾した命令がストレスに

脳の疲労＝機能不全

自律神経系

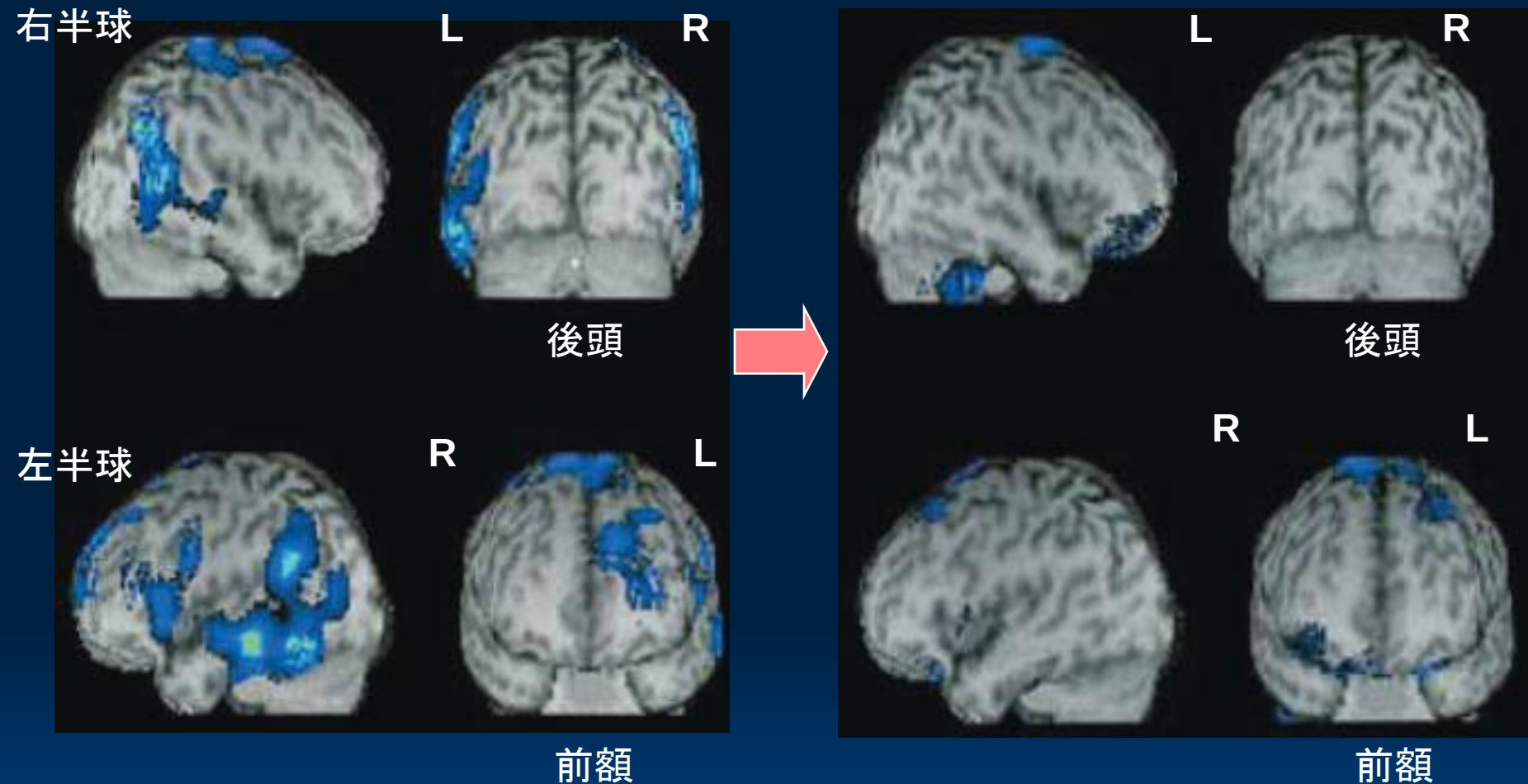
内分泌系

免疫系



高血圧症 脳梗塞 糖尿病
不安障害 うつ病 …など

うつ病の不調期と回復期の脳SPECT

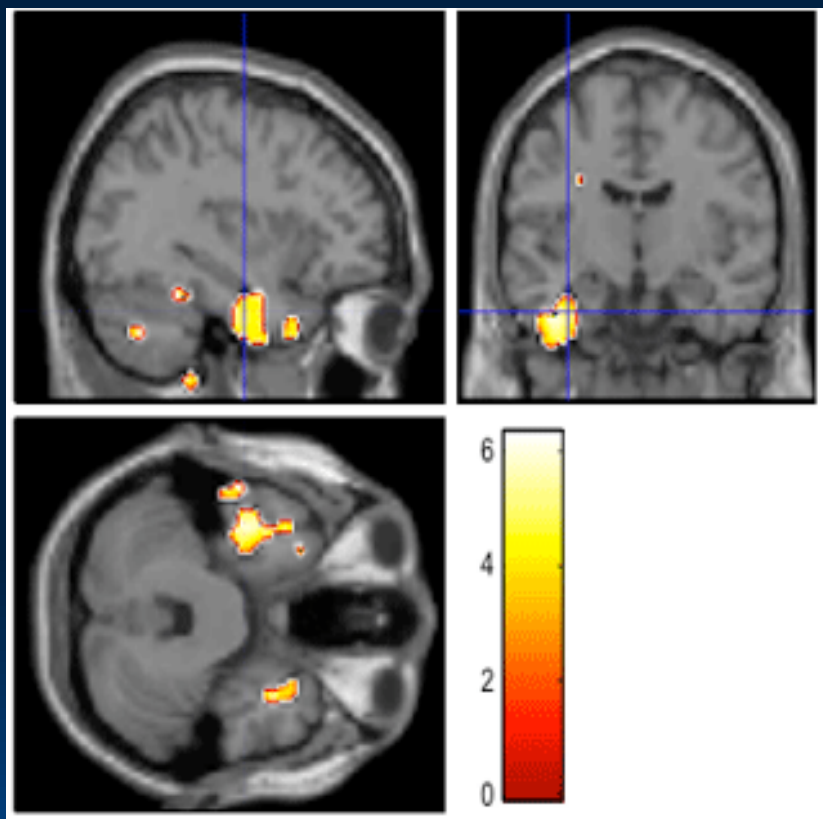


血流低下(左前頭部 左側頭部 頭頂部)

「脳血流99mTc-ECD SPECTを用いたうつ病像の客観的評価法の研究開発」
(香川労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長: 小山文彦)

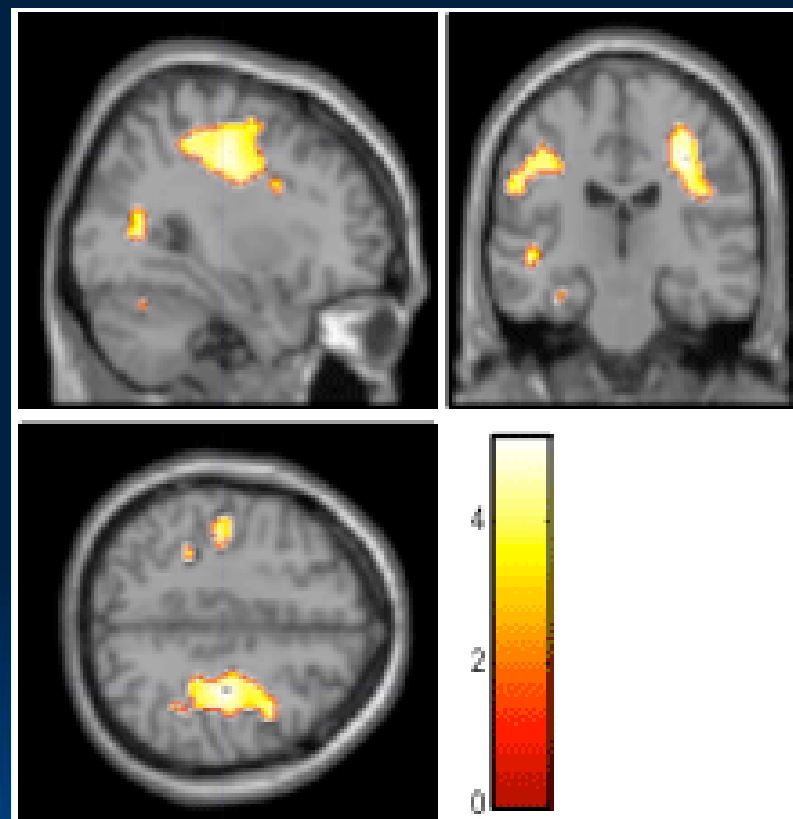
ストレスと睡眠と脳血流

仕事ストレスが高い



側頭葉の血流量が低下

睡眠不足



前頭葉～頭頂葉の脳血流量が低下

ストレス対処法あれこれ

(1) ストレッサーへの対処法

- ・ Avoid (避ける)
- ・ **Alter (換える)**
- ・ Accept (受け入れる)

(2) ストレス状態への対処法

- ・ Rest (休養)
- ・ **Relax (リラックス)**
- ・ Recreation (娯楽)

(3) ストレス耐性を高める方法

- ・ Support system (援助・支援・支持)
- ・ Style of life (生活習慣)
- ・ Self-confidence (自己信頼・自己評価)

ピンチはチャンス

見方を変えてみると



欠点

見方を変えると

怒りっぽい



おしゃべり



口が悪い



神経質



いいかげん



3大リラックス法

呼吸法



筋弛緩法



自律訓練法



腹式呼吸でリラックス！

ステップ1

楽な姿勢をとりましょう。立っても座っても寝ていてもOKです。
お腹に軽く手をあてましょう。

ステップ2

お腹がへこむのを確かめながら、
はぁ〜っと、ゆっくり長〜く、口から息を吐きます。

ステップ3

全部息を吐いたら、静かに鼻から息を吸います。
(お腹が膨らむように)

これを数回繰り返します。



筋弛緩法でリラックス！

ステップ1

座っても寝ていてもOKです。

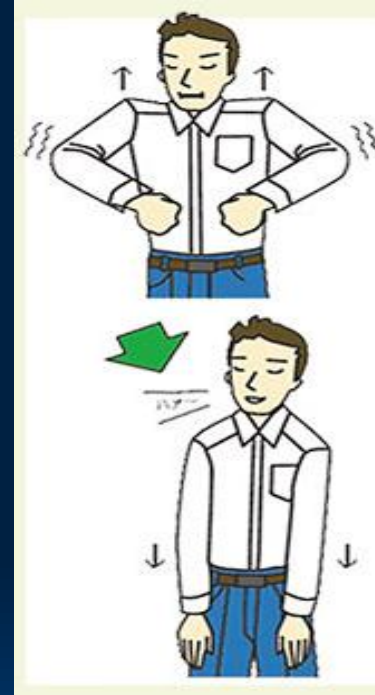
ステップ2

疲れた体の部分を「ギュッと」力を入れます。
(70%くらいの力で5秒ぐらい)

ステップ3

「スッと」その力をゆるめ、10秒間ぐらい脱力します。

これを顔や肩、腕、足など部位を変えて行います。



自律訓練法でリラックス

安静練習	気持ちが落ち着いている
公式1	両手両足が重たい(重感)
公式2	両手両足が温かい(温感)
公式3	心臓が静かに規則正しく打っている(心臓調整)
公式4	楽に息をしている(呼吸調整)
公式5	おなかが温かい(腹部温感)
公式6	額が気持ちよく涼しい(額部涼感)
消去動作	大きな伸びとか手を握ったり開いたり, 肘を曲げ伸ばしたり・・・すっきりした気持ちになっておしまい.

1回1～2分、これを3回繰り返して1セッションとします。1セッションは5分くらいです。練習の回数は1日に2～3セッションを目安に、じっくり継続して行うことが大切です。

自律訓練法「重感練習」

背景公式「気持ちが落ち着いている」

第1公式「両手・両足が重たい」



利き手(右手)の練習からはじめましょう。

①姿勢を整えて、眼を閉じる。

②「気持ちが落ち着いている」と心の中で数回唱える

③右手にぼんやり注意を向け、「右手が重たい」と心の中で数回唱える。

④消去動作を行って眼を開ける。

右手の重たい感じが出ようになったら、左手にぼんやり注意を向け「気持ちが落ち着いている...右手が重たい、左手も重たい」というように、徐々に範囲を広げていきます。そして、両手・両足にぼんやり注意を向け「両手・両足が重たい」で重感は終了。

自律訓練法『温感練習』

背景公式「気持ちが落ち着いている」

第2公式「両手・両足が温かい」



- ①姿勢を整えて、眼を閉じる。
- ②「気持ちが落ち着いている」と心の中で数回唱える
- ③両手・両足にぼんやり注意を向け、「両手が重たい・・・両足が重たい・・・」と数回唱える。
- ④右手に注意を向け「右手が温かい」と数回唱える。
- ⑤消去動作を行って眼を開ける。
右手の温かい感じが出るとなったら、左手にぼんやり注意を向け「気持ちが落ち着いている...右手が温かい、左手が温かい」というように、徐々に範囲を広げていきます。「両手・両足が温かい」で温感は終了。

自律訓練法 消去動作



両手を頭上で握り
思いっきり伸びを
して胸を伸ばす



体を左右に倒し
て両脇腹を思
いっきり伸ばす

1回の練習が終わったら、必ず消去動作を行ってください。

- ・握り拳を作り、グー、パー、グー、パーと閉じたり開いたりを5～6回。
- ・次に腕を曲げたり伸ばしたり、腕の屈伸運動を4～5回。
- ・大きく背伸びをして深呼吸を2～3回。足先まで伸ばすようにする。
- ・最後に目を開ける。