

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!

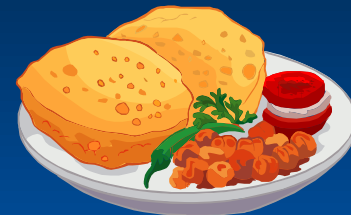
「おいしそう!  
どうしようかな・・・」

理性のササヤキ



太るわよ  
~

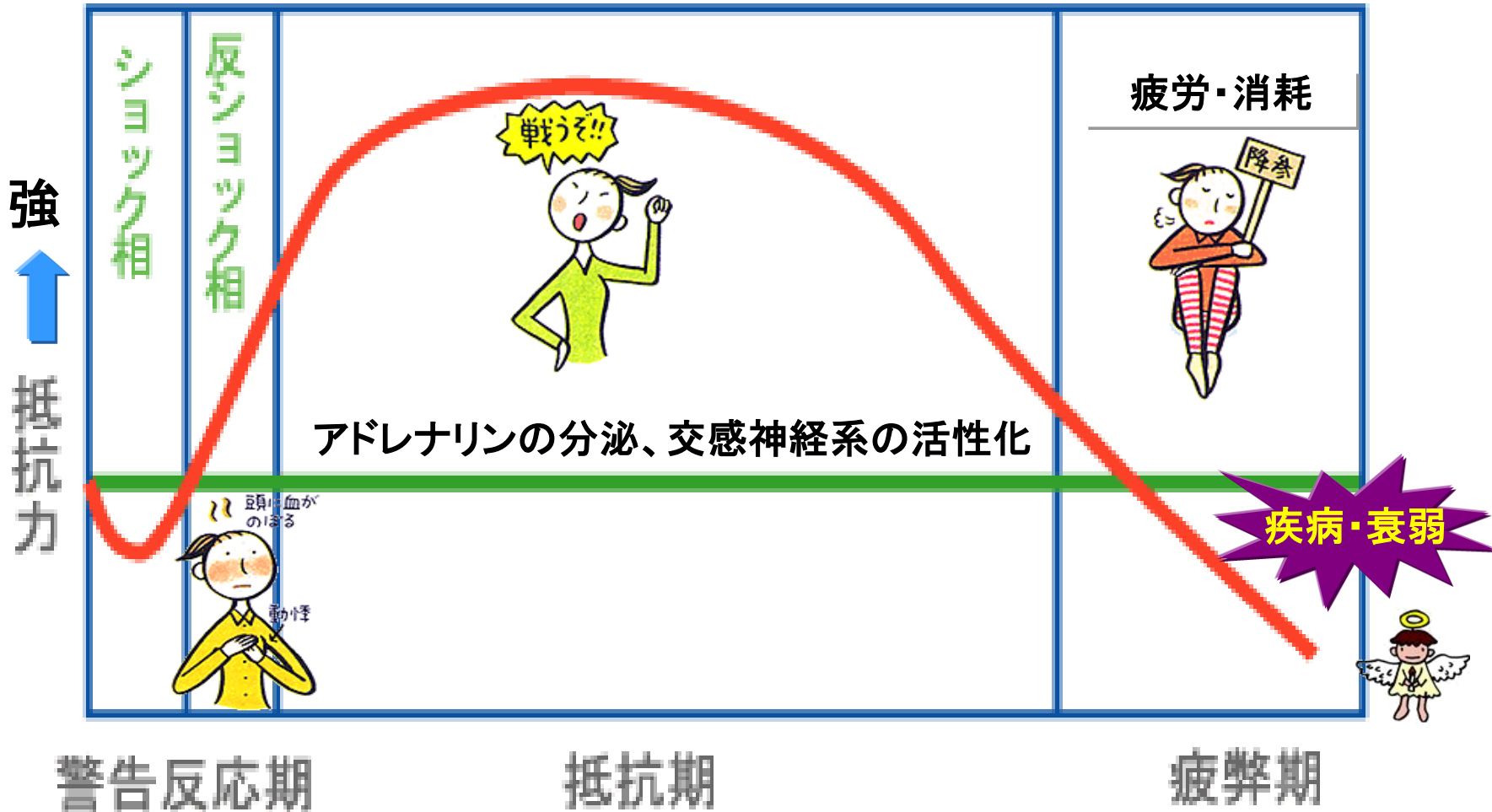
我慢よ、我慢す  
るのよ!



# 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

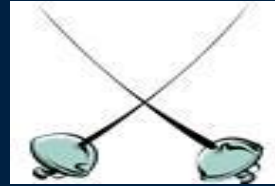


# ストレスと脳疲労

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

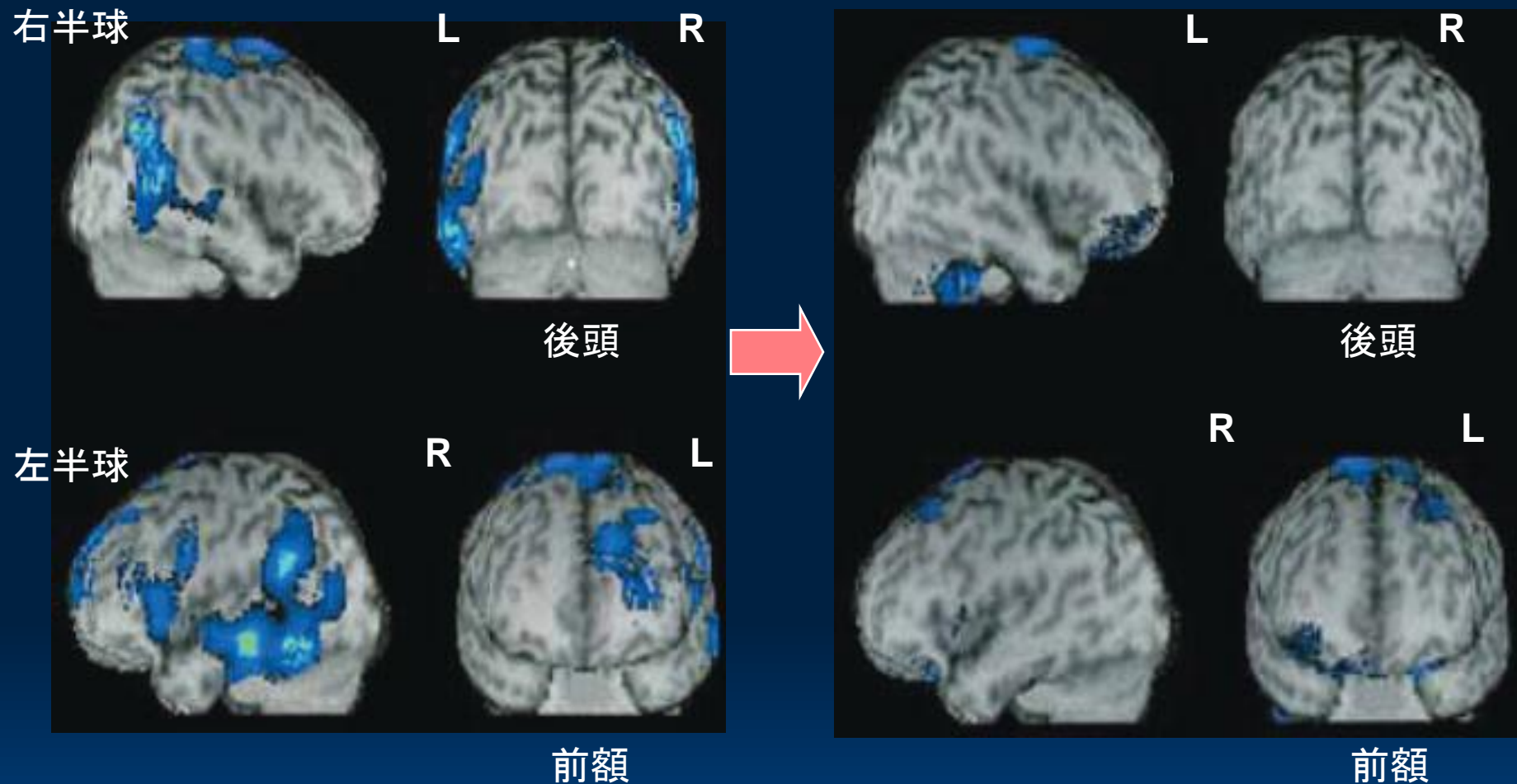
免疫系



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

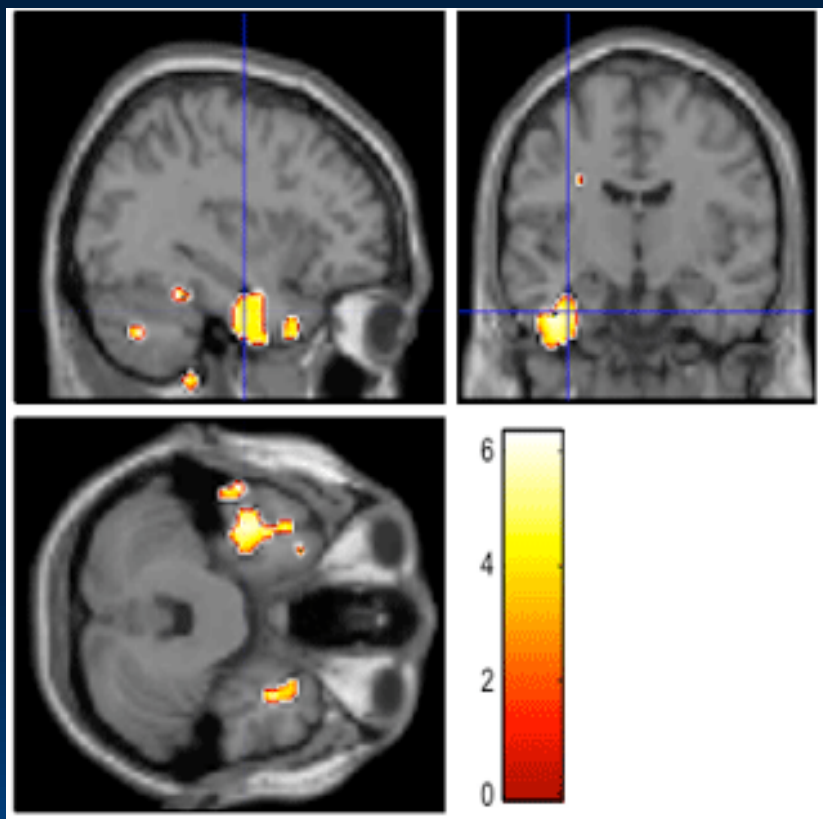


血流低下(左前頭部 左側頭部 頭頂部)

「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)

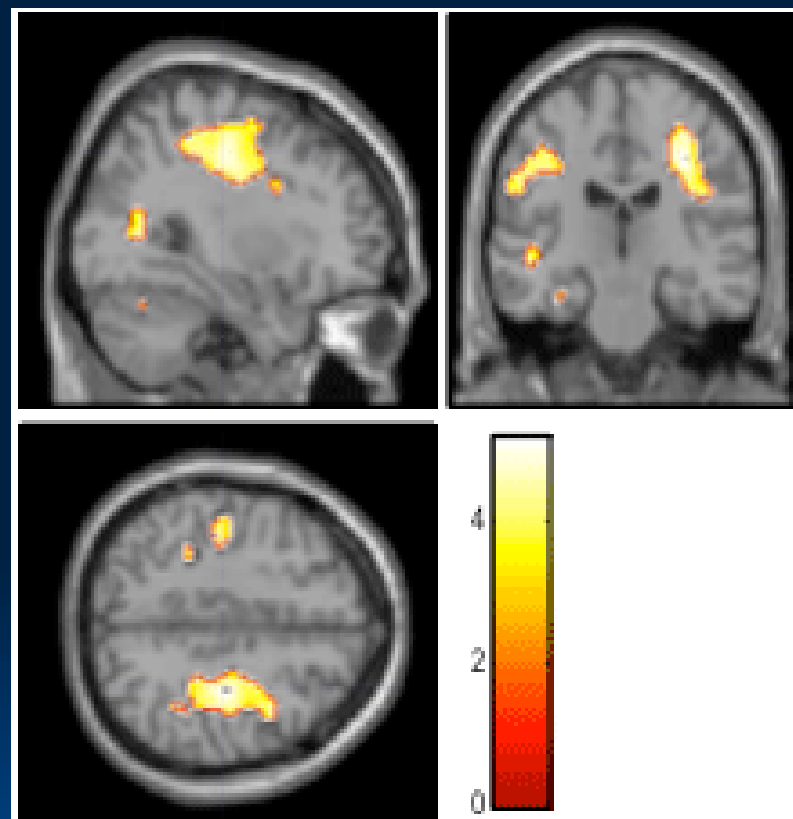
# ストレスと睡眠と脳血流

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



しあわせ

# 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、  
はあ〜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

「スツと」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るとしたら、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。