

ストレスと上手につきあおう リラクセーションのすすめ

中央労働災害防止協会

健康快適推進部

研修支援センター支援課 課長補佐

(心理相談員 / ヘルスケア・トレーナー / 認定健康心理士)

山口 英郎 さん

実技補佐

木谷 つゆき さん

ストレスと上手につきあおう リラクセーションのすすめ

1.腹式呼吸のすすめ

2.ストレッチングでリラックス感を味わおう

3.適切な睡眠のための7箇条

4.日常生活でストレスを発散しよう

腹式呼吸のすすめ

腹式呼吸では、ゆっくりと息を吐く深い呼吸を意識することでリラックスできます。

腹式呼吸のポイント

準備：両手を重ねておなかの前にあてる

- ゆっくりと呼吸（約5拍数えるイメージ）を吸う
- ゆっくりと呼吸（約10拍数えるイメージ）を吐く
- おなかが膨らむように吸う
- おなかの膨らみがもとに戻るように吐く

ストレッチングのポイント

- ① はずみをつけずにゆっくり伸ばす
- ② 痛みを感じるところまで伸ばさない
- ③ 10～30秒間伸ばし続ける
- ④ 交互に2回ずつ行う
- ⑤ 呼吸は止めずに自然に行う
- ⑥ 伸ばしている部位に意識をむける
- ⑦ 笑顔で行う

ストレッチング

上半身

両手を組んで
上に伸ばしながら胸を張る

ストレッチング

背中

両手を組んで前へ伸ばし
おへそをのぞきこむように
して背中を丸める

ストレッチング

腰

腰を伸ばして
からだを後ろにひねり
背もたれをつかむ



適切な睡眠のための7箇条 (①～③)

①適切な睡眠でいきいき健康生活

- 適切な睡眠で、疲労回復・ストレス解消・ヒューマンエラー事故防止
- 睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇

②目が覚めたら日光を取り入れて、体内時計をスイッチオン

- 同じ時刻に毎日起床
- 休日に遅くまで寢床で過ごす翌日の朝がつらくなる

③寝る前に自分なりのリラックス法、眠ろうとする意気込みが頭をさえさせる

- むるめの入浴、軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス

適切な睡眠のための7箇条 (④～⑦)

④睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが適切な睡眠のバロメーター

- ・ 自分にあった睡眠時間があり、8時間にこだわらない

⑤適切な睡眠は、自ら創り出す

- ・ 夕食後のカフェイン摂取は寝付きを悪くする
- ・ 不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分にあった寝具の工夫

⑥午後の眠気をやりすごす

- ・ 短い昼寝（午後3時前の20～30分）でリフレッシュ

⑦睡眠障害は専門家に相談

- ・ 睡眠障害は「からだや心の病気」のサインのことがある

Point 適度に運動をする

適度な運動をすることで、満足感や開放感、リフレッシュ効果が得られ、身体的、精神的ストレスを解消するのに役立ちます。

運動というと、勝ち負けにこだわり技術を競うというイメージを持つ人もいますが、ストレス解消のためにはあくまでも「楽しむ」という気持ちが大切です。



Point

ストレス解消をタバコやお酒に頼らない

ストレス状態から逃れたい、という気持ちからタバコやお酒に頼ってしまうと、いつしか量が増えてしまい、場合によっては依存症となって心身の健康を損ねてしまうことになります。

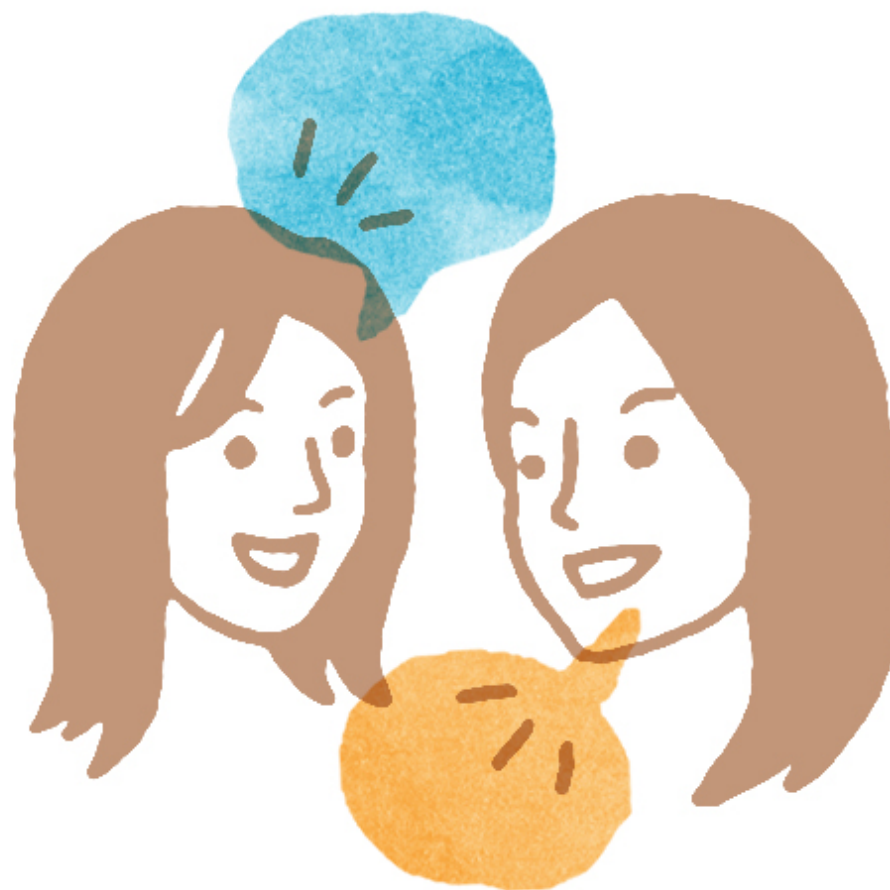


Point

親しい人たちと交流する時間を持ちましょう

心の中にある様々な不安やイライラなど
今の状況や気持ちを話すことで、不思議
と気分がすっきりします。

これは、自分の中でこだわっていた悩み
を言葉にすることにより開放されるため
と考えられています。



Point 笑いのすすめ

最近、思いっきり笑ったことはありますか？心の余裕を失うと笑いは少なくなり、無表情になりがちです。

笑いによって自律神経のバランスを整えたり、ガン細胞を攻撃するNK（ナチュラルキラー）細胞が活性化し、免疫力を正常化させる効果もあります。

