



# 自分でできる リラクゼーション

## 緊張したときのリラックス方法



### こきゅうほう 呼吸法

- ① イスに深くゆったりとすわります



- ② おなかに手をあてて自分の鼻から  
ゆっくりと息を吸いましょう

- ③ 吸い終わったら、  
口からゆっくりと息をはきましょう



### きんしかんほう 筋弛緩法

- ① 目をとじましょう



- ② 両方の肩を、自分の耳につける  
ようにゆっくりと肩をあげていきます

- ③ いっぱい肩を上げたら、肩の力を  
ストーンとぬいてみましょう



### Point

- 呼吸は自分のペースでOK
- 息を吸ったときにお腹がふくらみ、  
はくときにお腹がへこむようにしま  
しょう（腹式呼吸）
- はく息を少し長めにしましょう
- 息をはくときは「ろうそくの火  
をゆらすようなイメージ」で  
やってみましょう



### Point

- リラックスする感じをあじわい  
ましょう
- 力をぬいた後はすぐに動かないで、  
体の力が抜けていくのを感じて  
みましょう
- 肩がじんわり温くなる感じが  
します