

相談室だより



2019年 10月 第3号 <狭山緑陽高等学校相談室>

暑い夏が終わり、秋めいてきました。気温がぐっと下がるので、風邪など引きやすい季節です。また急な温度変化は体に負荷がかかります。そういったストレスに対応するため、今回は、「自律訓練法」というものについて紹介します。体がリラックスできて、あたたまりますよ。

<準備>

場所：静かで薄暗いところ

服装、姿勢：ゆったりとした服装で、椅子に深く腰掛けたり仰向けに寝て手足を伸ばす。

無理にすべてをやろうとしなくてもOK。
Step2 までやって消去動作をするのもアリだよ。



Step 0 安静

目を閉じて「気持ちが落ち着いている」と頭の中で繰り返しましょう。



Step 1 重みを感じる

「右腕が重たい」⇒「左腕が重たい」⇒「右足が重たい」⇒「左足が重たい」と、頭の中で繰り返し、体の重みを感じましょう。
※重みを感じてから次の部位へ

Step 2 温かみを感じる

「右腕が温かい」⇒「左腕が温かい」⇒「右足が温かい」⇒「左足が温かい」と頭の中で繰り返し、体が温かくなるのを感じましょう。
※温かみを感じてから次の部位へ

Step 3 心臓の動きを感じる

「心臓が静かに規則正しく打っている」と頭の中で繰り返し、心臓の動きを感じましょう。



Step 4 呼吸を調整する

「自然に楽に呼吸をしている」と頭の中で繰り返し、呼吸を整えましょう。

Step 5 腹部の温かみを感じる

「おなかが温かい」と頭の中で繰り返し、腹部の温かみを感じましょう。

Step 6 額の涼しさを感じる

「額が涼しい」と頭の中で繰り返し、額の涼しさを感じましょう。

消去動作

両腕を、ゆっくり曲げ伸ばしたり、深呼吸をしたり、体を徐々に起こしていきます。