

眠りのためのリラックス

ぜん しん せい し かん ほう
漸進性弛緩法



ねらい

- 意識的に筋肉に力を入れたり抜いたりして心と身体をリラックスさせる

活用例

- ぐっすり眠りたいときや、ゆっくりしたいとき
- 嫌なことや、心配なことがあったとき

目を閉じると不安になる子どもがいるので、無理強いはしない。また、コンタクトレンズをしている子どもには、顔をしかめなくてもよいと言ひ添える。

一緒にやってみよう!



1

仰向けに寝転び、両手を上で組んで伸びをします。



2

両手を体から5cmくらい離し、指は閉じて、手のひらは下に向けます。足は10cmくらい開きます。



3

右(左)手首を、肘の辺りに力が入るくらい内側に曲げます。



4

右(左)足首を、ふくらはぎ、ふともも、おしりに力が入っているのに注意を向け、内側に曲げます。



5

両手首、両足首の順に内側に曲げましよう。腕や、足のどこに力が入っているか注意まします。



6

両手首、両足首、胸の順で力を入れます。胸は、両方の肩甲骨がくっついていくイメージで、少し胸が高くなるようにまします。



7

両手首、両足首、胸、腰の順で力を入れます。腰はお尻にぎゅっと力を入れます。



8

両手首、両足首、胸、腰、顔の順で力を入れます。顔はまぶたを強く閉じ、奥歯をかみしめ、額と頬も力を入れます。全身に力が入ります。



3から8では、緊張を感じたら逆の順に「ストン」と力を抜きます。