眠りのためのリラックス（漸進性弛緩法）

執筆担当 :佐伯陵子（元鹿児島大学付属中学校）

嫌だなぁ、心配だなぁ、ぐっすり眠りたいなぁ、ゆっくりしたいなぁ、というときに①～⑩の方法で、筋肉に集中して、緊張したり、力を抜いたりする方法です。また、イライラしたとき、モヤモヤしたときなど、気持ちをきりかえたいなぁと思うときもやってみると、からだとこころがすっきりするので、ためしてみてくださいね。

◎ベット（フロアー）に仰向けになります。

- 両手を上で組んで伸びをします。
- 左右にからだを動かしてみます。
- 両手をからだから5cmくらい離し、指は閉じて、手のひらは下にむけます。
- 足は10cmぐらい開きます。
- 嫌でなければ目を閉じましょう。
- 今、からだはどんな感じですか？「背中がついていないなぁ」「首が痛いなぁ」とか、からだに注意をむけてみましょう。
- 力を入れる時間は、3～6秒、抜くときは10秒以上を目安にします。では始めます。

① 右手首（左利きの人は左手首）

- 右手首を内側に曲げます。力を入れすぎると痛くなることもあるので、ひじのあたりに力が入るくらいにします。
- 緊張しているのを感じたら、「ストン」と力を抜きます。ゆっくりと、ジワジワと右腕の力が抜けていくのを感じてみましょう。

② 左手首（左利きの人は右手首）

①と同じです。

③ 右足首（左利きの人は左足首）

- 右足首を内側に曲げて、緊張しているのを感じます。
- 足首を曲げるとき、足が伸びていくように曲げる。
- 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むけます。
- 緊張しているのを感じたら「ストン」と力を抜きます。ジワジワと抜ける感じを味わいましょう。

④ 左足首（左利きの人は右足首）

③と同じです。

⑤ 両手首

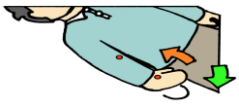
- 両手首を内側に曲げる。

①と同じです。

①

②

③

①


②

③

④

⑤

⑥　両足首

③と同じです。

⑦　両手首、両足首の順に内側に曲げましょう。

・　腕や、足のどこに力が入っているか注意して、緊張感を味わいましょう。

・　両足首、両手首の順に「ストン」と力抜きます。ジワジワと抜けていくのを、味わいましょう。

⑧　両手首、両足首、胸の順で力をいれて、緊張感を味わいます。

・　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します。

・　緊張感を味わったら、胸、両足首、両手首の順に「ストン」と力を抜きます。ジワジワと抜けていくのを感じましょう。

⑨　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。

・　顔はスマイルです。

・　緊張感を味わったら、腰、胸、両足首、両手首の順に「ストン」と力を抜きます。

・　ゆっくりと、ジワジワ抜けるのを味わいましょう。

⑩　両手首、両足首、胸、腰、顔の順で力を入れて、緊張感を味わいます。

・　顔はまぶたと、まぶたを強くとじ、奥歯をかみしめ、ひたいもほほも力を入れます。

・　全身に力が入っています。どんな感じですか？

　緊張感を味わったら、顔、腰、胸、両足首、両手首の順で「ストン」と力を抜きます。

　しばらく、ゆったりしていく感じを味わいましょう。

※　眠るときは、⑩までで良いです。きっと、すっきりとした気持ちで朝がむかえられますよ。

※　これから、スポーツや、勉強や他の活動をするときは、目をさます動作をします。

・　しっかり目を開いてから行います。

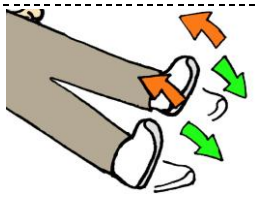
・　指は軽くにぎり、ひじを曲げ、上に伸ばしてから曲げる。これを3回行う。

・　両足の曲げ伸ばしを3回行う。

・　屈伸運動は少しずつ強くして行います。

・　深呼吸を3回して起き上がります。

⑥



⑦

⑧

⑨

⑩

「絵：前之園　礼央」