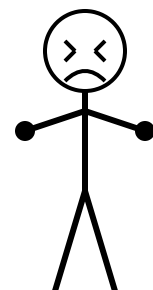


心と体をほぐすリラクセーションの力

- ◆ リラクセーションとは？
- ◆ なぜ今、リラクセーションが必要なのか？
- ◆ この動画で学ぶこと：PMRと日常への応用

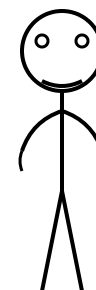
緊張状態とリラックス状態の比較

緊張状態



肩に力が入り
呼吸が浅い

リラックス状態

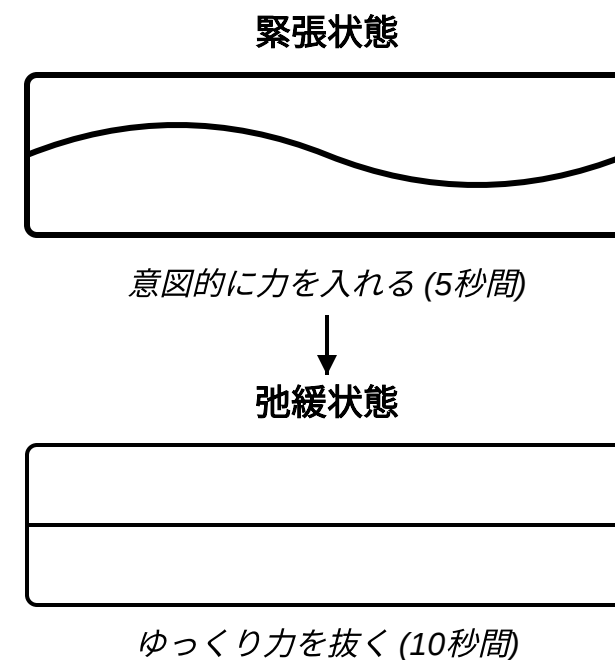


全身の力が抜け
呼吸が深い

プログレッシブ筋弛緩法（PMR）とは？

- ◆ PMRの定義：筋肉の「緊張」と「弛緩」の繰り返し
- ◆ 理論背景：ジャコブソンによる研究
 - 1920年代に開発された科学的手法
 - 精神的緊張と筋肉の緊張の関連性
- ◆ 効果：ストレス軽減、睡眠改善、不安緩和など
- ◆ ポイント：意識的に「力を入れる」「力を抜く」感覚を味わう

筋肉の緊張と弛緩のコントラスト



PMR実践：10部位で体を感じる

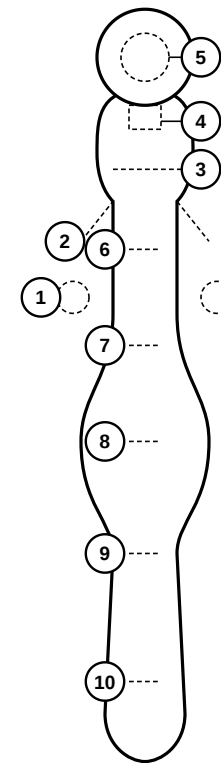
◆ 実践のポイント：適切な強さ、痛みがない範囲で

- 各部位：5秒間緊張→10秒間弛緩
- 緊張と弛緩の感覚の違いに注目する

◆ 部位の順序：

1. 両手（握る→開く）
2. 両腕（曲げる→伸ばす）
3. 肩（上げる→下げる）
4. 首（後ろに倒す→戻す）
5. 顔（表情を作る→緩める）
6. 胸と背中（胸を張る→緩める）
7. お腹（凹ませる→緩める）
8. お尻（引き締める→緩める）
9. 太もも（硬くする→緩める）
10. ふくらはぎと足（つま先を上げる→緩める）

10部位の位置



体をほぐす動的ストレッチと呼吸の融合

◆ 動的ストレッチの目的：血行促進、筋肉の準備

◆ 呼吸同調法：動きと呼吸を合わせる重要性

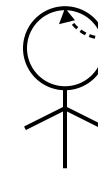
- 動く時に「吸う」、戻る時に「吐く」
- 体と心の繋がりを深める

◆ 5種類のストレッチ例

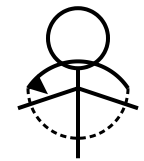
- 首回し、肩回し
- 腕の上げ下ろし、体側伸ばし
- 足首回し

◆ 可動域安全確認：無理なく行いましょう

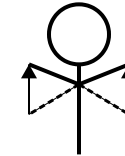
5つの動的ストレッチと呼吸法



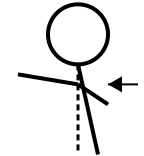
首回し



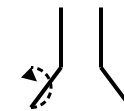
肩回し



腕の上げ下ろし



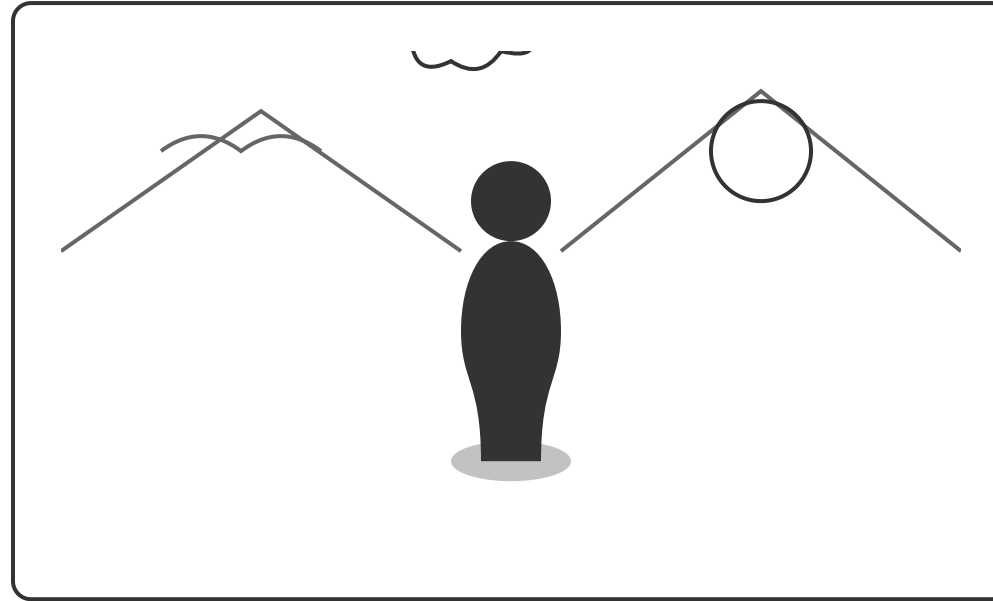
体側伸ばし



足首回し

※各動作で「吸う→動かす→吐く→戻す」のリズムを意識しましょう

ワーク：私の「安全な場所」を想像してみよう



目を閉じ、あなた自身の安全な場所を思い描いてください

次のことを考えてみましょう

- 目を閉じ、心の中で「安全な場所」を具体的に想像してみましょう。
- どんな場所ですか？誰がいますか？
- どんな音が聞こえますか？どんな匂いがしますか？
- あなたはどんな気持ちになりますか？

ナレーションに合わせて、思い浮かべる時間を取ります

自律神経を整える呼吸と心拍変動

◆ 0-5-5呼吸法：吸う（0秒） - 止める（5秒） - 吐く（5秒）の練習

- ゆっくり呼気に時間がかかることがポイント
- 1分間に3～4回のゆったりとしたサイクル

◆ 目的：副交感神経を優位にする

- リラックス状態への移行を促進

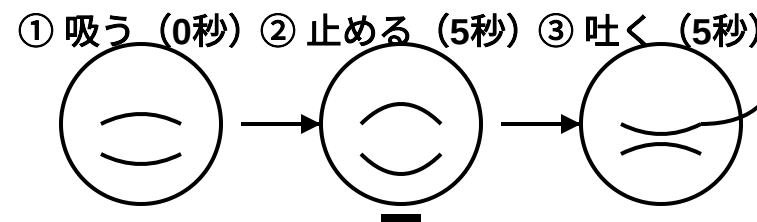
◆ HRV（心拍変動）とは？

- 心拍間隔のわずかな変化を数値化
- 自律神経の活動や健康状態の指標

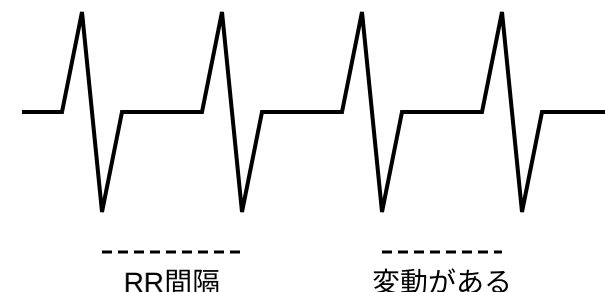
◆ HRVバイオフィードバックの可能性

- 呼吸と心臓の関係を客観的に理解

0-5-5呼吸法の流れ



心拍変動（HRV）の概念



日常で活かすリラクセーション：継続が力に

日常での活用例

◆ 通勤・移動時間

- 電車内：0-5-5呼吸、イメージ法
- 歩行中：呼吸と歩調の同調

◆ 仕事の合間に

- デスクで：手・肩・首のPMR（部分的に）
- 休憩時：動的ストレッチ、安全な場所のイメージ

◆ 就寝前のルーティン

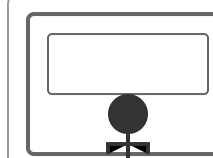
- 全身PMR、深呼吸法で質の良い睡眠へ

今日の学びの振り返り

◆ PMR・動的ストレッチ・イメージ法・呼吸法

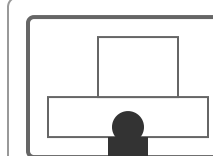
- 継続することの大切さ
- 自分のペースで少しずつ取り入れる

様々なシーンでの実践方法



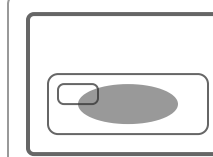
通勤・移動時間

0-5-5呼吸を実践
イメージ法で心を落ち着かせる



仕事の合間に

手や肩のPMRで緊張緩和
動的ストレッチで血行促進



就寝前のルーティン

全身PMRで深いリラクセーション
0-5-5呼吸で質の良い睡眠へ