

第8回 リラクゼーション法（入眠前の心身調整）

不眠を抱える方は、就寝前に心身の緊張が高まりやすい傾向があります。リラクゼーション法を取り入れることで、緊張や不安を和らげ、自然な眠りにつながります。今回は呼吸法、漸進的筋弛緩法、イメージ法の3つの方法を学び、入眠前にどのような心身の変化が起きるのかを紹介します。

ポイント

- 入眠前は心身の緊張が高まりやすい
- リラクゼーション法で緊張を解消
- 呼吸法・筋弛緩法・イメージ法を学ぶ



ワークシートの進め方

3つのリラクゼーション法から1つ以上を選択し、実践内容と効果を記録します。目的は「完璧」より「自分に合う方法を見つけること」です。呼吸が落ち着いたか、筋肉のこわばりが取れたか、安心感が得られたかなどを自己評価しましょう。

ワークシートの要点

- 方法を選ぶ（呼吸法・筋弛緩法・イメージ法）
- 実践した内容を簡潔に記録
- 効果を自己評価（1～5段階）



リラクゼーション法の3つの方法

①呼吸法

お腹を使ったゆっくりとした呼吸で自律神経にアプローチします。吸う時よりも吐く時間を長くすることで、副交感神経が優位になり、心拍数が落ち着きます。

②漸進的筋弛緩法

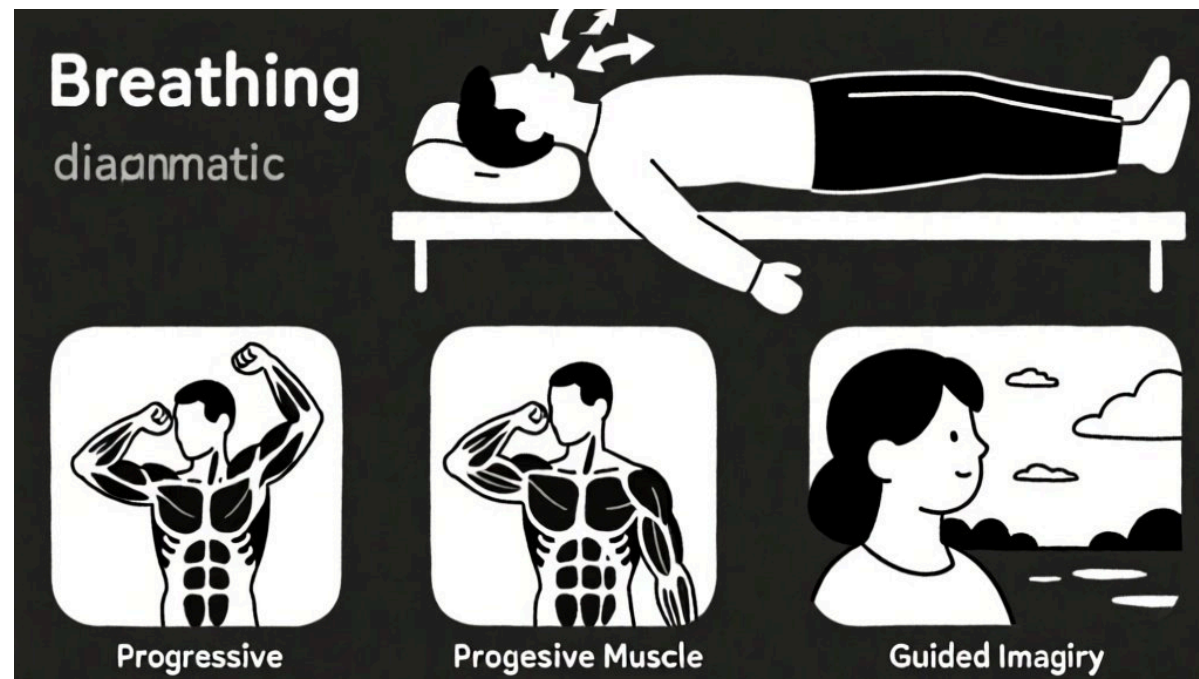
足先から頭まで順に筋肉を緊張させてから緩めます。緊張と弛緩の差を体感することで、普段気づかない筋肉の緊張を和らげることができます。

③イメージ法

海辺や森など、安全で心地よい場面を思い浮かべることで、心身を安心させ、リラックス状態へ導きます。五感をイメージに使うとより効果的です。

【注意】

静かな環境で、横になる姿勢で実践しましょう。寝る直前ではなく就寝準備時に行うのがおすすめです。



まとめ

リラクゼーション法は「習慣化」することで効果が高まります。最初はうまくできなくても構いません。ワークシートに実践と効果を記録することで、自分に合う方法が見つかりやすくなります。次回以降のセッションでは、医師やスタッフと振り返りを行いながら、さらに効果的な入眠法を検討していきます。

ポイント

- 呼吸・筋弛緩・イメージ法を試す
- 効果を記録して振り返る
- 習慣化が改善のカギ

