

# こころの状態の変化を知ることから始める セルフケア

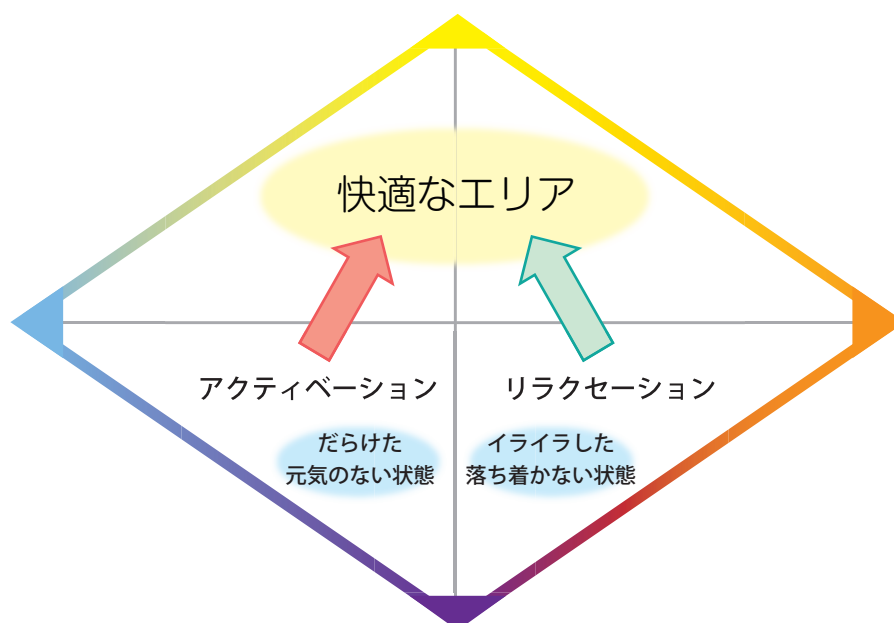
## 目次

■ ストレスをためずに健康で快適に過ごすために	・・・ 2
■ 職場でできるリラクゼーション法	
・呼吸法	・・・ 4
・筋弛緩法	・・・ 5
■ 職場でできるアクティベーション法	
・アクティブ呼吸	・・・ 6
・アクティブストレッチ	・・・ 6
・背筋伸ばし姿勢	・・・ 7
■ 自宅などでできる方法	
・音楽	・・・ 8
・アロマ	・・・ 8

提供 **MS&AD** あいおいニッセイ同和損害保険株式会社

制作 **imi** アイエムエフ株式会社

# ストレスをためずに健康で快適に過ごすために



《こころのダイアグラム》

快適に仕事をして、快適に生活を送りましょう。

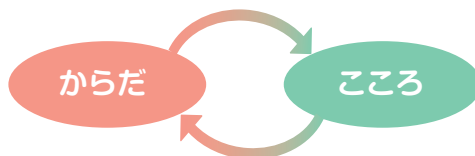
ストレスをためずに健康で快適に過ごすために、自分のこころの状態を整えることが有効です。ここでは、まず職場でもすぐにできる自分のからだ（呼吸と筋肉）を使った方法をいくつかご紹介し、つぎにご自宅などでできる方法として音楽とアロマをご紹介します。

こころのダイアグラムでは、上に位置するほど快適なエリア、下に位置するほど不快なエリアです。あなたの今の気分が、右下にある時はリラクゼーション法で快適なエリアへ、左下にある時はアクティベーション法で快適なエリアへと、自分で整えてみましょう（※）。

- ※人によって効果は異なりますので、いろいろ試して、その時々自分に適したやり方を見つけてください。
- ※リラクゼーション法やアクティベーション法の効果を最大限に引き出すためには、日ごろから練習して、緊張したり弛緩している身体の状態を感じとれるようにしておくことが大切です。

## 1. からだの状態とこころの状態は連動している

## 2. からだの状態を整えてこころの状態を整える



呼吸や筋肉の状態は、ストレス状態やリラックス状態と密接につながっています。あなたがストレスにさらされた時には、交感神経系が活発化し、呼吸を速めたり、上半身の筋肉を緊張させることで、身心ともにストレスに立ち向かおうという状態をつくります。あなたがリラックスしている時には、副交感神経系が活発化しており、呼吸はゆったりとし、上半身の力も抜けた状態をつくります。

このような関係性を利用し、からだをストレスにさらされた時の状態からリラックスしている時の状態へと整えることで、こころの状態も整えることができます。

《リラックスしている時とストレスにさらされた時の身心の状態》

### 副交感神経系

リラックスしている時

【呼吸】 ゆったりする

【上半身の筋肉】

力が抜けている

【こころ】 リラックスして  
落ち着いた状態

### 交感神経系

ストレスにさらされた時

【呼吸】 速くなる

【上半身の筋肉】

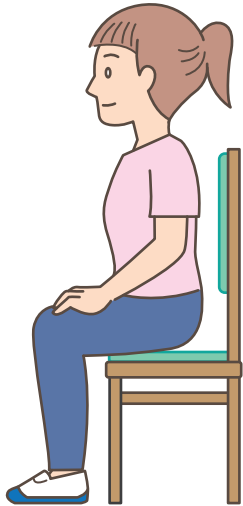
緊張し固くなる

【こころ】 イライラして  
落ち着かない状態

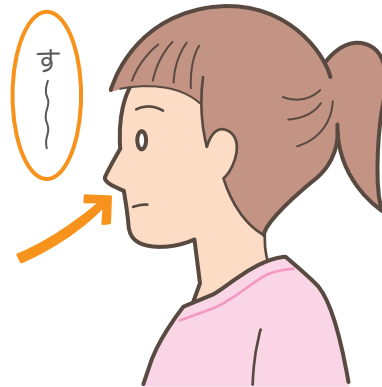


**1** 静かな場所で椅子に座る。

(慣れてきたらどこでも行えるように練習していくとよい)

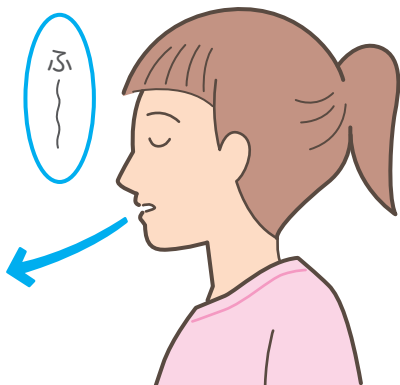


**2** 鼻から息を静かに吸っていく。



**3** 口から息をゆっくり、長く吐いていく。

その際、不安や疲労などが息とともにスーッと抜けているイメージをしながら吐くとよい。



ポイント

一般的に、リラクゼーションのための呼吸法は、息を吐く時間が吸う時間より2倍ほど長い方がよいとされています（例えば、吸う時間が4秒であれば、吐く時間は8秒）。

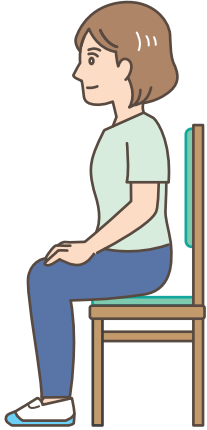
**4** ステップ②とステップ③を1～2分間続ける。

column

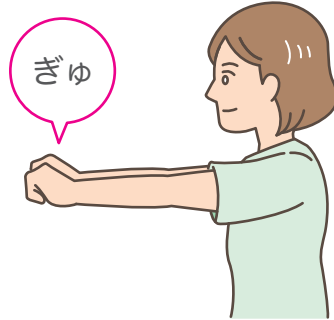
なぜ呼吸が大切？

吸う時間より吐く時間を長くする呼吸法にリラクゼーション効果があるのは、息を吸う時には覚醒をもたらす交感神経系の活動が優位になり、息を吐く時には沈静をもたらす副交感神経系の活動が優位になるからです。

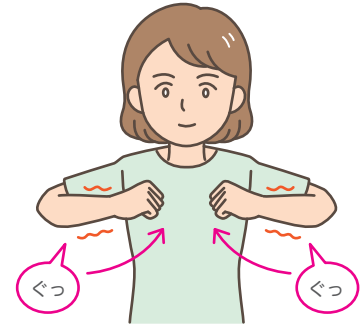
1 静かな場所で椅子に座る。



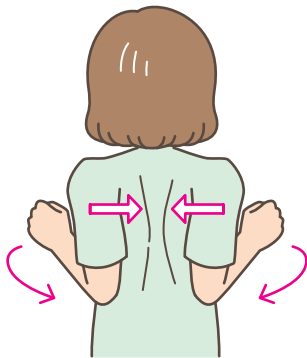
2 両腕を前に伸ばしながら、手を握り、握りこぶしを作る。



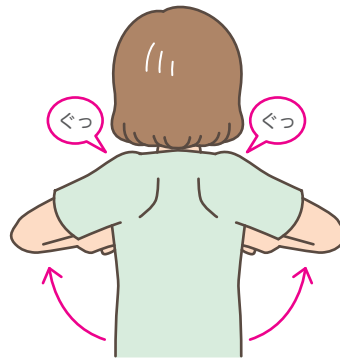
3 腕に力を入れながら肘を曲げ、手を胸の前までもつてくる。



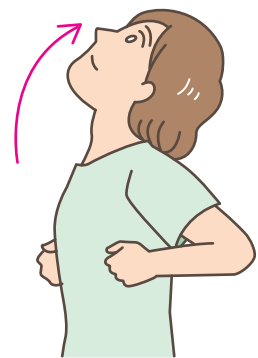
4 肘を後ろに引いて、肩甲骨を寄せる。



5 肩に力を入れながら肘を上げる。



6 顔を上に上げ首を反らす。



7 目と口に力を入れる。

ここまでで30秒程度



8 一気に脱力して椅子に身体を預け、身心のリラックスした状態を味わう。



ポイント

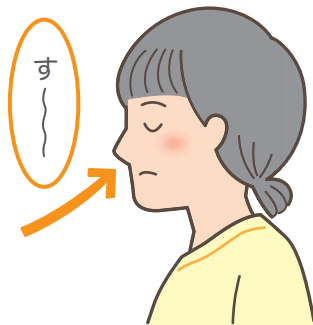
10秒以上は、顔や肩、腕から力が抜けている感じを味わうとよい。

9 ステップ②～⑧を3回繰り返す。

- 1** 椅子に座り、背筋を伸ばした姿勢をとる。



- 2** 息を吸うときに、活気や元気などのエネルギーも一緒に吸い込んでいるイメージをしながら鼻から大きく吸う。



- 3** 息を吐くときは、背筋を伸ばしたまま、お腹に力を入れて口から2～3回に分けて短く吐く。



ポイント

息を吐く際に力を込めて強く吐きすぎると酸欠のような状態になることもあるので、各自にとって、エネルギーが満たされ、やる気が高まる強さで行いましょう。

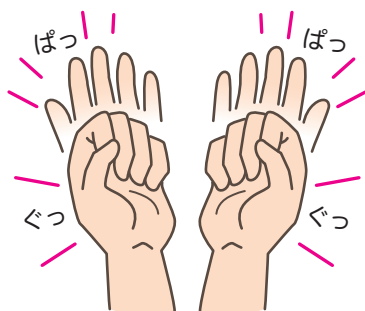
- 4** その姿勢を維持する。

アクティブストレッチ

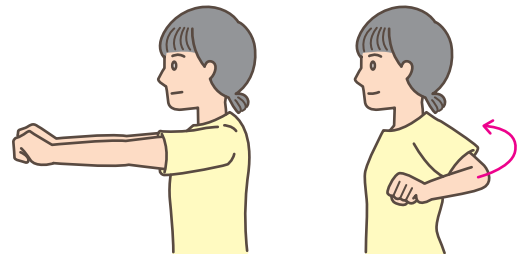
- 1** 椅子に座り、背筋を伸ばした姿勢をとる。



- 2** 手を5回程度、握ったり開いたりして、腕の筋を動かす。



- 3** 肘を前に伸ばしてから肘を曲げて肩甲骨を引き寄せる動きを3回程度繰り返し、肩まわりの筋を動かす。



- 4** 手を組んで大きく上に伸びをする。



- 5** ステップ②～④を数回繰り返す。

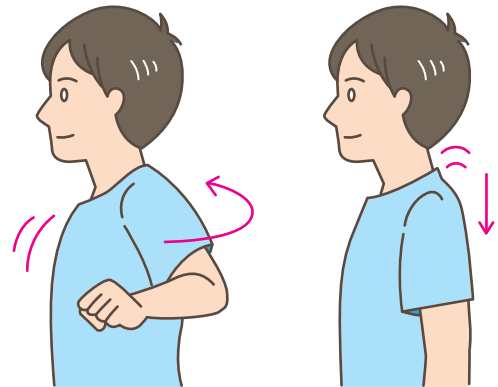
1 椅子に座り、両足の裏をしっかりと地面に着ける。



2 目線を上げて、背筋を伸ばした姿勢をとる。



3 肩甲骨を寄せて、胸を大きく開いてから、肩の力だけを抜きストンと落とす。このとき、お腹や背中中は脱力しない。



4 ステップ②とステップ③を数回繰り返す。

## column

### 抗重力筋でパフォーマンスアップ！

ストレス状態の時に緊張して固くなる筋肉もあれば、適度に緊張して力が入っていた方が、仕事やスポーツ場面でよりよいパフォーマンスを発揮できる筋肉もあります。それは重力に対して身体の軸を安定させて姿勢を保つための抗重力筋と呼ばれる筋肉です。

抗重力筋が適度に緊張していると、背筋がスッとします。逆の場合には、背中が丸くなり、だらけた状態になります。

ここで紹介したアクティブストレッチや背筋伸ばし姿勢で、  
抗重力筋を適度に働かせて、こころの状態を整えましょう。

## 自宅などでできる方法



ストレスはその原因をなくすことが難しい場合も多いので、なくそうとするよりもうまく付き合うことが大切です。音楽を聞いてリラックスしたり、アロマでくつろいだりして、ストレスはその日のうちに解消するよう心がけましょう。

## 音楽

一般的に、アップテンポの音楽はいきいきして元気な状態にし、優しくスローな音楽はリラックスして落ち着いた状態にします。思い出の詰まった曲を聞くと、当時の記憶とともに心地よいこころの状態になることもあります。

自分の好みにあった音楽、その時々々のこころの状態にあった音楽を選んで、音楽を楽しみましょう。リラクゼーション効果のあることが確認された音楽も売られています。



## アロマ

アロマとは「芳香」を意味し、心地よい香りのことをいいます。アロマを嗅いでこころの状態を快適なエリアに整えることができます。フルーツや花の香りなどアロマの種類は多く、その使用方法、効用は多岐にわたります。

自分の好みにあったアロマ、その時々々のこころの状態にあったアロマを探してみましょう。高齢者や子供、妊娠中など、使用上の注意を要する場合もありますので、正しく使うことが大切です。



### column

音楽やアロマは、個人の好みや経験で効果が大きく変わります。自分にあった音楽やアロマでこころの状態を快適なエリアに整えましょう。自分にあった音楽やアロマをこころのダイアグラムを使って探してみるのもいいでしょう。