



体の緊張をほぐし、リラックスしてみましょ～筋弛緩法～

知らず知らずのうちに体に力が入り、気づいた時にはひどい肩こりになっていた・・・ということはありませんか？人間は、ストレスを感じると交感神経が優位になり、心身ともにリラックスすることが難しくなります。

そのような自分の状態に気付いた時は、意識的に筋肉の緊張をほどいていく『筋弛緩法』を試してみてもいいでしょうか。寝る前に行うことで、睡眠の質の改善も期待できます。あわてずにゆっくりと、繰り返し練習してみましょ。

【準備】 楽な服装で仰向けに寝転がり、深呼吸を一回して全身の力を抜きます。

- ① 両手をげんこつにして力いっぱい握りしめます。
- ② 入れた力をパッと抜いて、力の抜けた手の感触を感じます。
- ③ 次に腕にぎゅっと力を入れて緊張させ、肩も思い切りすくめましょ。しばらくそのままにした後、一気に脱力して、手・腕・肩の感触を感じてみましょ。
- ④ 同じように、つま先、両足、顔（目、歯、口）の順に、それぞれ力を入れて緊張させてから、一気に脱力して、筋肉が緩んだ感じを感じてみましょ。
- ⑤ 最後に、全身にいっぺんに力を入れて、一気に脱力しましょ。全身の感触を感じてみましょ。

☆力を入れる時は、最大の力の70～80%の力を入れ、7秒くらいです。そして、脱力した後10秒くらいは、だら～んとした感じを味わいましょ。

引用文献：(監修)越川房子(2007)「ココロが軽くなるエクササイズ」東京書籍



学生相談室利用案内

学生相談室は、皆さんが学生生活を送る中で出会う様々な問題について相談に応じます。友人関係や研究室内での人間関係、進路、自分自身について・・・などなど。ひとりで悩まずお気軽にご利用ください。

開室日・時間

- ◆非常勤学校医（精神科医）の相談日 毎月第1火曜日
- ◆非常勤相談員（臨床心理士）の相談日 毎月第1火曜日（12時～17時）
毎週水曜日（12時～17時）
※第1火曜日を含む週の水曜日はお休みです

利用の仕方

保健管理センターに直接お越しいただくか、お電話で予約が取れます。また、相談室の予約専用メールアドレスからの予約も可能です。『学籍番号』『予約希望日時』をお知らせください。

電話番号（保健管理センター）



03-5498-5224



予約専用アドレス（学生相談室）

※学内の掲示板をご覧ください。

※原則、相談室の開室時間内に返信致します。

お急ぎの場合は、左記の電話番号へご連絡ください。

開室日以外も保健管理センターでお話を伺います。誰かに話を聞いてもらいたい時、誰に相談したらよいか分からない時は、まずは保健管理センターへお立ち寄りください。