

## 心理学コラム

### ★心身をリラックスさせるセルフケア★

家で過ごすことが多い今、セルフケアを知っておくことは大切です。

人はストレスがかかると、無意識のうちに筋肉が緊張状態になります。意識的に体をリラックスさせるのは難しいですが、**漸進的筋弛緩法（ぜんしんてききんしかんほう）**ではあえてまず筋肉に力を入れ、その力を抜くことを繰り返して、体をリラックスさせていきます。体と心は繋がっているので、体が緩むと心もほっと落ち着いてきます。必要な時は試してみてくださいね。**力を抜いた時の「じわっ」としたあたたかい感覚に注目することが、力を抜くコツです。**

#### やり方



手のひら：手をぎゅっと握り、こぶしにします（5秒）手を開きます（10秒）  
腕：脇を閉じ腕を引き寄せするように腕に力を入れます（5秒）力を抜きます（10秒）  
肩：ぐっと肩を耳に近づけるように上げます（5秒）すたと力を抜きます。（10秒）

※ほかにも頭・顔・腹部、腰など全身でやり方があります。  
相談室に聞きに来てOKですし、検索してみてくださいね。

参考文献：「リラクゼーション法の理論と実際」五十嵐透子 著

## 心理学コラム

### ★よい睡眠を取るコツ★

新しい生活様式の下で活動スタイルが変化し、疲れや眠りづらさを感じている人もいないのでしょうか。

睡眠は心と体の健康に大きく関わっています。「質のよい睡眠」を取ることで疲労やストレスが修復され、日中すっきりとした状態で活動できるようになります。

より心地よく睡眠を取れるよう、できるだけ下記のポイントに気をつけるとよいでしょう。

①**朝起きたら日光を浴びよう** 朝日を浴びることでセロトニン（心のバランスを整える脳内物質）の分泌が促され、脳と体が目覚めやすくなります。数分程度でも構わないので習慣にしましょう。

②**リズム運動で体を動かそう** ウォーキングやヨガなど一定のリズムで行う運動（やりすぎは逆効果、最長で30分程度）がおすすめです。

③**夕方以降の飲食に気をつける** 夕方以降、寝る2時間前からはコーヒー・紅茶などカフェインの入った飲み物、タバコやアルコール、脂っこいものなど消化の悪い食べ物の摂取は控えるようにしましょう。

④**夜遅くまでのスマホに注意** スマホやパソコンの液晶画面を長く見続けるとブルーライトの影響で眠りにくくなってしまいます。寝る前の長時間の使用はできるだけ避けましょう。

⑤**眠りやすい環境調整を** 部屋の明るさや温度、静かさなど自分にとって心地よい環境を整えましょう。

★「眠らなくては」と気にしすぎてもかえってストレスになりますが、もし睡眠のことで日常生活に支障をきたすほど気になる場合は一度専門家に相談してみてください。

参考文献：「脳からストレスをスッキリ消す事典」有田秀穂 著