

# リラクゼーションのすすめ

山形県立こころの医療センター  
精神科認定看護師  
板垣健

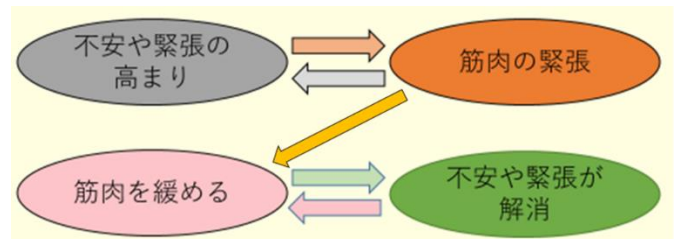
新型コロナウイルスの影響で様々なことが制限されストレスを感じておられる方は多いのではないのでしょうか。そこで、私がメンタルヘルスの研修会などで参加者にお勧めしている「リラクゼーション」についてお話ししたいと思います。実は私自身もこれを実践している1人でもあります。

リラクゼーションとは、単にゆったりした状態ではなく、リラクゼーションを作り出すための特別な方法によって生み出される特別な固有状態といわれており、近年医学的意義も明らかになってきています。イメージとしては、自分の体の周りにバリアを作って外部からのストレスの影響を軽減してくれる感じでしょうか。(右図参照)



1つ例を挙げてみましょう。長時間同じ姿勢で作業をしたり、根を詰めたりしたあとに首や肩が凝りますよね。これは、緊張や興奮状態が続いたあとに首や肩に起こるストレス反応です。首や肩が凝ったな～と感じたとき皆さんはどうやって凝りをとりますか？首や肩を動かして、力を入れたり抜いたりして凝りをとりませんか？つまり、緊張した筋肉を緩めるということを自然に行っています。もともと、リラクゼーションは筋肉の緩んだ状態を意味していました。

そこから少し発展させて、心理的効果を付け加えて考えてみます。不安や緊張が高まると筋肉も緊張します。逆に筋肉が緊張していると不安や緊張も高まりやすくなります。従って、筋肉を緩めることによって不安や緊張が解消できるのではないかというのがリラクゼーションの発想です。つまり筋肉を緩めることで脳の働きを変化させることができるということです。心と体はつながっているということですね。



さて、具体的な方法です。今回紹介するのは「呼吸の数を数える方法」です。

- ①横になるか椅子に楽な姿勢で座ります
- ②体の力を十分に抜き、姿勢に偏りがないようにします
- ③そして、軽く目を閉じゆっくりとした腹式呼吸をしてください
- ④「吸って、吐いて」で1回、「吸って、吐いて」で2回というように数を数えていきます。
- ⑤数えることに一生懸命になり過ぎないように注意します
- ⑥数がわからなくなったら、静かにまた1から数えればOK  
1回5～10分、1日に1～2回行います

## 脳の変化

副交感神経が優位になり、リラックスして休息しているときや、ゆっくりと落ち着いている状態

## 心理面

心理的ストレスの解消、緊張感の緩和、疲労感の減少、爽快感の増大などの効果