

# ストレスマネジメント

## リラクゼーション

### 【目的】

- ☑ 代表的なリラクゼーションである  
腹式呼吸法や漸進的筋弛緩法の方法を知り、実践する
- ☑ リラクゼーションを実践した前と後で、  
身体の緊張具合にどんな変化があったかを確認する

### 主なワークの種類



個人ワーク



ロープレ

受講日：

氏名：











# ふくしき こきゅうほう ロープレ（腹式呼吸法）

## ふくしき こきゅうほう かた 腹式呼吸法のやり方

※ 呼吸器系の疾患のある方、てんかん発作のある方や医師からの指導を受けている方は  
ひか  
控えましょう

① へそのしたあたりに手をあてる



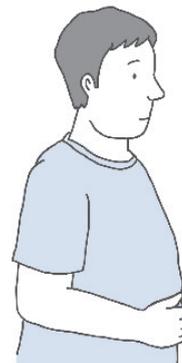
② ゆっくり3秒かけて鼻から息を吸う



ゆっくり息を吸う

なか ぶく  
お腹は膨らむ

③ 息を1秒止める



いき と  
息を止める

④ ゆっくり6秒かけて口から息を吐き切る



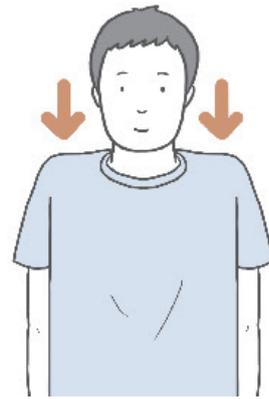
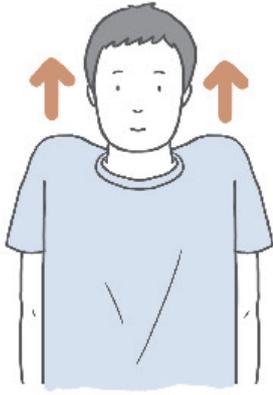
いき は  
息を吐く

なか  
お腹はへこむ





かた  
肩



- ① かた 肩をすくめるように上げて、  
あ 息を止めて 10 秒数える

- ② かた 肩をストンと落とすときに息をふーっと吐き、  
お いき は 肩の力が抜けていく感覚をじっくり味わう

あし  
脚



- ① りょうあし 両脚を上げ、つま先をピンと伸ばし、  
あ さき の 息を止めて 10 秒数える

- ② りょうあし 両脚をだらんと落としたときに息をふーっと  
お いき は 吐き、脚がじんわりするのをじっくり味わう

ぜんしん すわ おこな  
全身 (座って行う)



- ① かた 肩、腕、手、脚のほかに、ふっきん 腹筋にも  
ちから い いき と 力を入れ、息を止めて 10 秒数える

- ② ぜんしん 全身の力を抜くときに息をふーっと吐き、  
ちから ぬ いき は 全身の力が抜けていく感覚をじっくり味わう









# チャレンジシート

ふくしき こきゅうほう ぜんしんてきぎん し かんほう ため こう か きるく  
腹式呼吸法と漸進的筋弛緩法を試し、効果を記録しましょう。

ひ づけ 日付	ば めん 場面	ため 試したリラクゼーション	じょうたい ストレスの状態
き じゅうらい 記入例  8 / 23 (水)	じっしゅうけんがく い 実習見学に行く とちゅう でんしゃない 途中の電車で	<input checked="" type="checkbox"/> 腹式呼吸法 <input type="checkbox"/> 漸進的筋弛緩法 (部位: ) <input type="checkbox"/> その他 ( )	リラクゼーション前 <input type="text" value="65"/> % リラクゼーション後 <input type="text" value="55"/> %
/ ( )		<input type="checkbox"/> 腹式呼吸法 <input type="checkbox"/> 漸進的筋弛緩法 (部位: ) <input type="checkbox"/> その他 ( )	リラクゼーション前 <input type="text"/> % リラクゼーション後 <input type="text"/> %
/ ( )		<input type="checkbox"/> 腹式呼吸法 <input type="checkbox"/> 漸進的筋弛緩法 (部位: ) <input type="checkbox"/> その他 ( )	リラクゼーション前 <input type="text"/> % リラクゼーション後 <input type="text"/> %
/ ( )		<input type="checkbox"/> 腹式呼吸法 <input type="checkbox"/> 漸進的筋弛緩法 (部位: ) <input type="checkbox"/> その他 ( )	リラクゼーション前 <input type="text"/> % リラクゼーション後 <input type="text"/> %
/ ( )		<input type="checkbox"/> 腹式呼吸法 <input type="checkbox"/> 漸進的筋弛緩法 (部位: ) <input type="checkbox"/> その他 ( )	リラクゼーション前 <input type="text"/> % リラクゼーション後 <input type="text"/> %
/ ( )		<input type="checkbox"/> 腹式呼吸法 <input type="checkbox"/> 漸進的筋弛緩法 (部位: ) <input type="checkbox"/> その他 ( )	リラクゼーション前 <input type="text"/> % リラクゼーション後 <input type="text"/> %
/ ( )		<input type="checkbox"/> 腹式呼吸法 <input type="checkbox"/> 漸進的筋弛緩法 (部位: ) <input type="checkbox"/> その他 ( )	リラクゼーション前 <input type="text"/> % リラクゼーション後 <input type="text"/> %
/ ( )		<input type="checkbox"/> 腹式呼吸法 <input type="checkbox"/> 漸進的筋弛緩法 (部位: ) <input type="checkbox"/> その他 ( )	リラクゼーション前 <input type="text"/> % リラクゼーション後 <input type="text"/> %
/ ( )		<input type="checkbox"/> 腹式呼吸法 <input type="checkbox"/> 漸進的筋弛緩法 (部位: ) <input type="checkbox"/> その他 ( )	リラクゼーション前 <input type="text"/> % リラクゼーション後 <input type="text"/> %

# 不安ふ あんってなんだろう？

## ① どんなときに「不安ふ あん」を感じますか？

「不安ふ あんになる」「不安ふ あんを覚おぼえる」など、  
 日常的にちじょうてきに人ひとは「不安ふ あん」という言葉ことばを使つかいますが、  
 そもそも、「不安ふ あん」とはどういものでしょうか。  
 また、皆みなさんはどんなときに「不安ふ あん」になりますか？



## ② 「不安ふ あん」の正体しょうたい

「明日あすの面接めんせつで失敗しっばいするのではないか」  
 「明日あすの朝あさ、起きおられなくて寝坊ねぼうするかもしれない」など、色々いろいろな不安ふ あんがあります。  
 「不安ふ あん」とは、具体ぐたい的な対象たいしょうがない状況じょうきょうでも、  
 まだ起きおきていない脅威きょういを予測よそくして感じる恐怖かんきょうふのことです。  
 「対象たいしょうのない恐怖きょうふ」や「未来みらいに対する恐怖たいきょうふ」とも表現ひょうげんします。



# かい ひ こうどう し 「回避行動」を知ろう

## 1 かい ひ こうどう 回避行動とは

ひと ふ あん かん きょうい よそく  
人が不安を感じ、脅威を予測したとき、

そのきょうい じぜん さ かい ひ こうどう  
その脅威を事前に避けることを「回避行動」といいます。

たと しょくば じょうし しっせき あと じょうし さ しごと  
例えば、「職場の上司に叱責された後、上司を避けるように仕事をする」のが

かい ひ こうどう  
回避行動です。



## 2 かい ひ こうどう ちゅうい てん 回避行動の注意点

じょうし さ いちじてき あんしんかん え  
上司を避けることで、一時的には安心感を得ることができます。

しかし、ずっとじょうし さ つづ  
ずっと上司を避け続けていると、

じょうし しつもん そうだん  
上司に質問や相談がしづらくなるかもしれません。

だいじ ほうこく じょうし かせ しっせき か のうせい  
また、大事な報告ができずに、上司から重ねて叱責される可能性もあるでしょう。

つまり、かい ひ こうどう つら くる  
つまり、回避行動は辛いときや苦しいときの

いっとき あんしんあんぜん かくほ ひつよう こうどう  
一時の安心安全を確保するためには必要な行動ですが、

かい ひ こうどう つづ ほんらい もくてき たっせい  
回避行動をとり続けることで、本来の目的が達成できなかったり、

ふ あん ぎやく つよ のぞ けつ か まね  
不安が逆に強まってしまったりするという望まない結果を招きやすくなるのです。

### 3 「回避行動をやめる」という選択

回避行動をとり続けることで望まない結果になることを防ぐには、  
「回避行動をやめる」ことが必要です。

たとえば、

「少し緊張するけど、上司に声をかけてみる」ことで、  
上司と自然に会話できる状態に戻りやすくなります。

おはよう！

おはようございます



### 4 安心できる状況をつくっておこう

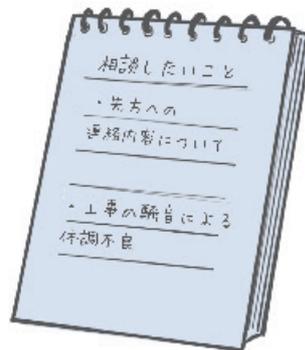
回避行動をやめることは、ときに強い不安を呼び起こすかもしれません。

そんなとき、「回避行動をやめても安心できる状況をつくる」と良いでしょう。

次の例を参考にしましょう。

#### 安心できる状況づくりの例

- 上司に相談に行く前、呼吸法をして気持ちを落ち着かせる
- 相談内容をメモにまとめていく
- 事前に支援者に相談内容を確認してもらう
- 誰かに気持ちを聞いてもらう など



安心できる状況をつくっておくと、

回避行動をやめたとしても、少しは落ち着くことができるでしょう。

そしてこれもまた、ストレスマネジメントの1つとも言えます。

