

◇良い眠りのためにリラックス法を紹介します◇

県派遣スクールカウンセラー  
臨床心理士 佐藤康江

睡眠の大事さは皆さんよくわかっていらっしゃるようで、ご相談の中で「よく眠れない」「つい夜更かしして睡眠時間が短い」など睡眠に関する話をされる方が結構多いです。睡眠は長ければ疲れがとれるということではなく、ベストな睡眠時間は人によって差があります。でも、質の良い睡眠を心がけることは、どの人にとっても重要だと思います。たとえば入眠が困難だったり、ついついやることが多くて寝るのが遅くなってしまっても、質の良い睡眠であれば、心身の疲れはとれるものです。睡眠に悩まれている方やストレスが過度にかかっている方には、良い睡眠を得る方法として、心と体をリラックスさせてから寝ることをお勧めしています。リラックス法はいろいろあるのですが、その1つをご紹介します。睡眠に問題がなくても、心の健康を保つための予防としても効果があります。特に冬は寒さで体が硬くなりがちなので、寝る前にぜひ試してみてください。

眠りのためのリラックス法

(富永良喜(2014)眠りのためのリラックス法 より)

1. 姿勢づくり

布団の上で横になって行ってもいいですし、椅子に座って行ってもいいです。椅子の場合は、脚を伸ばして背もたれにもたれて、布団の中になるとイメージしながらやってみてください。(下のイラストは、椅子に座ってやる場合のものです)

2. 力をいれて力をぬく

体のいろいろな部分を順番に、一度からだに力を入れて、そのあと力を抜く、を繰り返して行きます。簡単ですよ。

(①両手首)

まず、両手首に力を入れてみましょう。指先を立てて手首を反らすように軽く曲げます。筋力トレーニングではないので、力いっぱいする必要はありません。手首を曲げて「あー、腕に力が入っているなー」と感じる事ができればいいです。はい、力を抜いて。

もう一度曲げてみましょう。……はい、力を抜いて、ストン。……

(②両足首)

次は足首です。つま先を立てて内側に曲げます。……はい、力を抜いて、ストン。……  
もう一度曲げてみましょう。……はい、ストン。……

(③肩と背中)

次は肩と背中です。肩を大きく上げて、肩甲骨をくっつけるように肩を開きます。肩、背中に力を入れて。……はい、ストン。……

もう一度肩を上げて、肩を開きます。……はい、ストン。……

(④腰とお尻)

次は、腰とお尻です。お尻を持ち上げて、腰とお尻に力を入れます。手とか足に思わず力が入っていませんか？ 腰とお尻だけです。……はい、ストン。……

(⑤顔)

最後は、顔です。目をギュッと閉じて、口をぎゅっつつぶって、……はい、ふわーと力を抜きます。……

3. もう一度すべての部位の力をいれて、全部の力をぬく

最後に、①～⑤のすべての部位に、順に力を入れていきましょう。

手首を曲げて、手首を曲げたまま足首を曲げて、肩を上げて肩を開き、お尻を持ち上げて、最後は顔です。ぎゅーっと目を閉じて、これでからだ全部がカチンコチンです。そのまま少し我慢。

では、ゆっくり体の力を抜いていきましょう。どこからということはありません。全身の力を抜きましょう。……ゆっくり、ゆっくり、ゆっくり、全部の力を抜きます。……肩、お尻、脚、手、顔の力はぬけましたか？

