

緊張を和らげる方法 ～自律訓練法をやってみよう～



「最近ちょっと疲れている」「頭が休まらない」そんなときに、心身を整えるリラクゼーションとして**自律訓練法**というものがあります。

🔍 自律訓練法とは？

心の中で短い言葉を繰り返し、**身体を先にリラックスさせることで心を落ち着ける方法**です。

📌 こんな人におすすめ

- 勉強になかなか集中できない
- 寝つきが悪い
- 発表や試験前に緊張する
- 人間関係やSNSに疲れる

準備

静かな場所で、椅子に座るか仰向けに寝て楽な姿勢をとる

ベルト、時計、眼鏡など体を締め付けるものは外しておく

スマートフォンの通知はオフ

実際にやってみましょう！

目を閉じて、ゆっくり呼吸しながら次の言葉を心の中で繰り返します。

- ①「右腕が重たい」「左腕が重たい」「右足が重たい」「左足が重たい」
→体から力が抜けていく感覚を味わう
- ②「右腕が温かい」「左腕が温かい」「右足が温かい」「左足が温かい」
→血流がゆるやかになるイメージ
- ③「心臓が静かに打っている」
- ④「呼吸が楽に自然に続いている」
- ⑤「お腹が温かい」
- ⑥「額が心地よく涼しい」

※ 初心者は①②だけでも十分です。

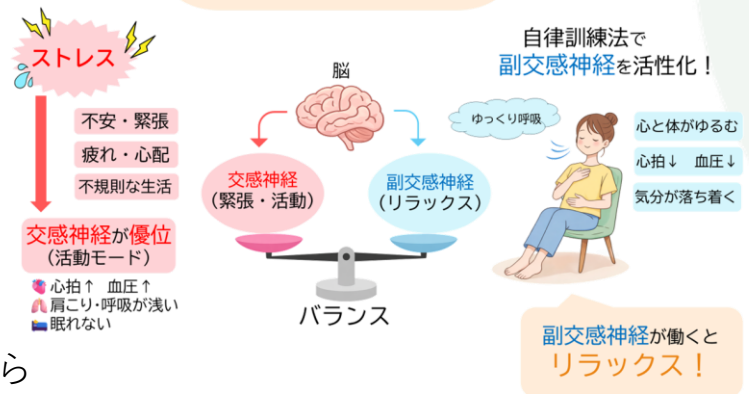
終わり方 重要！

必ず最後に行いましょう。

眠気やぼんやり感を防ぎます。

- ①手足をゆっくり動かす
- ②軽く伸びをする

リラクセスが起こる仕組み



? よくある質問 (FAQ)

- Q. 何も感じません。失敗ですか？
→問題ありません。続けることで自然に変化を感じやすくなります。
- Q. 毎日やらないと意味がない？
→週に数回でもOK。短時間の継続が大切です。
- Q. 途中で不安になる場合は？
→無理せず中止し、目を開けて身体を動かしてください。