

自律訓練法

なかなかストレスが解消できない、自分にあったストレス解消方法がわからない、そんな場合は自律訓練法を身につけてみてはいかがでしょうか。自律訓練法はドイツの精神医学者J・H・シュルツが考案した合理的なストレス解消法です。まずは自分がリラックスできる場所で、椅子に座るか、仰向けで楽な姿勢になり、次の6つの公式・言葉をゆっくりと唱えていきます。コツがつかめてくると、実際にその感覚が得られるようになってきます（こちらの説明は簡易版です。専門的な指導は医療機関等を受診してください）。

公式0(背景公式)	気持ちがとても落ち着いているという言葉ゆっくり繰り返す
公式1(重感公式)	両手両足が重たい
公式2(温感公式)	両手両足が温かい
公式3(心臓調整公式)	心臓が静かに規則正しく動いている
公式4(呼吸調整公式)	楽に呼吸している
公式5(腹部温感公式)	おなかが温かい
公式6(額部冷感公式)	額が気持ちよく涼しい

<注意点>

- ・一日の練習時間は朝、昼、晩の3回
 - ・公式2まででも効果があります
 - ・心臓、胃に異常のある場合は、公式3、5は行なわないでください
 - ・練習の後は両手をにぎったり開いたり、ひじの屈伸運動を繰り返したり、背伸びをして深呼吸するなどの消去動作を行ってください。
- ※異常や不安を感じる場合は行わないでください。

※自律訓練を身につけると、ストレスの緩和、疲労の回復、イライラしにくくなる、冷静な思考が保てる、免疫が向上するなどの効果が得られます。

※より専門的な自律訓練の指導につきましては専門の医療機関をご利用ください。

※ストレス解消セミナーでも解説を行っております(下記QRコードよりアクセス出来ます)。



←楽しく学ぶストレス解消講座・研修

<https://cem-support.com/program-s.html>

心のケアの基礎を身につける 傾聴セラピスト養成講座→

<https://hm-sk.com/active-listening.html>

