

## 簡単なストレス解消法③

### 漸進性筋弛緩法（ぜんしんせいきんしかんほう）

ここ数日、暑い日と寒い日の温度差がありますが、みなさんの体調はいかがでしょう？

今日も簡単にできるリラックス法のご紹介です。

今日のやり方は、意識的に筋肉に力を入れて、そのあと力をゆるめるというやり方です。

1、椅子に座ります。

2、両手をギュッと握る（5秒）

→ゆっくり広げる（10秒）



3、手でげんこつを作り、  
わきをしめてギュッと  
力を入れる（5秒）

→ストンと力を抜きます（10秒）



4、両肩をグッと上げて力を入れる（5秒）

→ストンと力を抜きます（10秒）



5、頭を下げて首の後ろに

力を入れる（5秒）

→ストンと力を抜きます（10秒）



