

# 心と体のリラクゼーション で ほっと一息入れてみませんか？

身体と心はコインの表裏のようなもので、  
身体が軽くなると、心もすっきりします。  
身体と心のリラクゼーションは、毎日の生活で  
ちょっとしたメリハリや生き生き感を自然に取り戻してくれます。  
身体のリラクゼーションを専門とする臨床心理士たちが  
お手伝いしますので、気軽に声をかけてください。

## ●身体が軽くなりたい方

身体がだるい、身体が硬い、思うように体が動いてくれない  
肩こり、首こり、腰痛、四十肩、五十肩など身体の不調が感じられる

## ●気持ちよく睡眠をとりたい方

眠りが浅い  
寝つきが悪い  
寝てもすっきりしない

## ●気持ちをリフレッシュしたい方

気持ちが落ち着かない  
気持ちがすっきりしない  
やる気が起きない  
気持ちが沈む

## 【お手伝いのメンバー】

大野博之（臨床心理士、福岡女学院大学教授）  
大場信恵（臨床心理士、九州大学教授）  
木村佐宜子（臨床心理士、福岡県久留米市聖マリア病院）  
奇 恵英（臨床心理士、福岡女学院大学准教授）  
そのほか、臨床心理士になる勉強をしている大学院生

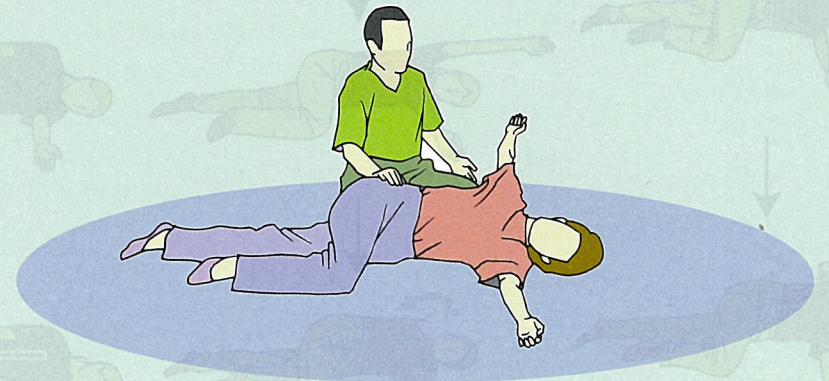
私たちは、福岡のNPO法人心理リハビリテーションセンターからまいりました。  
主に臨床心理士（カウンセラー）の大学教員と大学院生で構成されたボランティアチームです。

私たちは、身体のリラクゼーションで心をほぐす方法を専門としています。

- ・身体をゆっくり動かして身も心もリラックスしたい、
- ・身も心も生き生きした感じを味わいたい、
- ・疲れを取りたい、

など、ご希望の方は気軽に声をかけてください。

【お問い合わせ・連絡先】080-5606-9178「心理リハチーム」まで





# 1日1回、ゆっくりと心と身体をほぐしましょう

【ポイント①】動かしている間、身体のあるところの感じに目を向けて、「今・ここ」の身体の感じを味わうことに集中するようにします。

【ポイント②】同じ動作を2, 3回したら十分です。たくさん、無理にしようと思わず、じわじわ動きが馴染む程度で十分です。

【ポイント③】思い出した時に5分、10分程度、1日1回でも十分です。もちろん、やる気が起きれば、20分から30分ほど十分に時間をとってかまいません。

・まずは、視線が正面を向くように姿勢を調整し、横になります。  
・けんこう骨、肩周り、胸・背中をゆるめましょう。

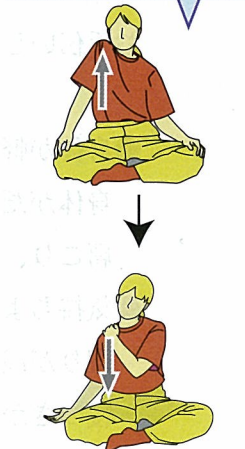
・腕をななめ上にあげたまま、上半身をうしろにしっかりひねります。

・肩を耳につけるようにギュッとあげてから、まっすぐに下にゆっくりさげます。

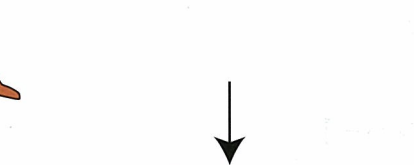
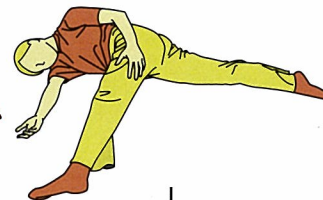
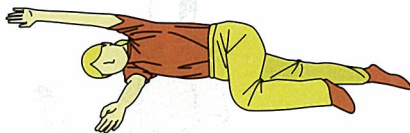
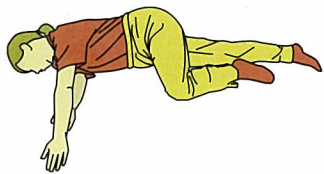
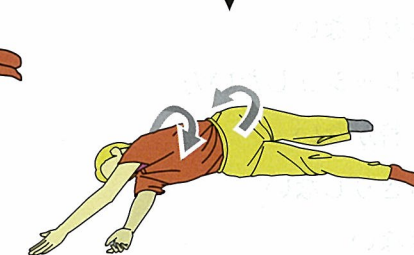
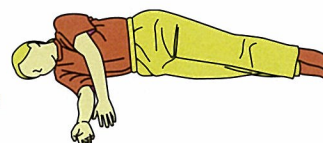
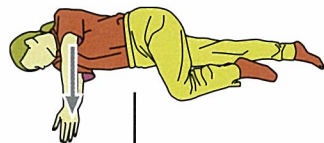
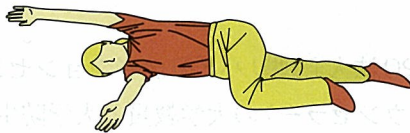
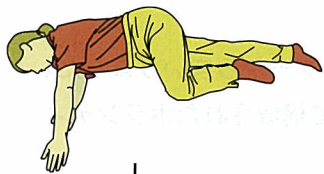
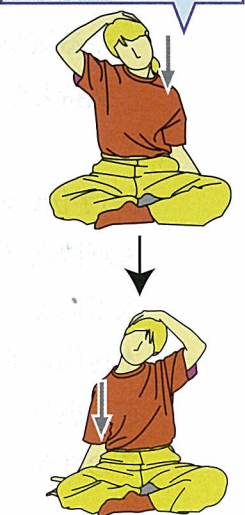
・ひざの「まげ・のばし」をしながらあげ、お尻のまわりとひざの裏をゆるめます。

・腰が縮まないように、脚を下にのばした状態で腰を前のほうに、しっかり回して、ゆるめます。

・肩を左右片方ずつ上げて、下げます。



・左右片方ずつ、くびの筋をのびながら、同時に肩を下げます。



上体を全体的にうしろにひねるのがコツ

床についている手で、ひざを持つとやりやすい