

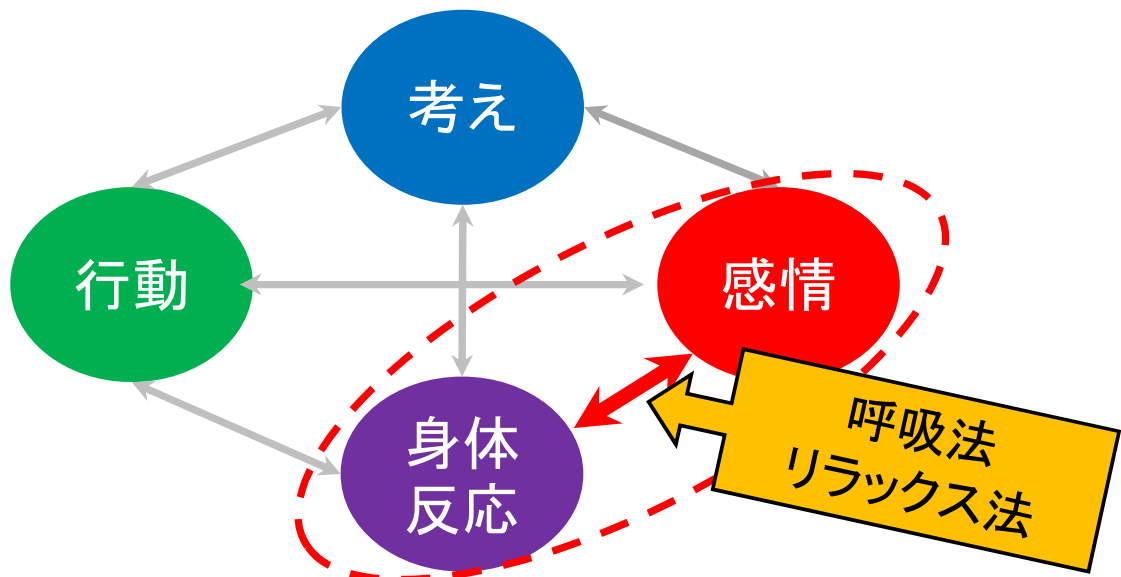
# 入門！認知行動療法

## 呼吸法とリラックス法

1

### 本日のテーマ

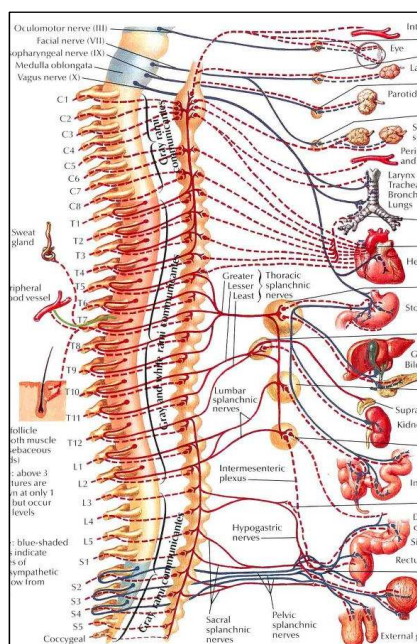
感情と体は連動しています。体をリラックスさせれば、感情を落ちつかせることができます。



2

# 感情は自律神経反応を引き起こす

- 自律神経とは、自動的に体の働きを調整している神経のことです。
- 自律神経症状とは・・・  
口のかわき、消化不良、げり、トイレが近くなる、頭が真っ白になる、発汗、腹痛、どうき、呼吸が速くなる、緊張、頭痛、めまい、ふるえ、吐き気、不眠などを指します。



目  
涙腺  
唾液  
気管支  
心臓  
胃  
肝臓  
胆嚢  
腎臓  
小腸  
大腸  
膀胱  
生殖器

3

## 呼吸法

- ✓ 呼吸法は、座禅やヨガに取り入れられてきました。
- ✓ 呼吸は自律神経によってコントロールされていますが、発汗や脈拍は自分で調整できないのに対し、呼吸は自分でもある程度コントロールできます。
- ✓ 呼吸は**自律神経の窓**。呼吸を介して自律神経に働きかけることができます。

👉 落ち着いている時の、呼吸の回数を数えてみましょう  
通常は1分間に10～24回  
自分の呼吸は1分間に\_\_\_\_\_回

不安・怒り・緊張⇔呼吸が早くなる  
リラックスする⇔呼吸が遅くなる



4

# リラックス呼吸のためのポイント

- ✓ 胸式呼吸と腹式呼吸  
→**腹式呼吸**をしましょう。
- ✓ 吸った時の横隔膜の緊張感が、息を吐く時に取れるのを感じましょう。
- ✓ **3秒間**息を吸い、**2秒間**止め、**5秒間**で息を吐く。



息を吸う時に  
おなかに力が入り  
おなかがふくらむ

息を吐く時に  
おなかの力が抜け  
おなかがひっこむ

👉 実際にやってみましょう！

5

## リラックス法（ぜんしんてき きんしかん ほう漸進的筋弛緩法）

・リラックス法（漸進的筋弛緩法）とは・・・

体の様々な部位に「**わざと力を入れて、抜く**」ことを繰り返し、力が抜ける感覚をつかむ方法。

◆ストレッチ＝筋肉をのばすことが目標。

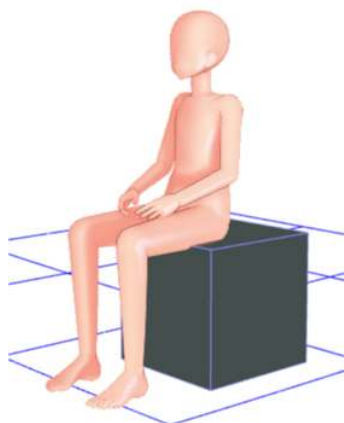
◆リラックス法＝筋肉をゆるませることが目標。

リラックス法を練習すると、体の力みがなくなり、不安感、不眠、肩こりが改善します。

6

# 準備

- ✓ アクセサリーやベルトは外します。
- ✓ 十分座高のある椅子に座りましょう。
- ✓ 体の感覚に注意を向け、体に生じる変化を味わいましょう。



## 【基本の姿勢】

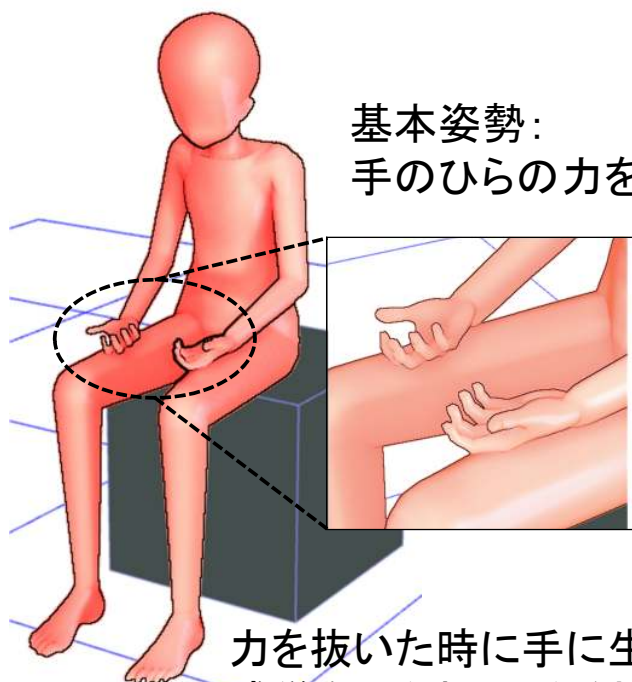
- 背もたれに寄りかからず、浅く腰かける。
- 両脚を肩幅まで広げ、足を床につける。
- 上半身の体重をお尻の上に乗せる。
- 軽く猫背になり両手をひざに置く。

## 【参考文献】

岡島 義・井上雄一 認知行動療法で改善する不眠症, すばる舎, 2012  
井上雄一・岡島義編 『不眠の科学』 付録 「認知行動療法マニュアル」朝倉書店ホームページ <http://www.asakura.co.jp/books/isbn/978-4-254-30112-0/>

7

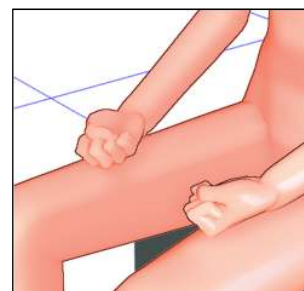
# 手のリラックス法



基本姿勢：  
手のひらの力を抜く。

力を抜いた時に手に生じた感覚をよく味わってください。

①手のひらを強くにぎる。



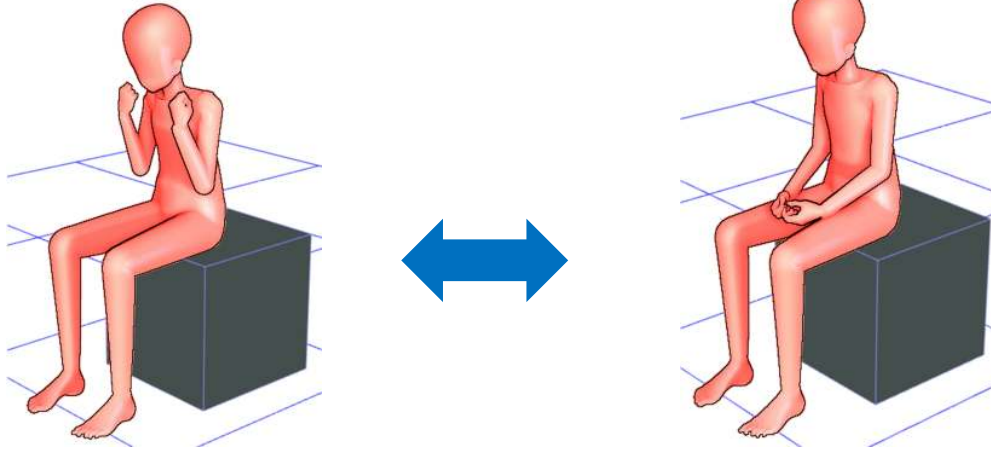
②手のひらを強く広げる。

8

# 腕のリラックス法

手を軽く握り、肘を曲げ、  
脇をしめて力を入れる。

力を抜き、腕をストンと落とす。

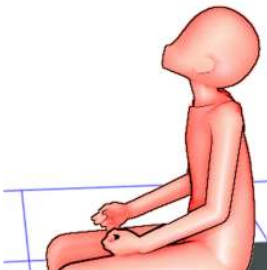


- ✓ 力を入れる時間は約5秒、力を抜く時間は約20秒です。
- ✓ 力を入れている間は息を吸って止め、力を抜くと同時に息をゆっくり吐き出しましょう。

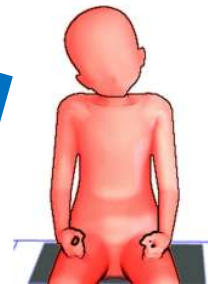
9

# 首のリラックス法

①首を後ろに曲げる。



③首を右に曲げる。

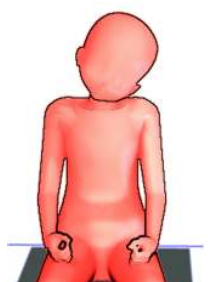


首をゆっくり正面に戻す。

②首を前に曲げる。



④首を左に曲げる。



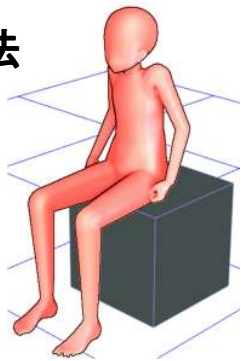
10



# 肩と上半身のリラックス法

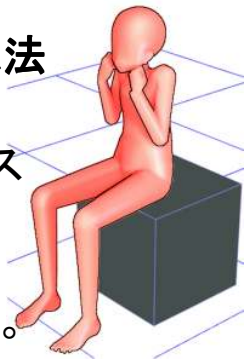
## ①肩のリラックス法

肩を持ちあげ  
首をすくめる。

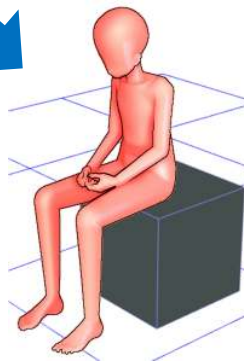


## ②上半身のリラックス法

肩と腕と手のリラックス  
を同時に行う。  
手を握り、腕を曲げ、  
脇をしめ、肩を上げる。



糸が切れたように  
肩をおろし、  
上半身の力を抜く。



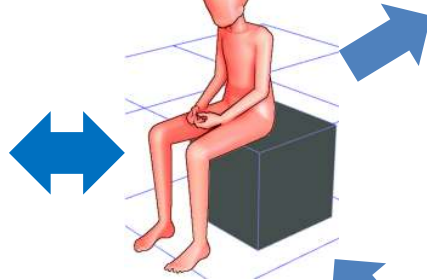
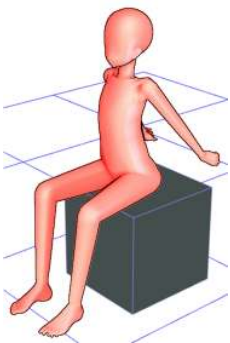
力を抜いた時に  
上半身に生じた感覚  
をよく味わいましょう。

11

# 背中とおなかのリラックス法

## ①背中中のリラックス法

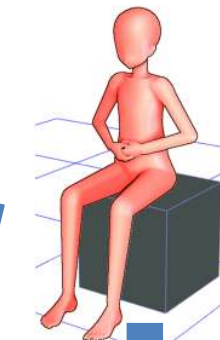
腕を後ろに引き、  
胸とおなかを前に突き出す。



ストンと力を抜き、  
ふーっと息を吐く。

## ②おなかのリラックス法

両手をへその  
下に当て、  
鼻から息を吸う。



息を止め、  
手でおなかを押さえ、  
手を押し出すように  
腹筋に力を入れる。

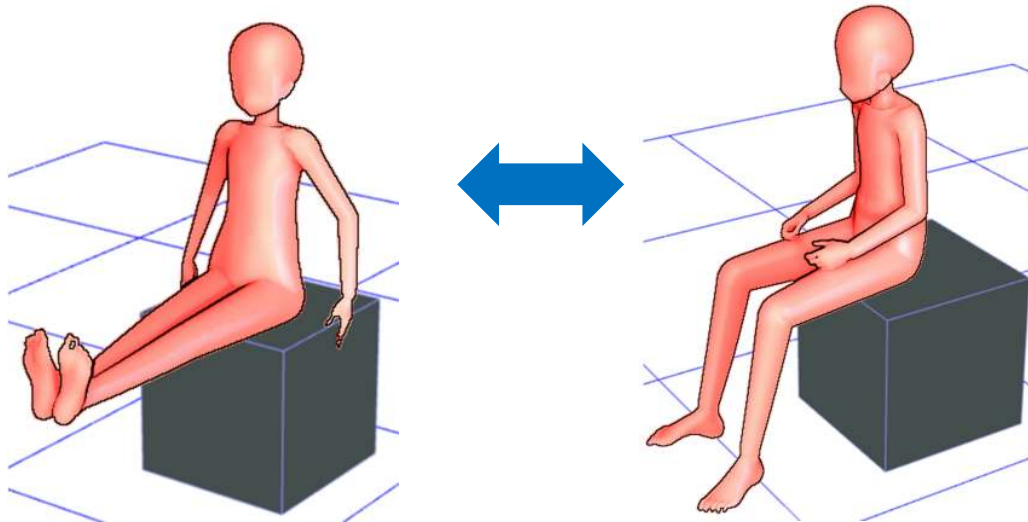


12

## 脚のリラックス法

椅子に深く腰かけ、  
ひざをつけて脚を伸ばす。  
つま先は手前に曲げる。

脚をすたとんとおろし、力を抜く。

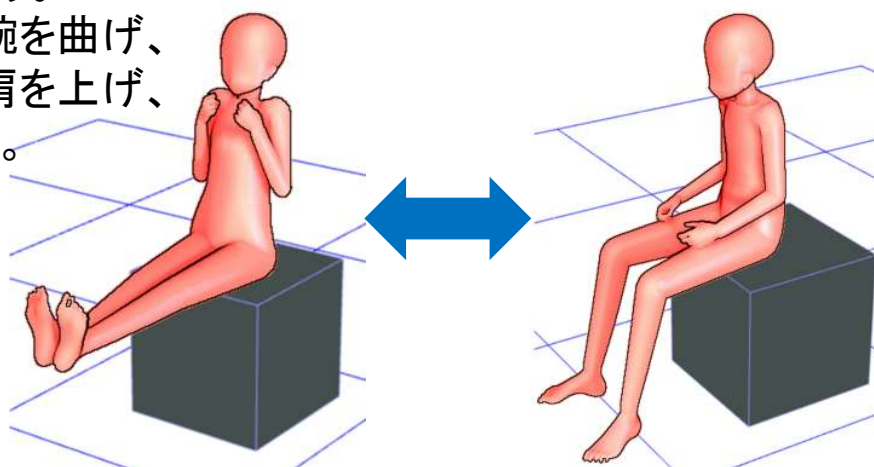


13

## 全身のリラックス法

脚と肩と腕と手のリラックス  
を同時に行う。  
手を握り、腕を曲げ、  
脇をしめ、肩を上げ、  
脚を伸ばす。

全ての糸が切れたように、全  
身の力をストンと抜く。



最後に1分間リラックス呼吸をする。

❖これを1日1回～2回やってみましょう❖

14

# 感想を教えてください

今回、呼吸法・リラックス法を行い、

- ❖ どのように感じましたか？
- ❖ どんなことに気づきましたか？

感想を教えてください。