

[TOP page](#)[資料室](#)[イベント情報](#)[講師を探す](#)[Worker's 広場](#)[関連リンク](#)

## 資料室


[HOME](#) | [資料室](#) | [労働組合](#) | [労働安全衛生](#) | [ポジティブ健康学](#) | [自分で出来るストレス解消法](#)
[労働組合](#)[労働者福祉・共済](#)[一般教養](#)[組織活動](#)[組織運営と法律](#)[労働安全衛生](#)[経営対策活動](#)[教育・宣伝活動](#)[労働時間をめぐる諸問題](#)[教育活動](#)[選挙活動](#)[組合組織（公務員）](#)[教育カリキュラム](#)[▶ キーワード検索はこちら](#)

### ポジティブ健康学 自分で出来るストレス解消法

#### 自律訓練法

自律訓練法は、ドイツのシュルツ博士によって開発されたもので、疲労回復、イライラ解消、能率アップを目指す、理想的なリラックス健康法である。学問的根拠に基づいているので、誰でも安心して練習し、自分の身につければ不安・緊張・ストレスを解消し、メンタルヘルスを増進することができる。スポーツにおけるあがり対策、教育における集中力や持続力の訓練にも用いられる。

#### 標準練習

(1) 背景公式	安静練習	気持ちが落ち着いている
(2) 第1公式	四肢重感練習	両腕両脚が重い
(3) 第2公式	四肢温感練習	両腕両脚が温かい
(4) 第3公式	心臓調整練習	心臓が静かに規則正しくうっている。
(5) 第4公式	呼吸調整練習	楽に呼吸をしている
(6) 第5公式	腹部温感練習	お腹が温かい
(7) 第6公式	額部涼感練習	額が心地よく涼しい

#### 日常における重温感練習

##### 1. 姿勢を整える。（楽な姿勢をとる）。

例えば、椅子姿勢の場合、足は放り投げるように前に出し、手は腿のつけねの上に軽く置か脳にそらす。全身の力を抜き、ゆったりとした姿勢をとる。

##### 2. 軽く目を閉じる。

##### 3. 深呼吸を2～3回行う。

息を吐くときはゆっくり口から、肩が自然に下がる感じで

##### 4. 普通の呼吸に戻して、一気に全身の力を抜く。

上体、下半身ともに十分に力が抜け、緩んでいる状態になる。頭が前に倒れる形。

##### 5. 両腕、両脚に受動的注意を向けて、心の中で次の公式を2～3分（または、2～3回）唱える。

「気持ちが（とても）落ち着いている……。  
両腕（手）、両脚（足）が重くて温かい……。  
重くて温かい……  
重くて温かい……」

手足にそれとなく気持ちを向けて、公式文言をゆったりとした呼吸に合わせる。

##### 6. 時間がきたら、目を閉じたまま、背筋を伸ばして、消去運動を2～3回行う。

##### 7. 深呼吸を2～3回行い、静かに目を開ける。

大きく伸びをするように深呼吸を行う。

資料に関する解説やサイト内ブックマーク、簡単なクイズもできる無料会員登録のお申し込みはこちらになります。

**Worker's Library 会員登録**  
お申し込みはこちらです。

[TOP page](#)

[資料室](#)

[イベント情報](#)

[講師を探す](#)

[Worker's広場](#)

[関連リンク](#)

**Worker's Library** 静岡で働く人のための資料閲覧サイト  
JAPANESE TRADE UNION COFEDERATION DB SITE **【ワーカーズ・ライブラリー】**