

# 自分にあった、リラックス方法を見つけましょう



入浴



音楽



アロマ



運動



読書

## 日記を書く

今日よかったこと(些細なことでも)をノートに書いてみましょう。  
寝る前に行うことで、気持ちが整うと言われています。



▲健康づくりガイドブック  
はこちら

## 深呼吸(呼吸を整える)

### ●簡単にできるリラクゼーション法

呼吸法(腹式呼吸法, 丹田呼吸法)

- ①腹筋を意識してつかう。
- ②同じリズム(3秒間吸って, 6秒間吐く)で行う。
- ③呼吸していることに意識を集中する。



## コラム

## 気持ちの持ち方

★「今」起こっている出来事に集中しましょう。  
私たちの不安や悩みは、過去の出来事に対する後悔や未来への不安によるものです。今(現在)に集中することで、不安を軽減することができます。