

ストレス対処に役立つリラクセーション（60分～90分）

中央労働災害防止協会（中災防）

健康快適推進部 研修支援センター

I. ねらいと特徴

日々の生活の中で生じるストレスや不安により、精神的疲労が蓄積しがちです。そのような疲労を蓄積させないためにも、自分自身でストレスや緊張を和らげ、積極的に心身のくつろぎを取り戻す技術を身につけておくことが大切です。

職場でも家庭でも手軽にできるリラクセーション法を体験していただき、日常的に実践できるようになることを目的とします。

II. プログラム概要

(1) 【講義】セルフケアとしてのリラクセーション

「自分の健康は自分で守る」というセルフケアの考え方を理解し、リラクセーションの効果や日常生活に取り入れるポイントを理解します。

(2) 【実習】リラクセーション法

① ストレッチングと筋弛緩法

ストレッチング(仕事の合間にできるものを中心に)筋弛緩法(腕、肩、顔など)

② からだをほぐしてリラックス

マッサージ、ツボ押しなど

③ 呼吸法

腹式呼吸、イメージ呼吸法など

④ 自律訓練法

自律訓練法の体験(第2公式まで)

* プログラムの内容や実施時間をご要望に応じて調整が可能ですので、どうぞお気軽にご相談ください。