

# 2 リラックス編

## 息抜き上手になろう

疲れて帰宅。「さあ、リラックスしよう!」と意気込んでしまいかえって疲れが増してしまふ、なんてことはありませんか? これは脳のスイッチが「働きモード」から「リラックスモード」に切り替わっていないために起こる現象です。ここでは、簡単にできるリラックスモードのスイッチを入れる方法を紹介します。



### ヒント5

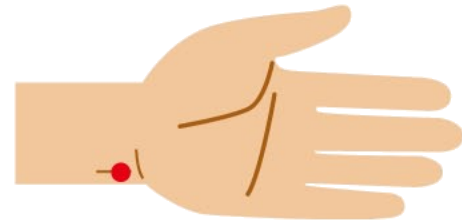
好きな香りで  
リラックス

**リ**ラックスアイテムの定番ともいえる「アロマオイル」。最近では男女問わず利用する人が増えており、街の雑貨店でも比較的安価で手に入るため、ポピュラーに親しまれています。オイルポットを使って部屋を香りで満たすもよし。浴槽にアロマオイルを垂らして、香るバスタイムを楽しむもよし。ボトルに入ったスプレータイプのものなら、サッと部屋にスプレーするだけでお手軽に香りを楽しめます。朝、活力を引き出したいなら柑橘系を。

休日の午後を穏やかな気持ちで過ごしたいならフローラル系、夜は眠りを導くラベンダー系など、求める用途によってマッチする香りは異なります。人によって好みもありますので、店頭で香りを試してから購入しましょう。また旅などへは、アロマオイルを少し垂らしたハンカチや、小さい容器に詰めて持って行くのがオススメです。フタを開けて置いておくだけでお気に入りの香りに満たされ、リラックスした時間を過ごすことができます。

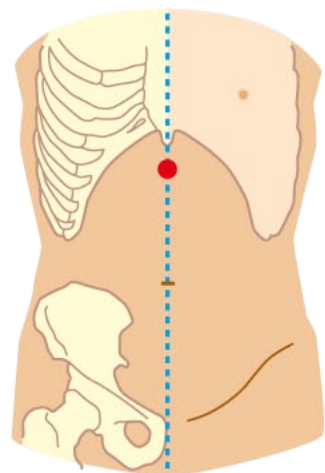
### ヒント6

緊張をやわらげる  
ツボで  
気分スッキリ



#### 神門

手首の内側、小指側にあるくぼみの部分です。緊張状態からくる動悸や息切れに効果があります。

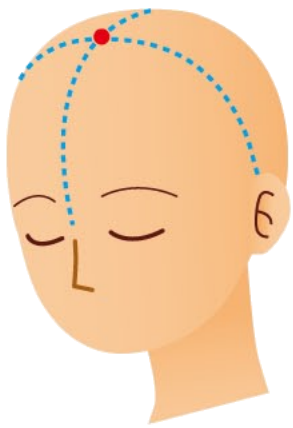


#### 巨闕

みぞおちの下、指2本分のところにあります。4本の指を揃えて、押し込むように刺激するといいでしょう。

**い**つでもどこでも試すことができる、リラックス系のツボをご紹介します。落ち着かない気分るときに試してみてください。

頭を空っぽにして、ゆっくり息を吐きながら3秒押し、吸いながら3秒かけて離す。これを2、3回繰り返すだけで、気持ちがスッと澄んでいくような感覚を得られるでしょう。

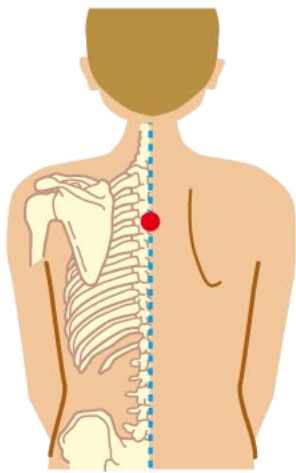


#### 百会

両耳と鼻の延長線が交わる点、つまり頭のてっぺんです。指の腹をあてて、心地よく感じる強さで押し。強く刺激すると逆効果なので気をつけましょう。

#### 身柱

首を前方に倒したとき、背中側の首すじに現われる突起(大椎)のすぐ下にあります。強く刺激せず、ツボの周囲を合わせて優しく揉むように押しと効果的です。



#### 内関

手のひら側、手首から指2〜3本分下がったところにあります。自律神経を回復するツボで、イライラを解消する効果があります。



ヒント  
7

## 日光浴で リフレッシュ

**日** 光を浴びることは、それだけで頭の活動を活発にし、スッキリした気分にする効果があります。しかし室内にこもりっきりの仕事の人や夜勤の人は、平日はどうしても日光を浴びる機会が少なくなっています。休みの日には、たとえばインドア派の人でも少しだけ外出をして、日差しを体いっぱい浴びておきたいものです。日光浴といっても、ジリジリと暑さを我慢しながら浴びる必要はありません。10〜30分程度、心地よい日射しの中で散歩をするだけでも十分です。ただし、徹夜明けの日光浴は効果がありません。その後寝てしまうことで、効果がリセットされてしまうためです。また、太陽を直接見るのは危険なので、注意しましょう。



ヒント  
8

## お気に入りの 音楽で気分爽快

**音** 楽を聴いてリフレッシュ」というと、一般的にヒーリング音楽と呼ばれるものを連想される方が多いと思いますが、必ずしもその必要はありません。あなたが気に入っていると感じる音楽は、クラシックでもロックでも、知らず知らずのうちに、あなたにとってリフレッシュ効果のある音楽になっています。また、カラオケもオススメしたいリフレッシュ方法です。カラオケは「ストレス解消法の王様」といわれています。うまく歌う必要もなければ、歌詞を丁寧に追う必要もありません。ただ好きな歌を、好きなように歌って楽しみましょう。ただし、カラオケを苦手としている人にカラオケを強いるのはNGです。「ストレスを解消させてあげたくて…」と頑張っている、逆効果になってしまうので気をつけましょう。

ヒント  
9

## お風呂で体も脳も スッキリ



ヒント  
10

## たくさん笑おう

**笑** 顔はリフレッシュ効果絶大です。硬直していた心をリラックスさせるばかりか、血流の悪いストレス状態を解放することで血の巡りがよくなり、体全体を癒やしてくれる効果があります。さらには笑うことにより、がん細胞を退治する免疫細胞を活性化させる効果があることもわかっています。

**1** 日の疲れを落とすバスタイム。ちょっとした工夫をすれば、さらなる癒やしの効果を得ることができ

ます。お湯の温度は、38度から40度のぬるめが基本。熱いお風呂には覚醒効果があるので朝風呂には効果的ですが、心のスイッチをオフするための夜の風呂なら、ぬるめのお風呂にゆっくり30分くらいつかるのがベストです。

入浴剤を入れればさらに効果的。保温効果を高めてくれるだけでなく、香りで気分を落ち着かせてくれます。さらに照明を暗くするのもオススメです。アロマキャンドルを灯してもよいで

しょう。

今までバスタイムが短めだった人は、好きな本やバスルーム用の音楽プレイヤーを持ち込んでみてはどうでしょうか。読書や音楽を楽しみながらバスタイムを満喫することで、ゆっくりとお風呂につかることができます。

また、お風呂の準備をするのがおっくうなほど疲れているときは、ちょっとしたお湯で楽しめる足湯がオススメです。それだけでも効果がありますし、足湯をしている間に、お風呂に入りたくなってきたら、そのままお湯をためてしまってお風呂に変更してもよいでしょう。

疲れをためて帰ってきた夜や、明日からまた1週間が始まる日曜の夜など、ちょっとした自分の気持ちがふさいでしまっているのに気がついたら、笑顔をつくるように努めてみましょう。

お笑い番組を観たり、落語を聞いたりして思う存分笑ってもいいですし、笑った自分を鏡で見るだけでもいいです。気づけば少しずつ気分が楽になっているはず。また、人と笑顔でコミュニケーションすることは、自分も周囲の人も気分がいいものです。周りの人が笑顔になれば、あなたもまたそれを見て笑顔になれる。そんな素敵なリラックス連鎖のある人間関係を築きたいものです。