

# 「自律訓練法」で リラックス

---

令和5年2月度

安全衛生委員会資料

産業医 西川菜摘



# 自律訓練法

---

最もよく知られるリラクゼーション法の一つ。

---

1932年にドイツの精神医学者J.H.シュルツが始めた。

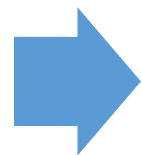
---

心療内科や精神科などでも使われており、わずか数分で全身をリラックスさせ、心身の疲れがすっきりとれる。

# 自律訓練法の流れ

---

1) 準備と  
姿勢



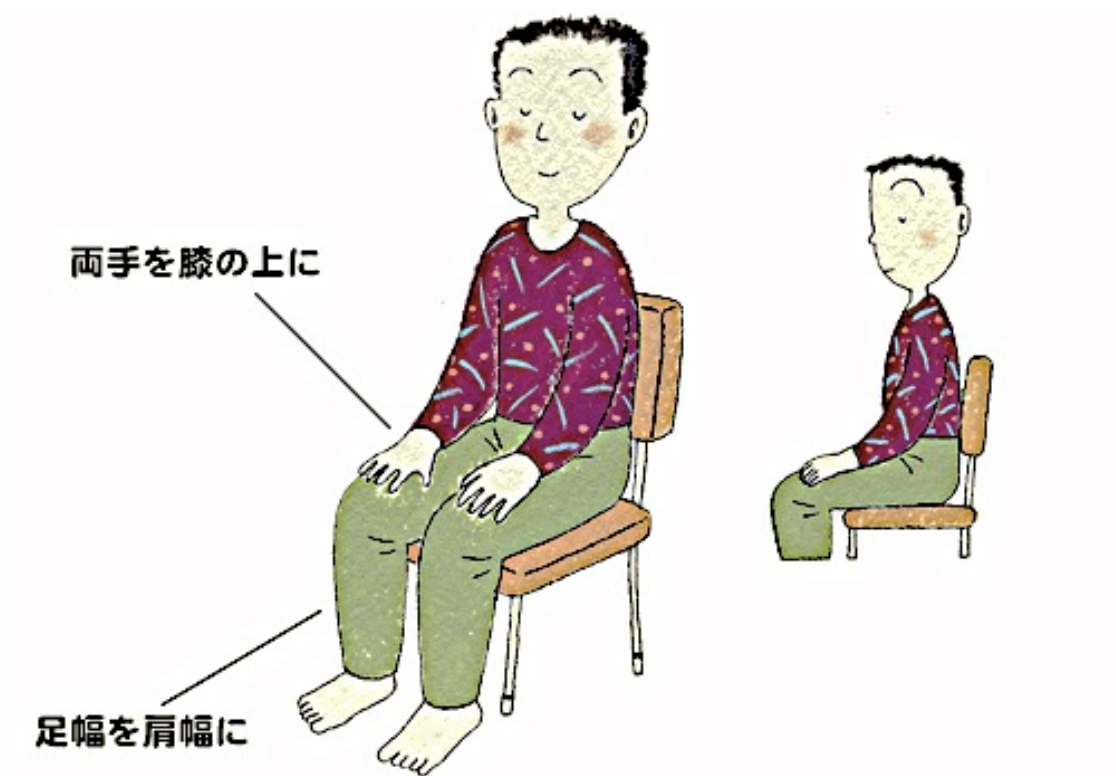
2) 6つの  
公式



3) 消去動  
作

# 自律訓練法の 流れ

## 1) 準備と姿勢



# 自律訓練 法の流れ

## 2) 6つの公式

●第1公式（四肢の重感）：手足が重たい

●第2公式（四肢の温感）：手足が温かい

●第3公式（心臓調整）：心臓が静かに打ってる

●第4公式（呼吸調整）：呼吸が楽だ

●第5公式（腹部の温感）：お腹が温かい

●第6公式（額の涼感）：額が涼しい

\* 3～5分を目安に！

# 自律訓練法の流れ

---

## 3) 消去動作



両手を組んで、大きく伸びをする。



両手を強く握ったり、開いたりする



目を開けて、首や肩をよく回す。  
但し、あまり激しく回さないようにする。