

岡山 EAP カウンセリングルーム



メンタルヘルス ニュース

〒703-8520  
岡山市中区浜 472  
岡山 EAP カウンセリングルーム  
発行責任者：前村沙都子Tel (086) 272 - 8116  
Fax (086) 272 - 0883  
<http://okayamaeap.jp>

## リラックス体操で ムシムシの梅雨を乗り切ろう！



今年も梅雨の時期がやってきました。この時期は、蒸し暑かったり肌寒かったりと、気温や湿度の変化が大きく、疲れやすくなる時期でもありますよね。身体と心はつながっているため、身体が疲れてくると、心も影響を受けてイライラしやすくなってしまいます。しかし、身体がリラックスすると、心もリラックスしやすくなります。そこで今回は、身体のリラックスを促し、心もリラックスさせる体操をご紹介します。

### 肩上げ体操

『肩に力が入る』という言葉があるように、肩は知らず知らずのうちに力が入ってしまいやすい部位の一つです。

あえて肩を緊張させてそれを緩めることで、筋肉の緊張をほぐし、リラックス感を味わうことができます。

#### <やり方>

- ①背筋をまっすぐにする（可能なら目を閉じる）
- ②肩をゆっくりと上がるまで上げる
- ③その状態で 2～3 秒キープする
- ④一気に力を抜いて、身体から力が抜けた状態を味わう  
(ゆっくり抜いたほうが気持ち良ければ、そちらをおこなう)



参考：竹田伸也 マイナス思考と上手につきあう 認知療法トレーニング・ブック 心の柔軟体操でつらい気持ちと折り合う力をつける

#### <EAP ご契約企業のみなさまへ>

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、来所相談や電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。



電話番号：(086) 272 - 8116 URL：<http://okayamaeap.jp>