

ストレスの悩みは 自己成長のチャンス



「ストレスは人生のスパイス」
ハンス・セリエ（ストレス学説提唱者）

【クイズ】 ストレス解消法 ○か×か？



[1] 空間認識能力をチェック



①周囲の障害物を片づけ、階段や柱などの近くを避けて場所を確保。素足になって、目を閉じたままその場で100回足踏みをする

②終わったら開始前と比べて体の向きが左右に何度回転したか、どれくらい移動したかをチェック
※足踏みは平坦な場所で行う。また、方向や位置がわかるような音や照明の影響を受けないようにする

ストレス状態

(脳の疲労度) を
確認してみよう！
【閉眼足踏み】

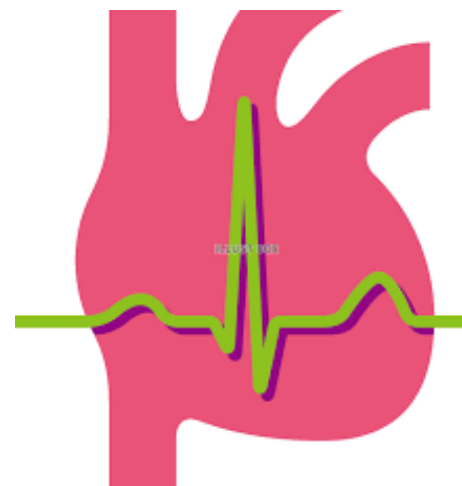
⇒65歳未満の場合、45度以内の回転、1メートル未満の移動であれば正常
65歳以上の場合、180度以内の回転、2メートル未満の移動であれば正常

生理学的リラクセーション

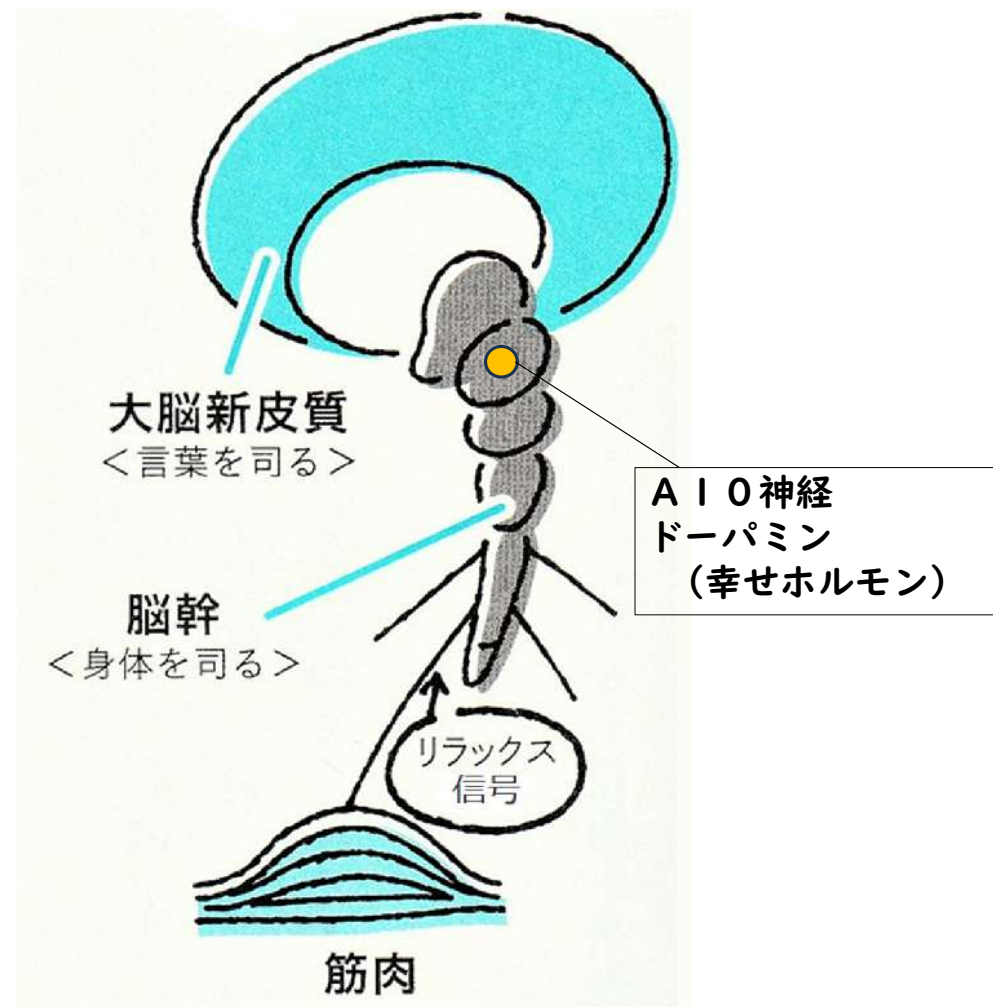
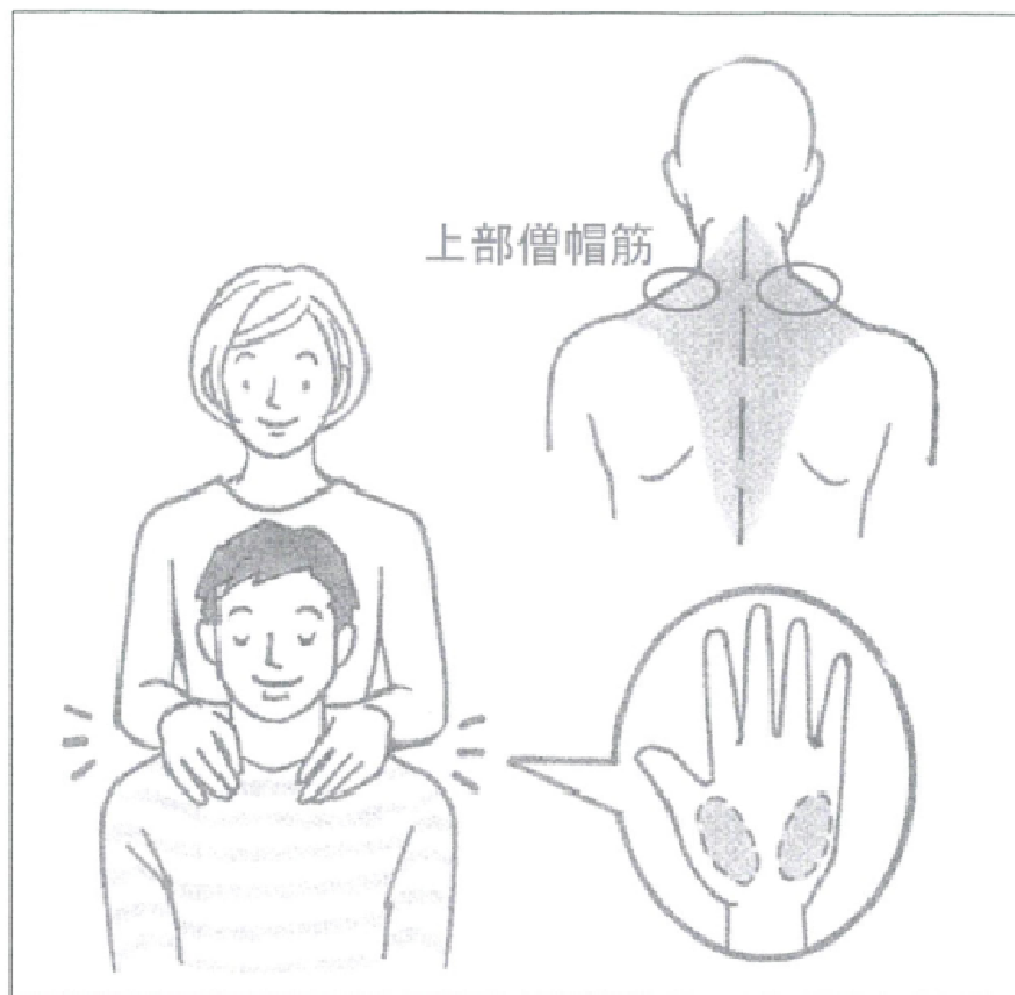
- ・呼吸数の減少
- ・心拍数の減少
- ・血圧の低下
- ・末梢皮膚温の上昇

ストレス

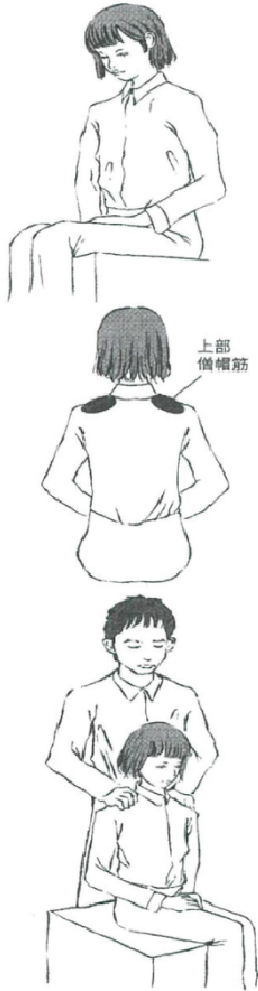
(脳疲労) を
解消しよう！



ホメオストレッチをやってみよう



二人でホメオストレッチ(手順)



- ①イスに座ってもらい(正座でもよい)体の力を抜いてもらう
- ②パートナーは相手の真後ろに立つ。
- ③パートナーは相手の両肩(上部僧帽筋)の上にそっと※
両手を置く。
※羽が肩の上に乗るような感じで
- ④パートナーは、手の平に相手の体温を感じるまで、
自分の肩の力を抜き、相手の肩の上に両手を置いたままで※
少し待つ
※行う人は、自分の肩と腕の力を抜くこと。
- ⑤パートナーは、真下に向けて、両手でやさしくゆっくり※
圧をかけてゆく(できれば息をゆっくり吐きながら)
※ 5 秒をかけて行う。
- ⑥ 4kg ~7kg(5kg)位の圧で、およそ 5 秒程固定する。
(できれば息を止めて)
- ⑦ 5 秒程固定したら、鼻で息を吸い込みゆっくりと手の圧を
解放する。
- ⑧以上の手順で 10 回 ~ 15 回程行う

注意点…ゆっくり、静かに、愛情をもって行いましょう。
相手の体温を感じながら行います。

【ホメオストレッチの効果】

○行う人にも、受ける人にも効果

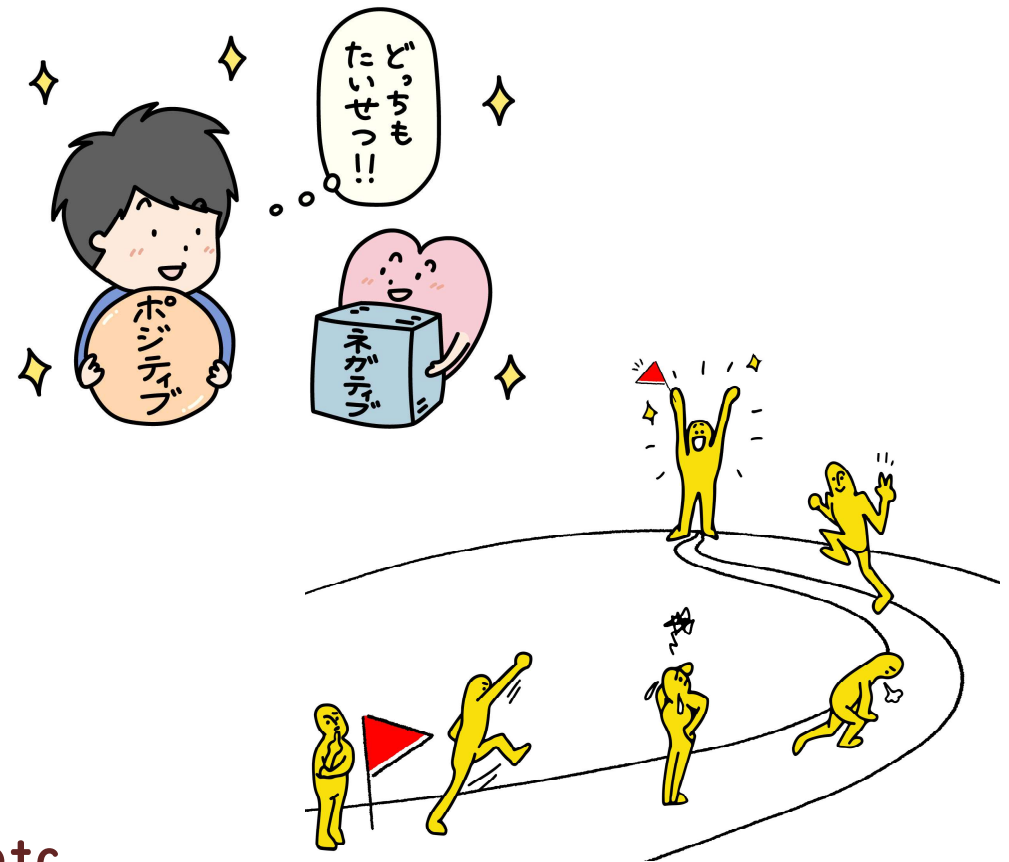
○スキンシップで
オキシトシン(幸せホルモン)
が分泌

○心の栄養：集団欲
(安心感・保護感)が満たされる

世の中で言われている
ストレス対処法が
間違っていたり
あなたにとって有効で
ない場合がある。

- 例・ポジティブシンキング
・ストレスの無い生活を求める

etc.



【自己受容】

自分自身の体験に
一切の無駄はない。
その体験には
自分自身の人生を成長させる
意味や価値が含まれている。

ストレスを
味方にしよう！