



健康支援センターホームページ https://sweb.u-shizuoka-ken.ac.jp/~kenko/index.html	
健康増進室 (一般教育棟一階)	医務室 (はばたき棟一階)
10時～17時(金 16時)	9時～16時(金 15時)
054-264-5200	054-264-5117
kenko1@u-shizuoka-ken.ac.jp	Soudan2@u-shizuoka-ken.ac.jp

ストレスたまる年度末 職場や自宅でできる 簡単リラクゼーション
～ 自分に合ったリラックス法を見つけよう ～

ストレスがたまってくると、
自分でも気がつかないうちに体が緊張してきます
この緊張をときほぐすことで心を落ち着かせ、
ストレスを軽減させるのが“リラクゼーション”です
「疲れたな」と感じたら、まずは体をリラックスさせてみましょう



腹式呼吸で心を落ち着かせましょう

新鮮な空気をたっぷり吸い込むと、
自律神経の働きが活発になるだけでなく、
内臓も刺激され、血液循環もよくなります
さらに脳内ではストレスを癒すセロトニンの分泌が盛んになり
心を落ち着かせる効果があります



簡単ストレッチ!

体を伸ばして、
リラックス感を味わってみましょう

教職員共済生活協同組合

あれこれ考えないこと!

人間は、現実には起こっていないことでも、
あれこれ考えること自体が心理的ストレスに



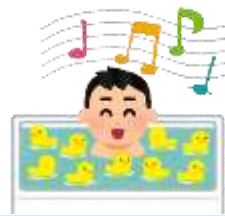
音楽を聴くと、気分が向上したり、リラックスできたりするもの

3月19日はミュージックの日(「3(みゅー) 19(じゅく)」日本音楽家ユニオンが制定)

- ・ストレスを緩和、不安の解消
- ・リラックス、安眠効果
- ・集中力アップ 個人差はあります



適度なBGMがあると緊張感を和らげ、
会話をしやすい雰囲気をつくってくれるかも



ストレス解消には
お風呂でアップテンポの曲がベスト!
(バスリエ株式会社調査)

ストレッチのポイント

*呼吸を止めないように **20秒**くらい **気持ち良い程度**に伸ばす



健康増進室で

