

# 眠気を引き出すリラックス法

不安や緊張が続くとリラックスできず、眠りが妨げられてしまいます。  
しかし、いざリラックスしようと思っても、なかなかできません。  
そこで、あえて緊張を作り出すことで、張り詰められた緊張の糸を緩めていきましょう。

## 始める前に

- なるべく静かな場所で行いましょう。
- アクセサリーやベルト、時計などは外しておきましょう。
- 椅子またはベッドの端など、腰をかけられるものを探しましょう。

## 基本姿勢

- 楽な姿勢で腰かけましょう。
- 脚は肩幅程度に開きます。
- 膝の角度は90度で、足の裏をぴったりと床につけます。



## ポイント

5秒

力を入れます

- 筋肉を緊張させるときは、目安として8割程度の力を入れましょう。

15秒

力を抜きます

- 力を抜くときは、操り人形の糸が切れたように、ストンと力を抜いていきましょう。
- リラックスしようとするのではなく、力を抜いた時の感覚をただ観察しましょう。

動画で確認したい場合は、QRコードを読み取り、  
またはクリックでアクセスできます。  
※クリックの場合は、認知行動療法センターのホーム  
ページよりPDF版をダウンロードしてお使いください。



## 手のリラックス(握る)

前かがみになり、親指は外側にし、手のひらをぎゅっと握ります。

握りこぶしを縦にするとういでしょう。



力をストンと抜きます。

力を抜いた時の手のひらの感覚に意識を向けましょう。



動画でチェック



## 手のリラックス(広げる)

手のひらをめいっぱい広げます。

手のひらが張っている感覚に意識を向けましょう。



力をストンと抜きます。

力を抜いた時のジーンとした感覚に意識を向けましょう。



## 腕のリラックス

こぶしを軽く握り、腕をぐっと曲げ、脇を締めます。



太ももにストンと腕を落とします。

腕を引っ張っていた糸が切れたようなイメージです。



## 首のリラックス(下)

背筋を伸ばしてから首をストンと落とし、あごと胸を近づけていきます。

首を痛めないよう注意しましょう。



ゆっくり頭を正面に戻します。



## 首のリラックス(上)

頭を後ろに下げている、天井のなるべく後ろの方を見るようにします。

首の前面が伸びていることに意識を向けましょう。



ゆっくり頭を正面に戻します。



動画でチェック



## 首のリラックス(左)

肩を動かさずに、左肩に左耳を近づけていきます。

右の首筋が伸びていることに意識を向けましょう。



ゆっくりと頭を元に戻します。



## 首のリラックス(右)

右肩に右耳を近づけていきます。

左の首筋がのびていることに意識を向けましょう。



ゆっくりと頭を元に戻します。



## 肩のリラックス

首をすくめるようにして、両肩を耳に近づけます。



ストンと力を抜きます。



## 肩と上半身のリラックス

こぶしを握り、腕をぐっと曲げて、脇を締め、肩をあげます。



太ももにストンと腕を落とします。



動画でチェック



## 背中リラックス

腕をたらし、そのまま後ろに引いていきながら、胸とお腹を前に突き出します。



肩を痛めないよう注意しましょう。

ストンと力を抜きます。

腕、胸、お腹を引っ張っていた糸が切れたようなイメージです。



## お腹のリラックス

へその下に両手を重ね、口から息を吐き出し、鼻から吸います。お腹に力を入れ、手でお腹を押します。



口から息を吐きながら、一気に力を抜きます。



## 足のリラックス

深く腰を掛け、膝をくっつけ、足を伸ばし、爪先を手前に向けます。



ふくらはぎが張る感覚に意識を向けましょう。

脚をつっていた糸が切れたように、ストンと力を抜きます。



## 全身のリラックス

こぶしを握り、腕をぐっと曲げ、脇を締め、肩をあげ、膝をくっつけて、脚を伸ばし、爪先を手前に向けます。



全ての糸が切れたように、ストンと力を抜きます。

最後は力を抜いた後の時間を1分程度取り、全身のリラックスを感じます。



以上で、全て終了です。  
ベッドに入る前の時間に、少なくとも2週間は続けてみましょう。

- 【監修】 堀越勝  
国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター  
認知行動療法センター センター長
- 【著】 中島俊  
国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター  
認知行動療法センター 臨床技術開発室長
- 【作画】 キヨイ
- 【協力】 加藤由佳(イラストモデル)(有)Jungle  
大井瞳  
宮崎友里  
井上真里
- 【発行】 国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター  
認知行動療法センター
- 【発行日】 2021年1月7日



この資料は色覚の個人差を問わず、より多くの人に見やすいよう、カラーユニバーサルデザインに配慮して作られています。



NATIONAL CENTER FOR  
COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY  
AND RESEARCH



国立研究開発法人

**国立精神・神経医療研究センター**

National Center of Neurology and Psychiatry