

*** やってみよう！ 認知行動療法！ ***
 ☆☆ (^_-)-☆☆ ニんちゃんコウちゃん No.13

リラクゼーション法その2

リラクゼーション法は、「自律神経」という神経系のしくみを利用したものです。自律神経には、人を活動的にする働きもあるし、人を安静にする働きもあります。

その際、体が安静状態なら、心も安静状態になるよう、自律神経が作用します。リラクゼーション法は、体を安静状態にすることで、自律神経が、心も自然と安静にしてくれる働きを、利用しているのです。

体をリラックスさせれば、その効果が心や気持ちにも伝わっていくとさえいいのでしょうか。

今回は、^{どうさほう}動作法（肩のゆるめ）という、体の動きを利用したリラクゼーション法をご紹介します。よかったらやってみてください。

(*^^)v

(^_-)-☆☆

(≧▽≦)

(^^)/

