

いつでも

どこでも

# ストレス対処法

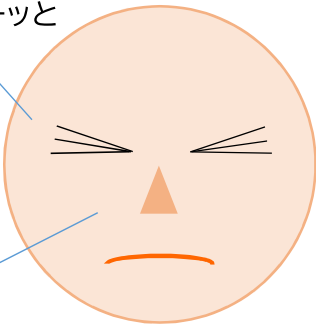
## 1. 目元の筋肉を緩めよう

### ① 力を入れる

鼻で息を吸いながら目にギューツと力を入れて閉じる。力が入っているのを感じながら2～3秒間保つ

目をギューツと閉じる

鼻で息を吸う

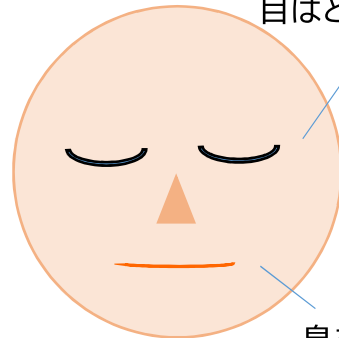


### ② 力を抜く

息を吐きながら、目の周りの力を抜く。目は閉じたままにして、力がぬけて筋肉が緩んでいく感覚を味わう

目はとじたまま

息を吐く  
(口でもよい)



数回繰り返す

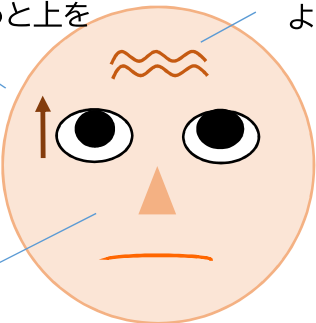
## 2. 額の筋肉を緩めよう

### ① 力を入れる

鼻で息を吸いながら、顔は動かさずに目だけぐっと上に向けて、額にしわをつくるようにする。

目だけぐっと上を向ける

鼻で息を吸う



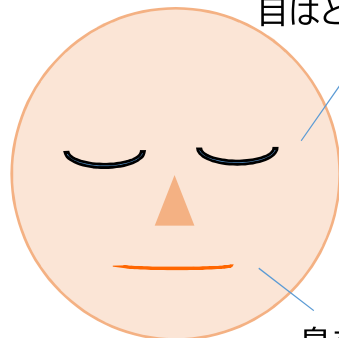
額にしわをつくるように

### ② 力を抜く

息を吐きながら、力を抜いて軽く目を閉じる

目はとじたまま

息を吐く  
(口でもよい)



数回繰り返す