

# 職場でできるお手軽リラックス法

心身の緊張状態がつづく、細かいミスが増えたり焦燥感に駆られたり、と仕事や日常生活にも影響が出てきます。心身をリラックスすることで、仕事の効率化や事故防止にもつながります。できることからやってみましょう！

## こまめに席を立つ

ずっと同じ姿勢で仕事を続けていると血流が滞ってしまったり、ストレスも溜まります。

尿意の程度に関わらず意識的に席を立ちトイレへ行ったり、身体を伸ばす等、軽いストレッチをしてみましょう。身体の緊張が和らぎます。



## ガムをかむ

就業中にガムを噛んでも良い職場であればこの方法はとても簡単です。

「噛む」という動作が脳に刺激を与えてリラックスし、集中力を高めることができます。

スポーツ選手もよく実践していますね。



## 深呼吸をする

いつでも気づいたときに深呼吸をしましょう。息を深く吸ってゆっくり吐くだけで緊張がほぐれ、リラックス効果が得られます。

また、脳にも酸素が行き届き集中力もアップします。



## 快適な環境をつくる

職場に事前の確認が必要ですが、許される範囲内で環境を変えてみましょう。

好きな写真をパソコンの壁紙にしたり、デスクにお気に入りの置物を置いてみたり、休憩時間にイヤホンで音楽を聴いたり…

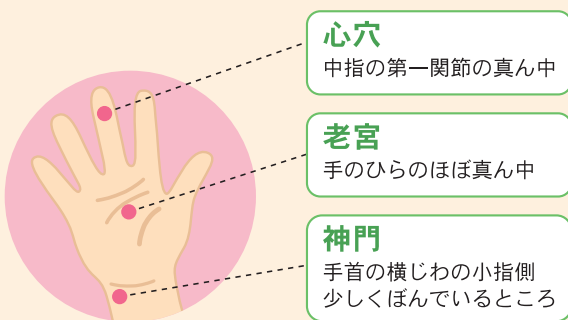
自分が落ち着ける環境を作ってみましょう。



## ツボを刺激する

ちょっとした仕事の合間にツボを刺激してみてもいいですね。

手のツボならいつでも気軽にできます。気持ちの良い強さで刺激してみましょう。



## 食事に気をつかう

以下に挙げる栄養はイライラを鎮める作用があるとされています。

ランチにはこれらが豊富に含まれる食材を意識してみてもいいでしょうか？

