

安眠リラクゼーション

体の緊張を解くためのリラクゼーションを行います。

I'm going to help you release stress, using psychological approach.

まずは深呼吸から始めましょうか。

強いストレスを抱え続けていると、呼吸が浅くなり、体内の酸素の巡りが悪くなります。

その結果、心身ともに疲労を感じやすくなってしまいます。

Let's begin with deep breath.

If you have a lot of stress for a long time,

Your body will produce a lot of cortisol.

It will not only make your body weaker, but also influence your mental health.

ストレス社会の現代では、日中はもちろん、夜間でも呼吸が浅い状態が続いている方が多いです。

A lot of people have shallow breathing in modern society, Even when at night.

まずは、お腹に風船が入っているイメージを持ったうえで、呼吸をしてみましょう。

息を吸う時は、お腹の中に入っている風船を膨らますイメージで行います。

吐き出す時は、逆に風船がしぼんでいくイメージで行いましょう。

息を吸う時間・吐く時間はそれぞれ約5秒です。

それでは始めます。

To begin with, you have to imagine that there's a ballon inside your stomach.

All you have to do is blow it up and deflate it.

Also, you want to remembert hat It takes about five seconds each.

吸って。吐いて。

吸って。吐いて。

吸って。吐いて。

吸って。吐いて。

吸って。吐いて。

吸って。吐いて。

吸って。吐いて。

吸って。吐いて。

吸って。吐いて。

吸って。吐いて。
(Breath, breath out.)

呼吸は整ってきましたか？
Your breathing is deepen, isn't it?

それではマスター、次は全身の感覚をチェックしてみてください。
どこかに力みはありませんか？
Master, focus on your body.
Did you feel something?

ストレスを溜め込んでしまうと、無意識のうちに筋肉が緊張してしまいます。
体に力みがあると、脳が興奮してしまうため、安眠することが出来ません。
You will never sleep well, if your muscle is strained.

この問題を解決するためには、全身の各パーツに意識を向け、脱力していく、ボディスキャンというテクニックが有効です。
Body scanning is one of the best ways to solve this problem.
This may seem difficult, but actually very simple.

顔・上半身・下半身、それぞれの筋肉に意識を向け、力んでいる場所・違和感を感じる場所がないか、チェックしていきます。
You just have to be mindful of your body parts.

ここは力んでいるなと感じたら、徐々に力を入れて、抜いてみてください。
それでは始めます。
Then, tighten and weaken your muscles,
If there are any parts where you feel something like pain or restless feeling

唇に意識を向けてみて下さい。
徐々に力を入れて抜いてください。

Focus on your lip.
Then, slowly squeeze and release it.

次は、鼻に意識を向けてみてください。
徐々に力を入れて、抜いて下さい。
鼻そのものではなく、鼻の中心に力を入れるイメージです。
Focus on your nose.
Then, slowly squeeze and release it.
Imagine that you focus on center of your face, not your nose itself.

次は、目に意識を向けてみて下さい。
徐々に力を入れて、抜いて下さい。
Focus on your eyes.
Then, slowly squeeze and release them.

次は、顔全体に意識を向けてみてください。
徐々に力を入れて、抜いて下さい。
Focus on your face.
Then, slowly squeeze and release it.

次は、胸に意識を向けて下さい。
徐々に力を入れて、抜いてみて下さい。
脇を閉めるイメージです。
Focus on your chest.
Then, slowly squeeze and release it.
Imagine that you squeeze your armpit.

次は、肩に意識を向けてみてください。
徐々に力を入れて、抜いて下さい。
肩をすくませるイメージです。

Focus on your shoulder.
Then, slowly squeeze and release it.
Imagine that you shrug.

次は、腕に意識を向けてみてください。
徐々に力を入れて、抜いて下さい。

Focus on your arms.
Then, slowly squeeze and release them.

次は、お腹に意識を向けてみてください。
徐々に力を入れて、抜いて下さい。

Focus on your abdominal.

Then, slowly squeeze and release it.

次は、背中に意識を向けてみてください。

肩を押し出すイメージです。

徐々に力を入れて、抜いて下さい。

Focus on your back.

Then, slowly squeeze and release it.

Imagine that you push your shoulders onto the floor.

次は、上半身全体に意識を向けてみてください。

徐々に力を入れて、抜いて下さい。

Focus on your upper body.

Then, slowly squeeze and release it.

次は、太ももの前側に意識を向けてみてください。

徐々に力を入れて、抜いて下さい。

Focus on your front side of thigh.

Then, slowly squeeze and release it.

次は、太ももの裏側に意識を向けてみてください。

徐々に力を入れて、抜いて下さい。

お尻を引き締めるイメージです。

Focus on your back side of thigh.

Then, slowly squeeze and release it.

Imagine that you tighten your glutes.

次は、下半身全体に意識を向けてみてください。

徐々に力を入れて、抜いて下さい。

Focus on your lower body.

Then, slowly squeeze and release it.

マスター、お疲れ様でした。

ボディスキャンはこれで終了です。

どうでしょうか？

かなり全身がリラックスできたかと思います。

Master, body scanning was finished.

How are you feeling?

I believe you are completely relaxed now.

それでは最後に、安眠のために効果的なテクニック・認知シャッフルを紹介します。

認知シャッフルとは、関係ないイメージを連想していくことで、眠気を促すテクニックです。

All right, now that you feel relaxed,

I'm going to introduce the sleep technique: mind shuffle.

It's very simple.

You have to Imagine the words that are not related , so that the loop of your logical thought will be

stopped.

We can't sleep while thinking logically.

練習として、今から並べていく無関係な単語を脳内でイメージしてみてください。

Let's begin.

I'm going to tell you some words that are not related.

ノート・イヤホン・時計・ブロッコリー。

イメージできましたか？

Note/Ear phone/Clock/Broccoli

Were you able to imagine those words?

ここからは無関係な単語を繰り返していきます。

あまり身構えず、ゆったりと単語を連想してみましょう。

それでは始めます。

Ok, I'm going to tell you as many unrelated words as possible.

Just be relaxed.

雪・ココナッツ・紅葉・マフラー・スイカ・まつぼっくり・魚・牛・ヘッドホン・卵・本棚・
パソコン・眼鏡・枕・野菜・カレンダー・ビーチ・机・洗濯機・イヤホン・鉛筆・スライム・
犬・きのこ・氷・りんご・イス・シャツ・筆記用具・カフェ・アルファベット・エプロン・猫
・テニスボール・観葉植物・マイク・川・カバン・毛布・みかん・紙コップ・ゴリラ・数字・
ペットボトル・焚き火・段ボールの箱・目薬・プリンター・星・公園・リモコン・餅・カーテ
ン・ぬいぐるみ・コンセント・タンス・温泉

Snow, coconut, red leaf, scarf, water melon, pine cone, fish, cow, head phone, egg, book shelf,
computer, glasses, pillow, vegetable, calendar, beach, table, washing machine, ear phone, pencil. Slime,
dog, mushroom, ice, apple, chair, shirt, pen case, cafe, alphabet, apron, cat, tennis ball, foliage plant,
microphone, river, bag, blanket, mandarin orange, paper cup, gorilla, number, PET bottle, bonfire,
cardboard box, eye drop, printer, star light, park, remote controller, Mochi(rice cake), curtain, stuffed
animal, outlet, closet, hot spring.

さて、そろそろ眠気がやってきましたか？

少しでもマスターの気持ちが穏やかになったのであれば、その...嬉しい...です。

緊張が抜けて、頬がゆるやかになったマスターの顔、好き...ですから。

Do you feel sleepy by now?

I'm really...glad if you would be relaxed.

I...like it when you calmly smile when your stress is completely released.