

オンライン授業のための

# ストレス低減方法資料集



ストレスと上手に付き合うためのセルフマネジメントプロジェクト

専修大学スポーツ研究所

# コロナ禍における専大生のストレスとその対策

- ❖2020年5月に専修大学のスポーツリテラシー（1年次履修）受講生を対象に「大学生における運動・生活行動に関するアンケート調査」を実施し、2,409名の回答を得ました。
- ❖その結果、1年次生の1/4以上（約27%）が、抑うつ境界領域、あるいは抑うつ傾向の状態にある可能性が示されました（東邦大式自己診断チェックシート [SRQ-D]）。
- ❖スポーツ研究所では、アンケート結果をもとに、メンタルヘルスの観点から“セルフマネジメント”や“気晴らし”の方法などを、提案してきました。
- ❖後期も本学ではオンライン授業を中心に実施することから、学生のストレスを軽減する方策が求められます。そこで、授業時間に数分の時間でも体と心のストレスを軽減できるような資料を提供させていただきます。

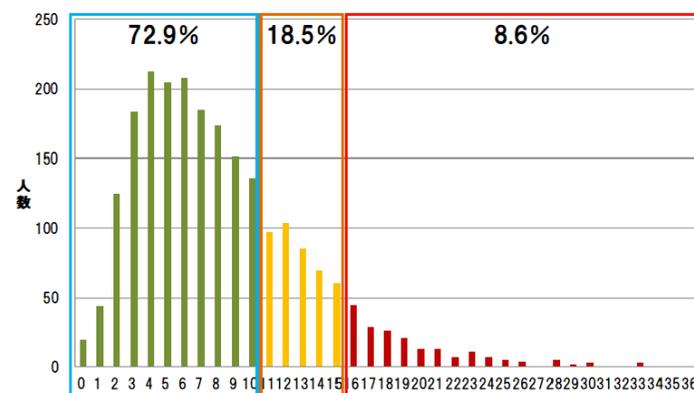
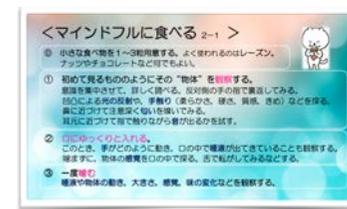


図10 自己診断チェックシート(SRQ-D)の結果

※東邦大式  
10点以下:抑うつはなし、11~15点:境界領域、16点以上:抑うつ傾向あり  
ただし、あくまで参考



「大学生のためのヨガ」  
露木めぐみ先生  
(ヨガインストラクター)



「抑うつを予防・解消するための方法」  
角田真紀子先生  
(経済学部講師)

※いずれもスポーツ研究所ホームページで公開中

## <想定される使用方法>

- ・授業中盤でのショートブレイクで使用する
- ・課題資料に挿入する
- ・(心身のケアについての行動変容につながる)

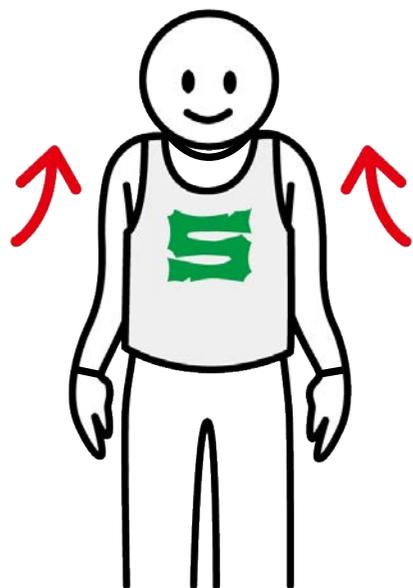
# ストレス低減方法資料一覧

No.	カテゴリ	タイトル	
1	リラックス法	力を抜く～漸進的筋弛緩法①～	
2		力を抜く～漸進的筋弛緩法②～	
3		力を抜く～漸進的筋弛緩法③～	
4		丹田呼吸法	
5		セルフマッサージ～顔のマッサージで気分転換～	
6		タッピング・タッチ	
7		ネガティブ・ダストピン～ストレスはごみ箱にポイ～	
8		マインドフルネスに食べる	
9		イメージ法～ストレスを水に流すワーク～	
10		ハンドパワーでリラックス	
11	ミニッツヨガ	ヨガでカラダスッカリ パーミング①	動画
12		ヨガでカラダスッカリ パーミング②：黒の記憶（視神経）	動画
13		ヨガでカラダスッカリ ゴロゴロ ～その1～	動画
14		ヨガでカラダスッカリ ゴロゴロ ～その2～	動画
15		ヨガでカラダスッカリ ゴロゴロ ～その3～	動画
16		ヨガでカラダスッカリ カーフレイズ：スクワット	動画
17	ストレッチ	疲れ目のストレッチ	
18		首回りをほぐしましょう！～肩こり解消のストレッチ～	
19		手をほぐしましょう！	
20		肩回りをほぐしましょう！～肩関節周囲のストレッチ～	
21		腰回りをほぐしましょう！～股関節周囲のストレッチ～	
22		壁を使ってストレッチ！	
23		上半身をほぐしましょう！～体幹上部のストレッチ～	
24		全身をほぐしましょう！	
25		背中丸め&伸ばし～骨盤回りのストレッチ～	
26		コンディショニング	疲れにくい姿勢作り①～IAP呼吸メソッド～
27	疲れにくい姿勢作り②～IAP呼吸メソッド～		
28	足をほぐしましょう！～足は第2の心臓～		
29	肩こり解消 肩の運動！		
30	座り疲れを解消しよう		
31	その場お尻歩き～骨盤回りのストレッチ～		
32	骨盤立て～骨盤回りのストレッチ～		
33	脳トレ		早口言葉で脳を活性化！
34		早口言葉で脳を活性化！ ～言いづらい名称編～	
35	ヨガ	大学生のためのヨガ（10～20分）	動画

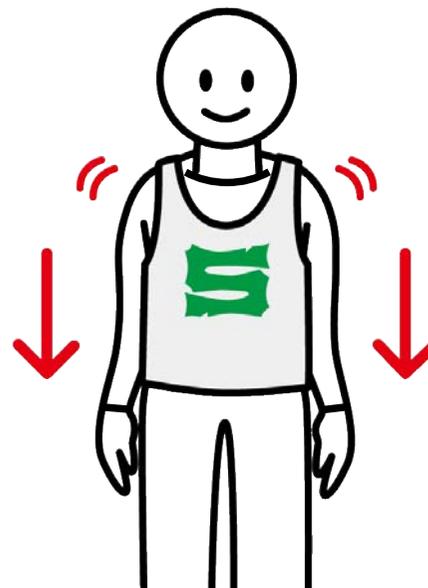
❖ 各資料はそれぞれが数分で実施できる内容で構成されています。  
❖ 動画はYouTubeリンクしています。

# 力を抜く

～漸進的筋弛緩法①～



両肩を耳につけるように持ち上げて、力を10秒間入れたままにします。



10秒経過したら、肩の力を抜いて脱力してください。

3回繰り返しましょう

# 力を抜く

～漸進的筋弛緩法②～



目をつぶり、口をすぼめて突き出します。顔のパーツを10秒かん中心に寄せるようにします。

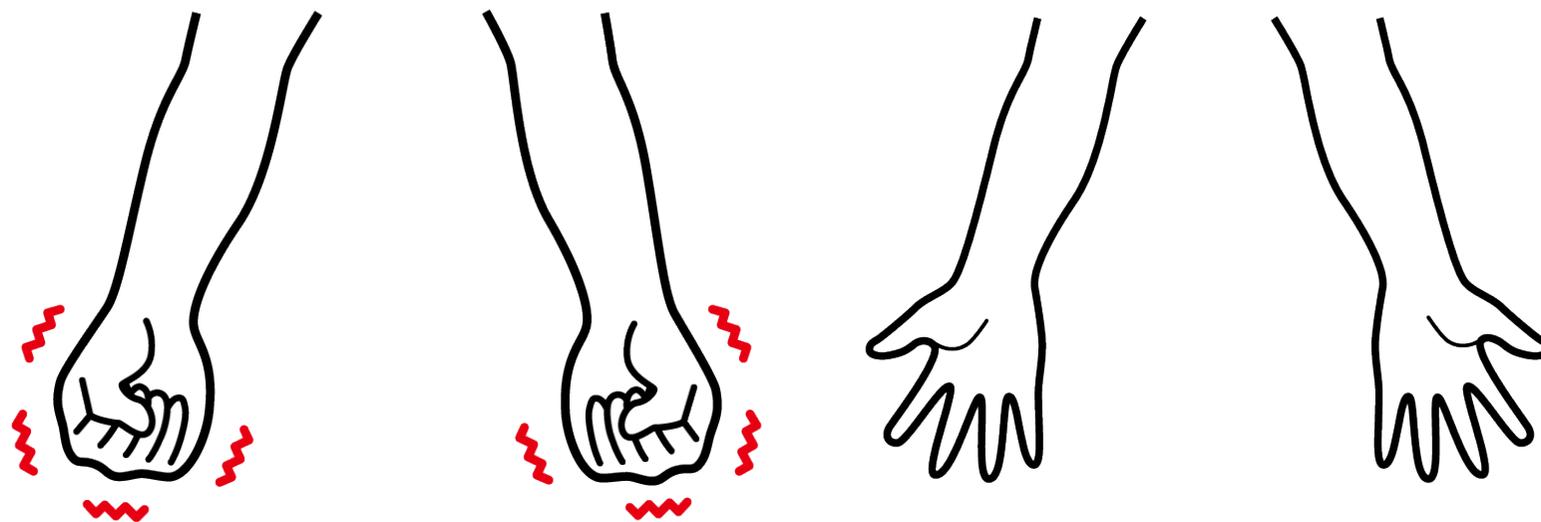


10秒経過したら、顔をもとに戻して、力を抜いてください。

3回繰り返しましょう

# 力を抜く

～漸進的筋弛緩法③～

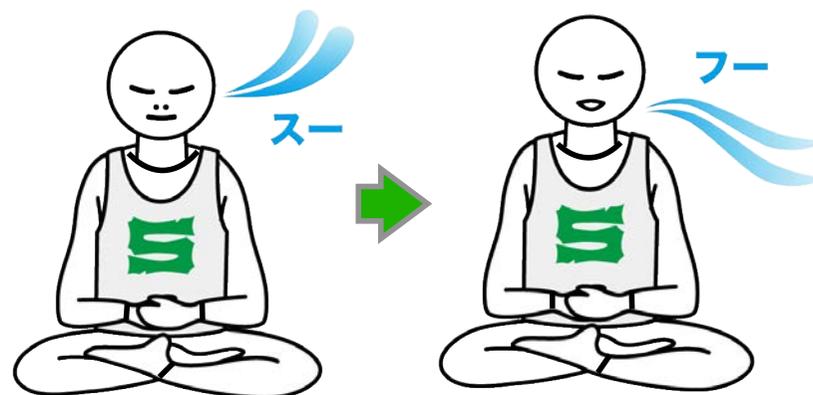


両手をグーにしてギュッと  
10秒間握りしめます。

10秒経過したら、ゆっくりと  
手を開き力を抜きます。

3回繰り返しましょう

# 丹田呼吸法



丹田はおへそから約5cmほどしたにあるからだの部分です。

下半身が安定するように軽くあぐらをかいて床に座ってください。

背筋をピンと伸ばして軽く目を閉じ、右手または両手を「丹田」に置きます。  
次に丹田に意識を集中させて、身体の中にある空気をすべて口から吐き出します。

その後、鼻から空気を吸い、少し長めに口から吐いていきます。

※どちらもゆっくり行うのがポイント。息を吸ったときお腹が膨らみ、  
吐いたときお腹がへこんだ状態になればOK。

これを10回繰り返します。

慣れてきたら息を吐く時間をどんどん長くしていきます。

# セルフマッサージ

## ～顔のマッサージで気分転換～

マッサージは、生体に与える影響として、血液リンパ循環の改善、筋緊張の抑制、筋弛緩障害の改善などがあります。

緊張してくると顔の筋肉の緊張が起こります。気分転換するために顔をセルフマッサージしてみましょう。



# タッピング・タッチ

ストレスや疲れがあると頭皮も凝ります。そんなときはタッピング！



やり方は簡単。指や手首の力を抜いた状態で、5本指のそれぞれでトントンと軽く頭を叩いてください。前、こめかみ、頭頂、後頭部、まんべんなく、好きなところを好きなだけ。

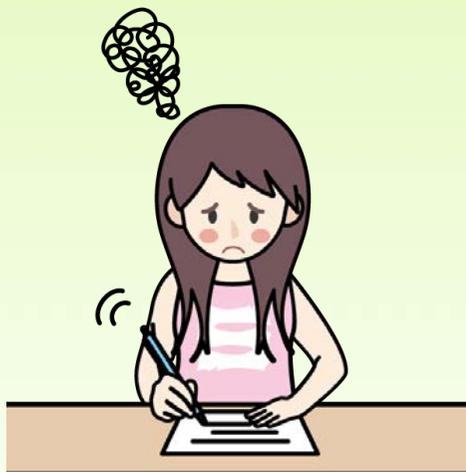


ついでに顔も軽くトントン。時間があれば鎖骨までトントン。目の周りや、意外と食いしばっている奥歯（頬のあたり）、張っている首から鎖骨にかけてなども気持ちがいいですよ。

# ネガティブ・ダストピン

～ストレスはごみ箱にポイ～

嫌なできごとや気持ち、今のストレスを紙に書きます。大きな紙のほうがやりやすいけど小さなメモ用紙でも良いです。



書いたらそれをびりびり破きます。  
思い切りびりびり。  
そしてゴミ箱にポイ。

紙に書くことでできごとや感情が客観化されます。それを破って捨てるという行為は、それらのストレスを物理的なものとして捨てるということです。

日常的にストレス対処を行いたい人は、破かなくてもいいので一言日記などを書く効果があります。



# マインドフルネスに食べる

①休憩中に摂る水分やスナック。いつもとは違うように扱ってみましょう。自分の感覚や感情に注意を向けながらとにかくゆっくり味わう体験です。

②1つの素材を選んだらそれを初めて見るかのようにじっくり観察します。質感や光の反射などを観察します。

③人差し指で撫でてみます。裏返したり転がしたりして触ってみましょう。つまんでみます。

④においをかいでみて。

⑤口の中へ。舌の上に置いてその感覚を味わいます。

⑥で転がしてみます。モノによっては溶けたりにおいがするものもあるかも。

⑩このように「今ここで」の感覚をじっくり体験すると、気持ちが変わったりこれまでの世界が違って見えたりしてきますよ。

⑨ゆっくりと飲み込んでみましょう。口の中や喉の感覚はどうですか。

⑧食感、味やにおいの変化はありますか。

⑦軽く噛んでみます。

# イメージ法

## ～ストレスを水に流すワーク～

休憩中はトイレに行きますよね。  
せっかくなので生理学的にだけでなく  
気持ちもすっきりリセットしちゃいましょう。

トイレに行って用を足すときに、ストレスやネガティブな感情、  
暗い色などをイメージして身体から出します。  
そして水を流すときにそのイメージも一緒に流します。  
もしイメージだけで難しい場合はトイレトペーパーに書いて流しても良いです。

トイレから出たら「すっきりした」「気持ちいい」「さっぱりした」と  
言えばさらに効果大。手を洗っているときでも良いでしょう。  
心の中で唱えるだけでも構わないので意識することが大切です。  
これで、トイレでもストレスが流せるようになって、  
気持ちがりフレッシュするようになりますよ。

# ハンドパワーでリラックス

力を抜いた姿勢で、手のひらを顔に当てていきます。  
できれば目を閉じて、おでこ、眉間、目、耳、頬、真ん中、  
口、顎、喉など好きなところに数分手を置きます。  
片手だと感覚が分かりやすいですが両手でもかまいません。



手の重みや触っている感覚を肌で味わいます。  
反対に、肌に触れている手の感覚も味わいます。  
肌が手に触れているのか、手が肌に触れているのか、  
それは感じ方によって変わってきます。

身体が傷ついたときにケアすることを「手当て」といいます。  
手を当てることはそれだけで大きな癒しになります。  
顔だけでなく胸、お腹、足など色々試してみてください。  
誰かにやったりやってもらうのも効きますよ。

# ヨガでカラダスツキリ

## パーミング①



- ・額の上で指先を交差させ、閉じた眼の上に手のひらをのせます (パーミング)
- ・眼を手で押さないように注意

※パーミングをすると、見ようとする気持ちを静め、視野に光が入らず真っ暗になるため、視神経が休み、眼の緊張が緩和します。視野が黒ではなくチカチカした光や赤い模様や線、幻影が見えるときには視神経が休んでいないサインでもあります。その場合、黒い物体を記憶し、想像と実際を一致させることで、黒を見る眼と脳の関係作りに繋がります。

# ヨガでカラダスッキリ パーミング②：黒の記憶（視神経）



- ・額の上で指先を交差させ、閉じた眼の上に手のひらをのせます（パーミング）
- ・眼を手で押さないように注意

※パーミングをすると、見ようとする気持ちを静め、視野に光が入らず真っ暗になるため、視神経が休み、眼の緊張が緩和します。視野が黒ではなくチカチカした光や赤い模様や線、幻影が見えるときには視神経が休んでいないサインでもあります。その場合、黒い物体を記憶し、想像と実際を一致させることで、黒を見る眼と脳の関係作りに繋がります。

# ヨガでカラダスッキリ

## ゴロゴロ ～その1～



- ・ 体育座り（三角座り）で前後に転がる
- ・ 4回で元の位置に戻るイメージで、ゴロゴロと一周する

# ヨガでカラダスッキリ

## ゴロゴロ ~その2~



- ・足を合わせて前後に転がる
- ・後ろに転がったら、右と左へゴロン、起き上がる

# ヨガでカラダスツキリ

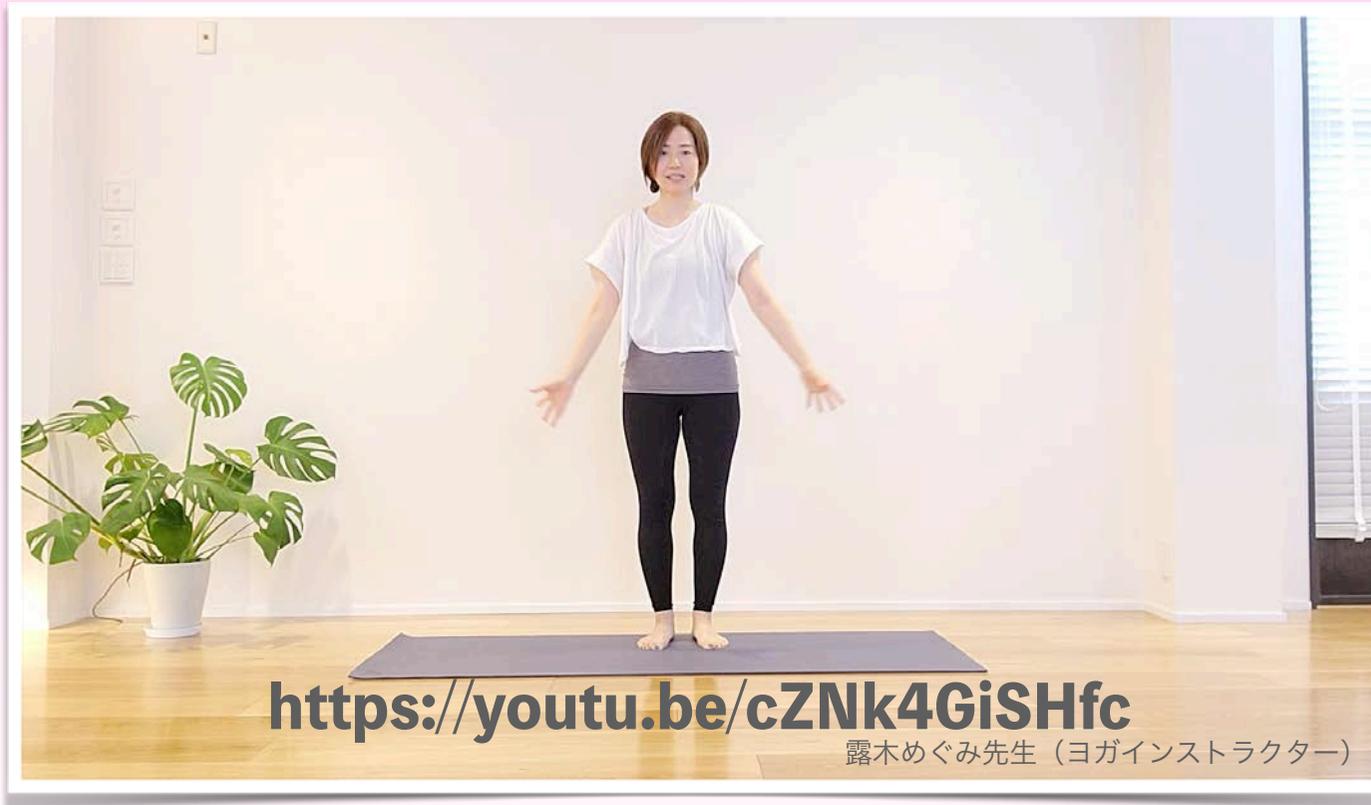
## ゴロゴロ ~その3~



- ・ 右手と右足上げたまま後ろにゴロン、そのまま起き上がる/左も同様に
- ・ 両手両足を上げて転がる

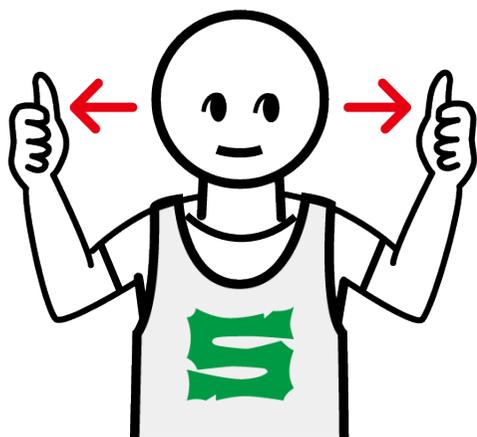
# ヨガでカラダスツキリ

## カーフレイズ：スクワット



- ・カーフレイズ+両手アップ
- ・スクワット+両手アップ（ヨガではチェアポーズ）
- ・スクワット+カーフレイズの組み合わせ
- ・可能であれば裸足で行ってください

# 疲れ目のストレッチ



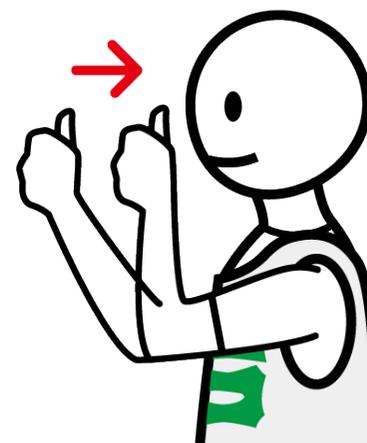
頭を動かさずに目だけ動かして  
左右の親指を交互に見てみましょう

10往復



親指を立ててぐるぐる回し  
それを目で追います

10回転



親指を目の近く⇔遠くに動かして、  
焦点をそこに合わせます

10往復

全て椅子に腰掛けて実施できます

# 首周りをほぐしましょう！

～肩こり解消のストレッチ～



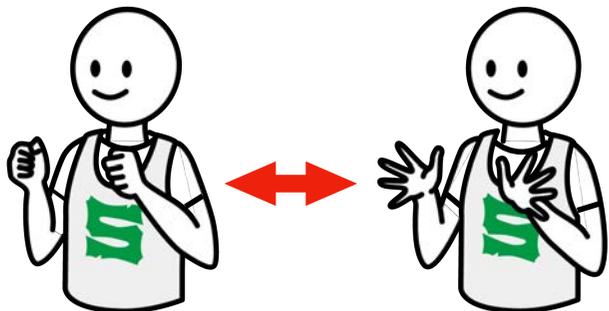
頭を後ろに倒しあごを上を持ち上げるようにします。手を後ろに組み、後ろ側に伸ばします。(20秒)



鎖骨を押さえて、あごを斜め上方向に向けながら首を捻っていきます。(20秒)

全て椅子に腰掛けて実施できます

# 手をほぐしましょう！



グーパーグーパー (20回)



手の甲を上にして  
指先を手前に (15秒)



手のひらを上にして  
指先を手前に (15秒)

指を組んで手首から先を使って  
グルグル8の字に回します



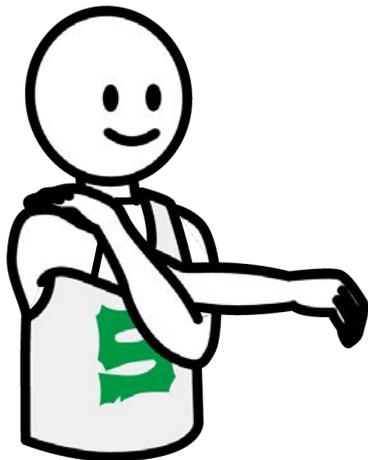
全て椅子に腰掛けて実施できます

## ストレッチ

# 肩周りをほぐしましょう！

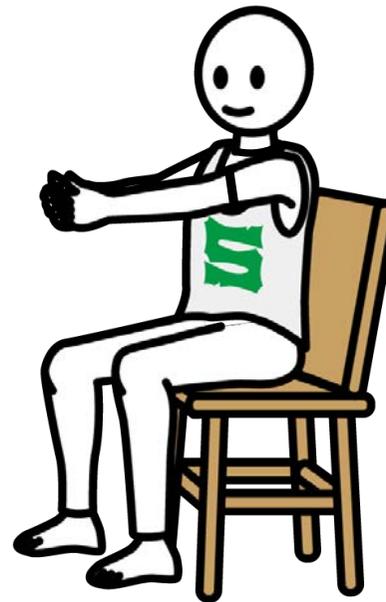
～肩関節周囲のストレッチ～

伸ばした腕を抱えて  
体に寄せていく  
＜三角筋＞



腕を上にあげて肘を軽く  
曲げ、その腕を頭の方  
に引き寄せる  
＜上腕三頭筋＞

体の前で手を組み  
肩甲骨を外に開く  
＜肩甲骨＞



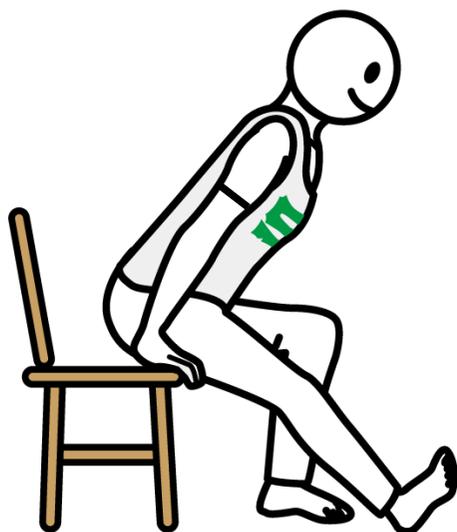
頭を横に倒し  
反対の手は下に伸ばす  
＜肩甲骨＞

15秒ずつ行いましょう

全て椅子に腰掛けて実施できます

# 腰周りをほぐしましょう！

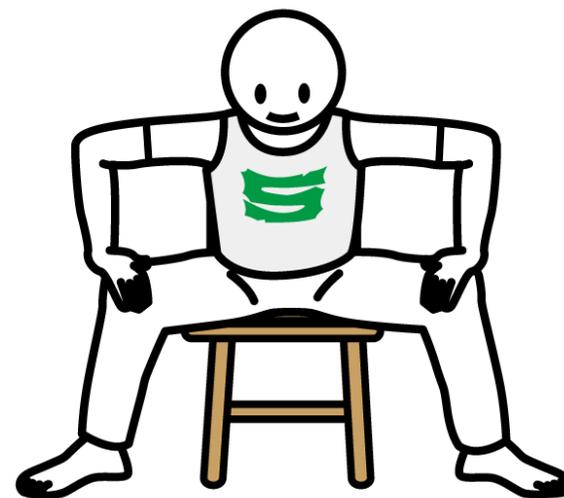
～股関節周囲のストレッチ～



足を伸ばしたところから  
体を前に倒していく  
＜ハムストリング＞



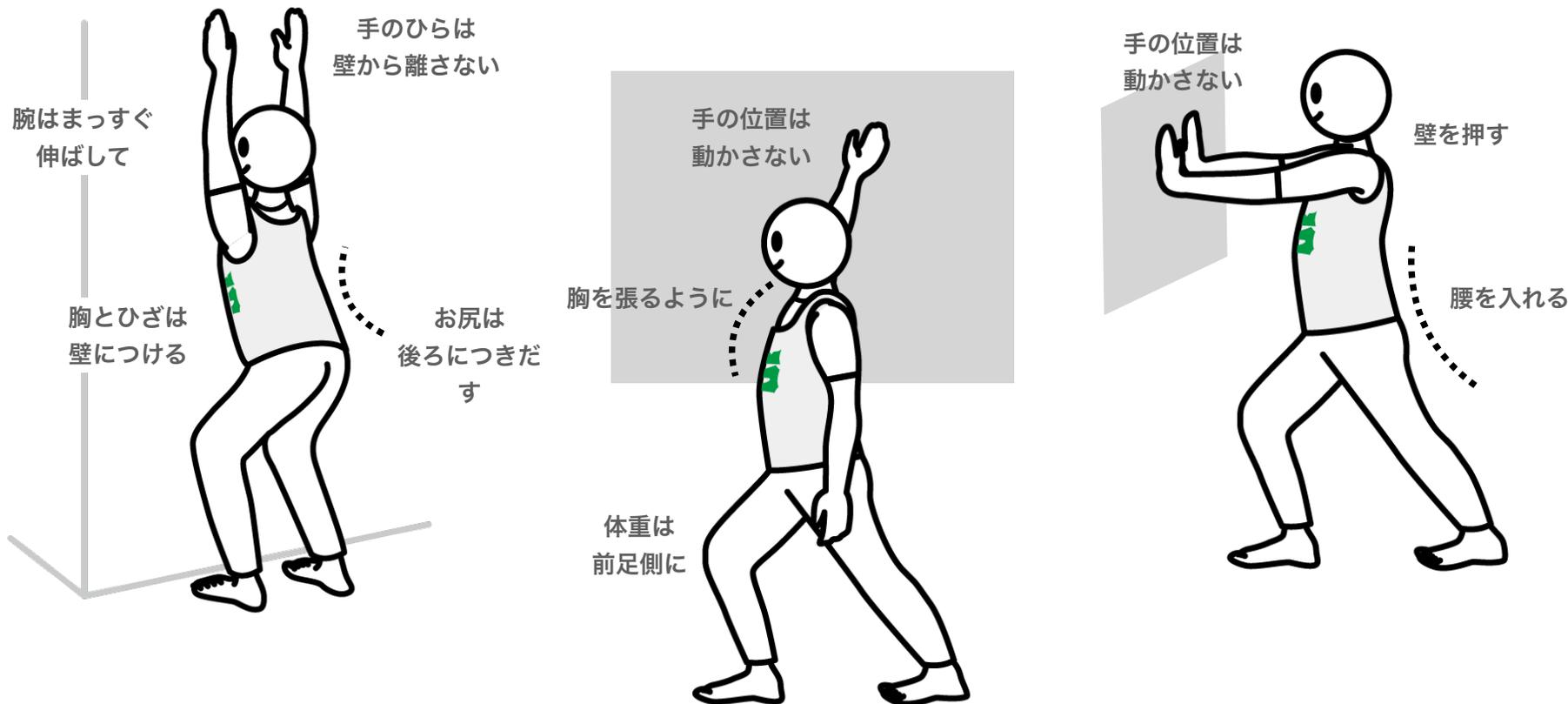
足首付近を反対の膝に乗せ  
体を前に倒していく  
＜小臀筋・中臀筋＞



脚を開き膝を押し広げる  
＜内転筋＞

15秒ずつ行いましょう

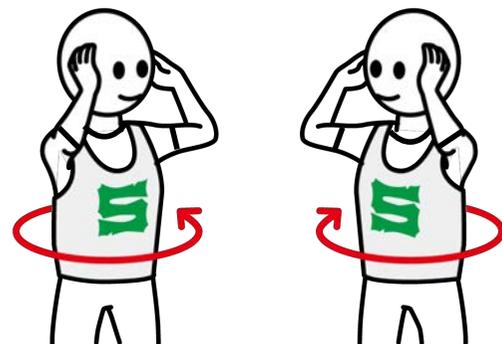
# 壁を使ってストレッチ！



15秒ずつ行いましょう

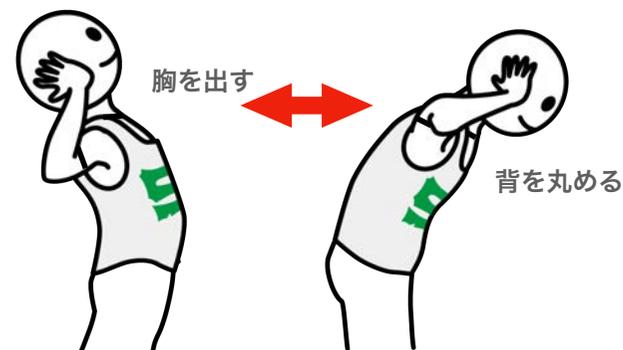
# 上半身をほぐしましょう！

## ～体幹上部のストレッチ～



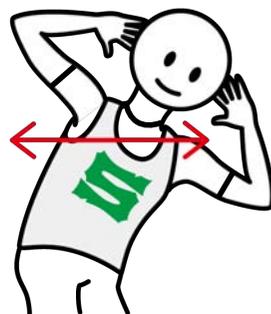
ひねる

一呼吸のリズムでゆっくり体を捻ります (5往復)



前後

一呼吸のリズムで前後に体を倒します (5往復)



体側①

一呼吸のリズムで体を左右にゆっくり倒します (5往復)



体側②

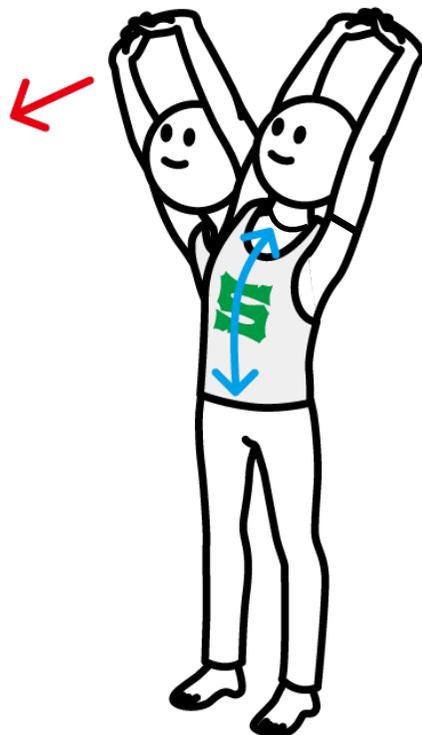
手を上げて体を反対にゆっくり倒します (5往復)

# 全身をほぐしましょう！



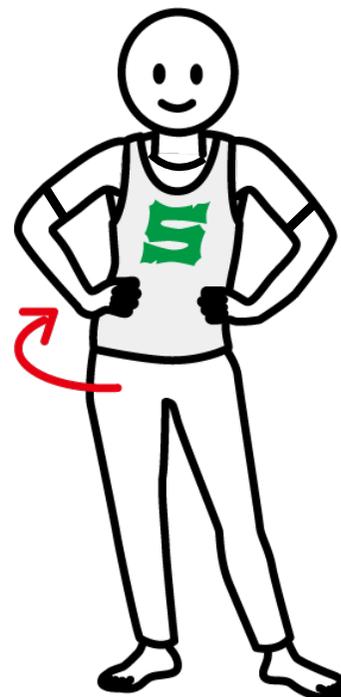
背伸び

腕を上方向に  
ぐーっと伸ばします  
(10秒)



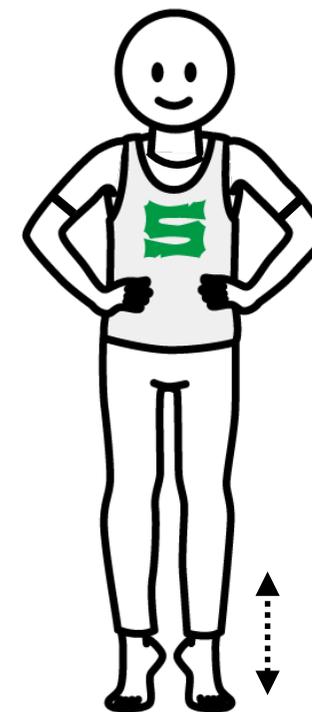
体側

腕を上伸ばしたところから  
左右に体を倒します  
(片方10秒)



腰回し

腰に手を当て  
大きく腰を回します  
(左右5回転ずつ)

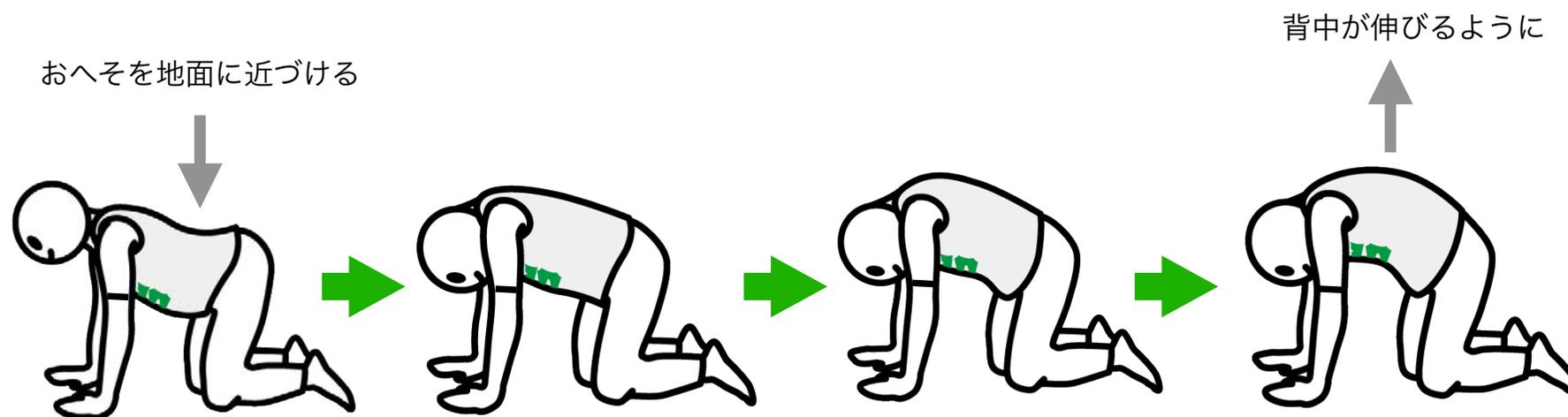


かかとの上げ下げ

姿勢をまっすぐにして  
かかとを上げ下げします  
かかとを下ろす時は  
トンッと落とします  
(10回)

# 背中丸め&伸ばし

～骨盤回りのストレッチ～



背中を伸ばすときには、骨盤を前傾させ、おへそを地面に近づけるように

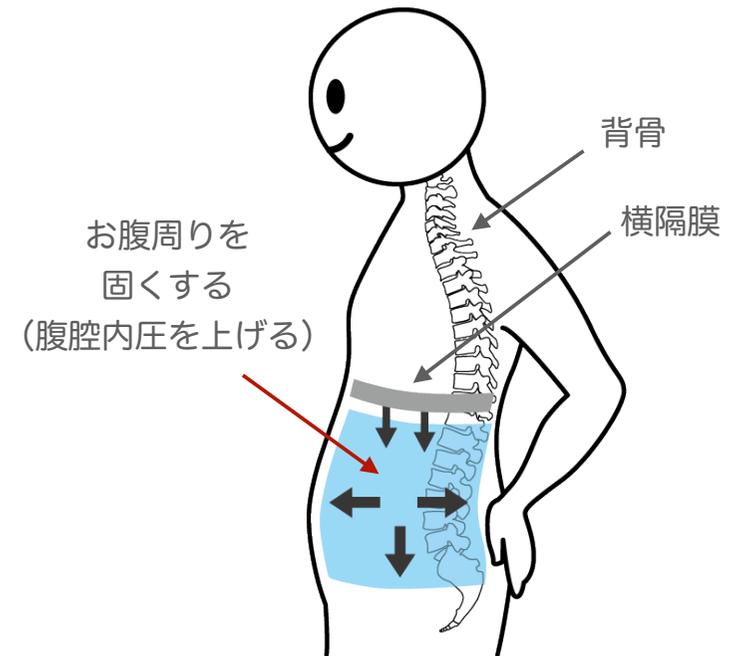
背中を丸めるときには骨盤を後傾させ、背筋との境目が伸びるように

10回程度行いましょう

# 疲れない姿勢作り①

～IAP（腹腔内圧）呼吸メソッド～

息を吸う時も吐く時もお腹の圧力を  
高めて呼吸しましょう。  
お腹周りを固くしたまま  
息を吐ききります。



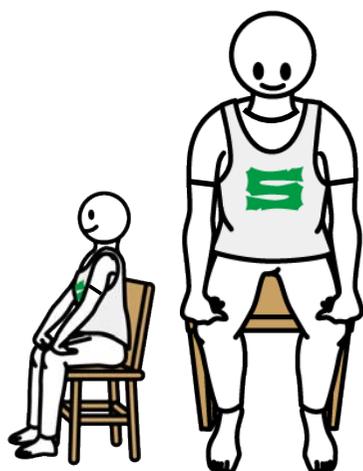
腹圧が高まることで体幹と脊柱が安定します。すると正しい姿勢になります。  
正しい姿勢は、中枢神経と体の連動をスムーズになり、体があるべき自然なポジションになります。  
その結果、疲れにくい体になります。

IAP : intra abdominal pressure

参考：山田知生, スタンフォード式疲れない体. p129-155. サンマーク出版

# 疲れない姿勢作り②

## ～IAP（腹腔内圧）呼吸メソッド～



耳と肩のラインをまっすぐにしてゆったり座ります。お腹と太ももは90度、膝も90度に。  
手のひらを上向きにして、指先をお腹に向けて両手をひざの上に置きます。



両手をゆっくりスライドさせ、足の付け根（そけい部）に指先を軽く差し込みます。



5秒かけて鼻から目一杯息を吸い、足の付け根に差し込んだ指を、徐々に押し返すようにお腹を膨らませます。



5秒かけて吸った空気を、5～7秒かけてゆっくりと口から吐きます。息を吐く時に腹圧を弱めず、膨らんだお腹が指を押し返す感覚をできるだけ保ったまま、息を吐きます。  
息を全部吐き切ったら、3に戻ります。それを5回繰り返します。

IAP : intra abdominal pressure

参考：山田知生, スタンフォード式疲れない体, p232-253, サンマーク出版

# 足をほぐしましょう！

～足は第2の心臓～



## 足の裏をマッサージ

足の裏を親ゆびで押したり、  
つま先全体を握ってマッサージをします



ふくらはぎを  
膝に押し付けるようにして  
グイグイと

## ふくらはぎをマッサージ

ふくらはぎを膝頭に当てて、  
マッサージをします

# 肩こり解消 肩周りの運動！



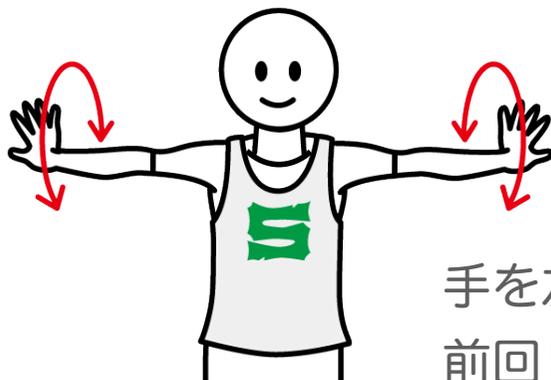
外回し



内回し



片方は外回し  
もう一方は内回し

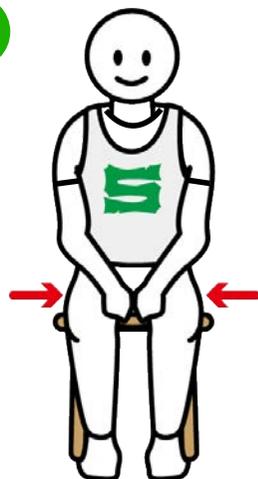


手を左右に伸ばして指を立てながら、  
前回し・後ろ回し

10回ずつ回しましょう

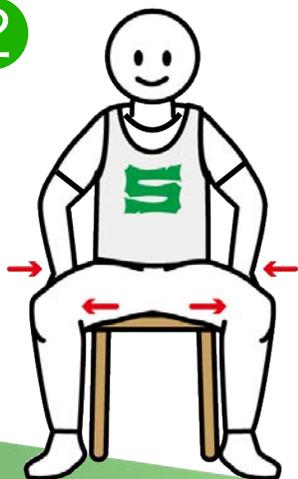
# 座り疲れを解消しよう！

1



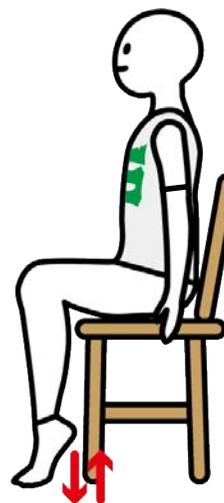
足を少し開き、ひざの間に両手の握りこぶしを横並びに入れる。  
ひざをギュッと内側に押しつけ、こぶしをつぶすように15秒プレスする。

2



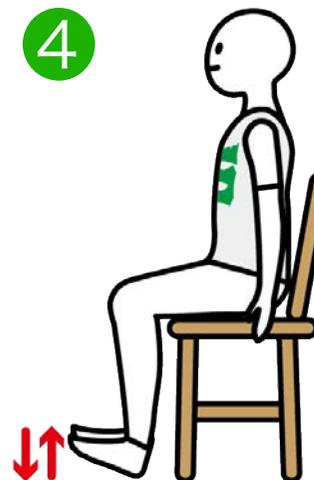
両ひざを開き、ひざの外側に手を置く。ひざを開くように15秒力を入れ、てはひざを押し返すように内側に力を入れる。

3



両足のつま先を床につけたまま、かかとを15秒、ゆっくりと上げたり下げたりする。

4

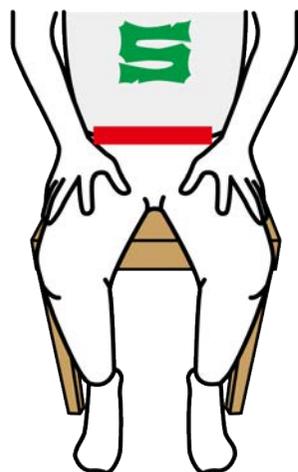


両足のかかとを床につけたまま、つま先を15秒、ゆっくり上げたり下げたりする。

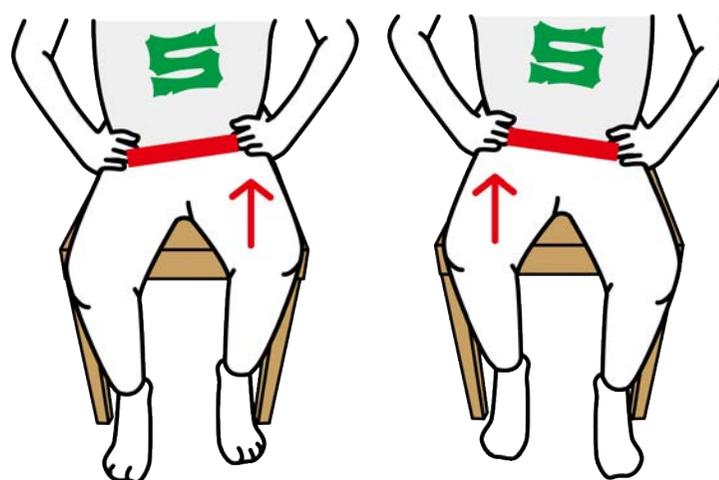
# その場お尻歩き

～骨盤回りのストレッチ～

＜骨盤を真っ直ぐ＞



＜その場お尻歩き＞



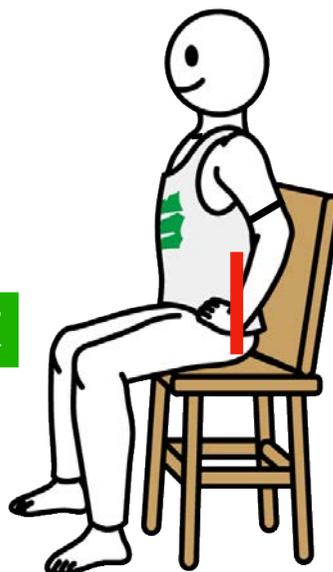
- ・ 骨盤が真っすぐな姿勢をとります。
- ・ 骨盤を左右交互に上下させるだけではなく、大きく回旋させるように動かします。
- ・ その際、脚も同様に動かすと回旋させやすくなります。
- ・ 繰り返しながら左右が同じような動きがとれるように意識します。
- ・ 床で行うこともできます。その場合、初めは足をついて、慣れたら床から足を離して行い、実際に前進できるようにしましょう！

# 骨盤立て

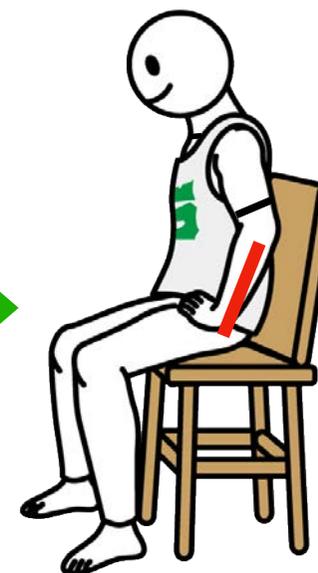
～骨盤回りのストレッチ～



骨盤の前傾



骨盤まっすぐ



骨盤の後傾

イスに座ったまま、骨盤の前傾と後傾を繰り返して  
骨盤がまっすぐとなる姿勢を確認します

# 早口言葉で脳を活性化！

3回繰り返して言ってみよう！

専修 マサチューセッツ州に設置中 ★★★

肩固かったから買った肩叩き機 肩叩きにくかった ★★★

バナナの謎は まだ謎なのだぞ ★★

よぼよぼ病 予防病院 予防病室 よぼよぼ病予防法 ★★

可逆反応も不可逆反応も化学反応 ★★

新春 専修 ジャズシャンソンショー ★★★

早口言葉を話す時には、脳は普段の会話のときよりも活発に働きます。思考力を担う前頭葉と記憶力の側頭葉が強く連携し、伝達システムが強固になります。大きな声を出して、繰り返し読むことで聴覚も刺激され、脳の活性化が期待されます。



# 早口言葉で脳を活性化！

～言いづらい名称編～

3回繰り返して言ってみよう！

証券取引等監視委員会事務局証券検査課統括検査官 ★★★

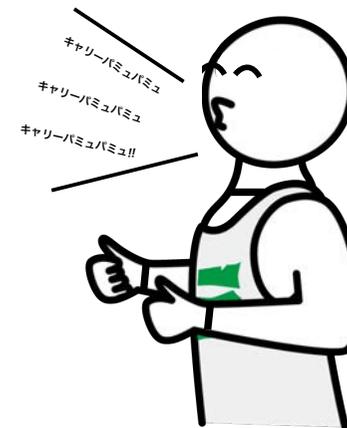
クリスチアーノ ロナウド ドス サントス アヴェイロ ★★

リオネル アンドレス メッシ クッシッティーニ ★★★

エフゲニア・メドベージェワ ★★

キャリーパミュパミュ ★★★

早口言葉を話す時には、脳は普段の会話のときよりも活発に働きます。思考力を担う前頭葉と記憶力の側頭葉が強く連携し、伝達システムが強固になります。大きな声を出して、繰り返し読むことで聴覚も刺激され、脳の活性化が期待されます。



# 大学生のためのヨガ

ストレスと上手に付き合うためのセルフマネジメントの方法として「ヨガ」を紹介いたします。授業の合間、就寝前など身体とこころのコンディショニングに活用してみてください。



大学生のためのヨガ（1）～ヨガ初心者のために～  
（ヨガを一度もしたことのない方、運動不足の方）

<https://youtu.be/vFPil5y8vOE>

18分57秒



大学生のためのヨガ（2） ゆったりリラックス

<https://youtu.be/O4ivYdbbTgQ>

15分37秒



大学生のためのヨガ（3） フロー

<https://youtu.be/jm1s4wlfyn4>

19分22秒



大学生のためのヨガ（4） ちょっとスッキリ/チェア

<https://youtu.be/4njTEWYBWKw>

11分51秒

## オンライン授業のためのストレス低減方法資料集

<制作：ストレスと上手に付き合うためのセルフマネジメントプロジェクト>

### 専修大学スポーツ研究所

佐藤雅幸（顧問）、佐竹弘靖（所長）、飯田義明（事務局長）

吉田清司、佐藤 満、飯田義明、齋藤 実、渡辺英次、平田大輔、富川理充、  
時任真一郎、李ウヨン、相澤勝治、柏木 悠

経済学部 講師 角田 真紀子（臨床心理学、教育心理学）

ヨガインストラクター 露木めぐみ

（全米ヨガアライアンスERYT200認定講師、JTTMAオリエンタルアジャストメント認定講師ほか）

2020年9月1日 第1版