

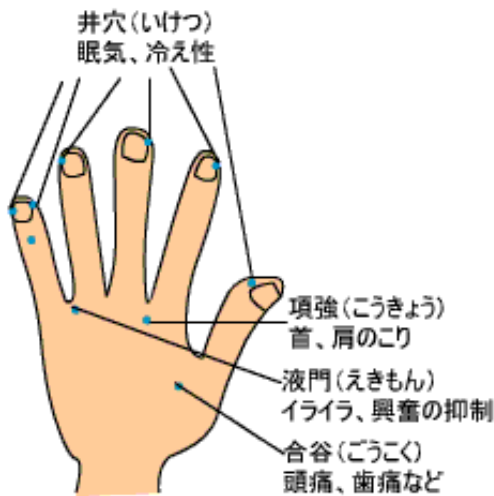


## ツボを刺激して リラックスしよう

いよいよ寒くなり、試験シーズンとなりました。肩が凝ったり、ストレスがたまってイライラする時期です。そんな時は手のツボを刺激してリラックスしてみましょう。授業中、グループワークなどの話し合い中でもできますよ☆！ぜひお試しください。



### 《手の甲》



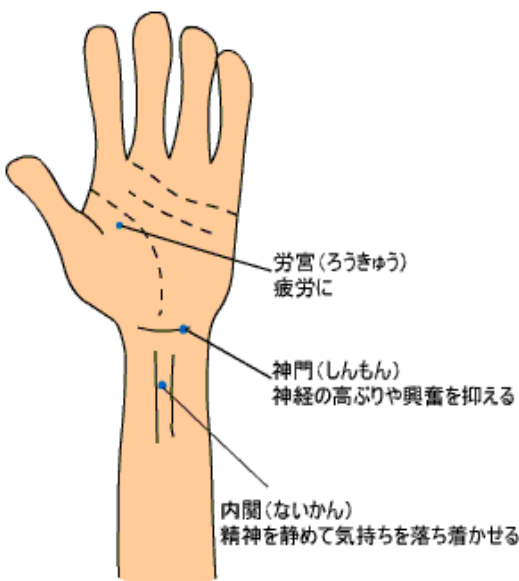
**井穴**…脳を刺激して眠気をとってくれるツボです。冷え性の人にも効果的。指先をつまむように刺激します。いつでもどこでも、気づいた時にできます。

**項強**…筋肉の緊張をゆるめて、血の巡りをよくしてくれます。首や肩のこりにも効果的。

**液門**…興奮や、イライラを抑制。高血圧にも。親指と人差し指でつまむように押しと良い。

**合谷**…頭痛や歯痛など、いろいろな症状に効果がある万能なツボです。痛いくらいの強さで押しと効果的。

### 《手の平》



**勞宮**…血行をよくして、疲れを癒してくれます。5秒間じっくり押し、ゆっくり離すと効果的。

**神門**…神経の高ぶりや興奮を抑える役割があります。位置は手のひら側の手首の横じわの上で、小指の腱のやや内側（小指寄り）にあります。指の腹で、このツボをひじから指先へ縦方向にさすります。左右両手を行ってください。

**内関**…手首の内側で横じわの中央から指幅3本分上にあり、イライラを解消し、心を落ち着かせる効果があります。ここを親指で強めに押ししたり、グリグリともんでください。

