

習慣の力：晩

晩の習慣は・・・身体（体と心）をリセット（Reset）!!
すべてをリセットして感謝し就寝することです。



晩：思考の切り替え＋ツボ押し＋呼吸法

晩の習慣で、あなたの身体（体と心）のセルフケアが期待できます。
動機 ⇨ 就寝の前、行動 ⇨ ツボ押し、報酬 ⇨ リセット効果、習慣化するまで、動機・行動・報酬を意識しましょう！

- ① 思考の切り替え：喜怒哀楽
- ② ツボ押し：A. 神門 B. 気海 C. 関元
- ③ 呼吸法：腹式呼吸

晩の習慣：手順・効果

- ① 思考の切り替え：喜怒哀楽 ⇨ 怒哀から喜楽へ
姿勢
座位または胡坐
上半身の力を抜き、下腹から足にかけて力を入れる
手順
A. 目を閉じて、今あるストレスを、頭の中でゴミ袋に入れる。
B. ゴミ袋を思い切り遠くに投げつけ、ゴミ袋が小さく見えなくなるまでイメージする。
C. 楽しかったことや嬉しかったことを、頭の中で一杯にする。
効果
精神安定、思考の改善など、リラックスとリセット効果。
◎ 思考をストレス・怒哀から解放し、喜楽に切り替えリセット。
◎ 脳には扁桃体という情動（思考）に関与する場所があります。

- ② ツボ押し：A. 神門 B. 気海 C. 関元
A. 神門（しんもん）
手首の横じわの小指側の少しくぼんだ場所にあるツボ。
心気の出入り口、疲労倦怠感、ストレスなど。
B. 気海（きかい）
おへそから親指の幅1本分さがった所（丹田）のツボ。
気のたまる場所。冷え性、生理痛、精力減退など。
C. 関元（かんげん）
おへそから親指の幅3本分さがった所（丹田）のツボ。
気のたまる場所。冷え性、不眠症、精力減退など。

- ③ 腹式呼吸：横隔膜を腹下へ下げる呼吸法
姿勢
座位又は胡坐（上半身の力を抜き、下腹から足にかけて力を入れる）
手順
鼻から息を吸う：下腹・丹田（おへその下）を膨らませながら息を吸う。
口から息を吐く：下腹を引っ込めながらゆっくりと息を吐く。
口から息を吐く：吸うときの倍くらい時間をかけて吐く。
1回の吐く時間／10秒～30秒、3セットを目安。
効果
自律神経の調整、精神安定、ストレス、冷え性の改善など。

ツボとは、体の不調やゆがみを、正常な状態に戻す調整点のことです。

晩の習慣：リセット

- ① 思考の切り替え



- ② ツボ押し：A. 神門 B. 気海 C. 関元



- ③ 腹式呼吸



たった5分の小さな習慣で、晩のセルフケアが期待できます。

在宅支援の訪問鍼灸マッサージ専門店
はると在宅鍼灸マッサージ

〒733-0001 広島市西区大芝3丁目14-10
TEL082-555-3608 FAX082-836-4618
担当／兼元 <https://www.haruto22.com/>

携帯用QRコード

