



Muscle Focus
Relaxation

MFR

吃音メソッド：川村

吃音改善のための
マッスルフォーカス
リラクゼーション

エクササイズのポイント

Muscle Focus Relaxation



邪魔されない静かな時間を作ります。



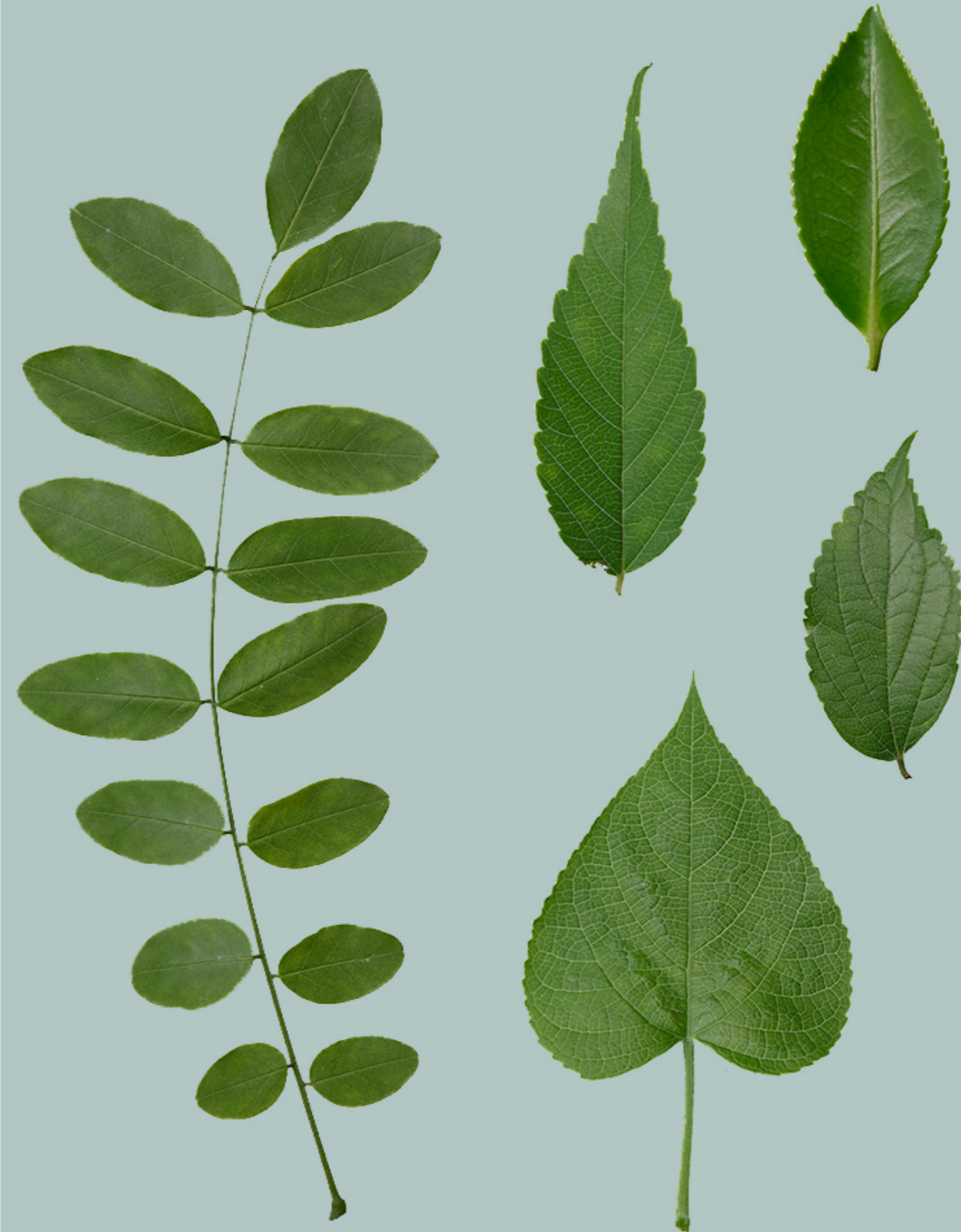
締め付けの少ない服装で行いましょう。



ソファかベッドの上で行いましょう。

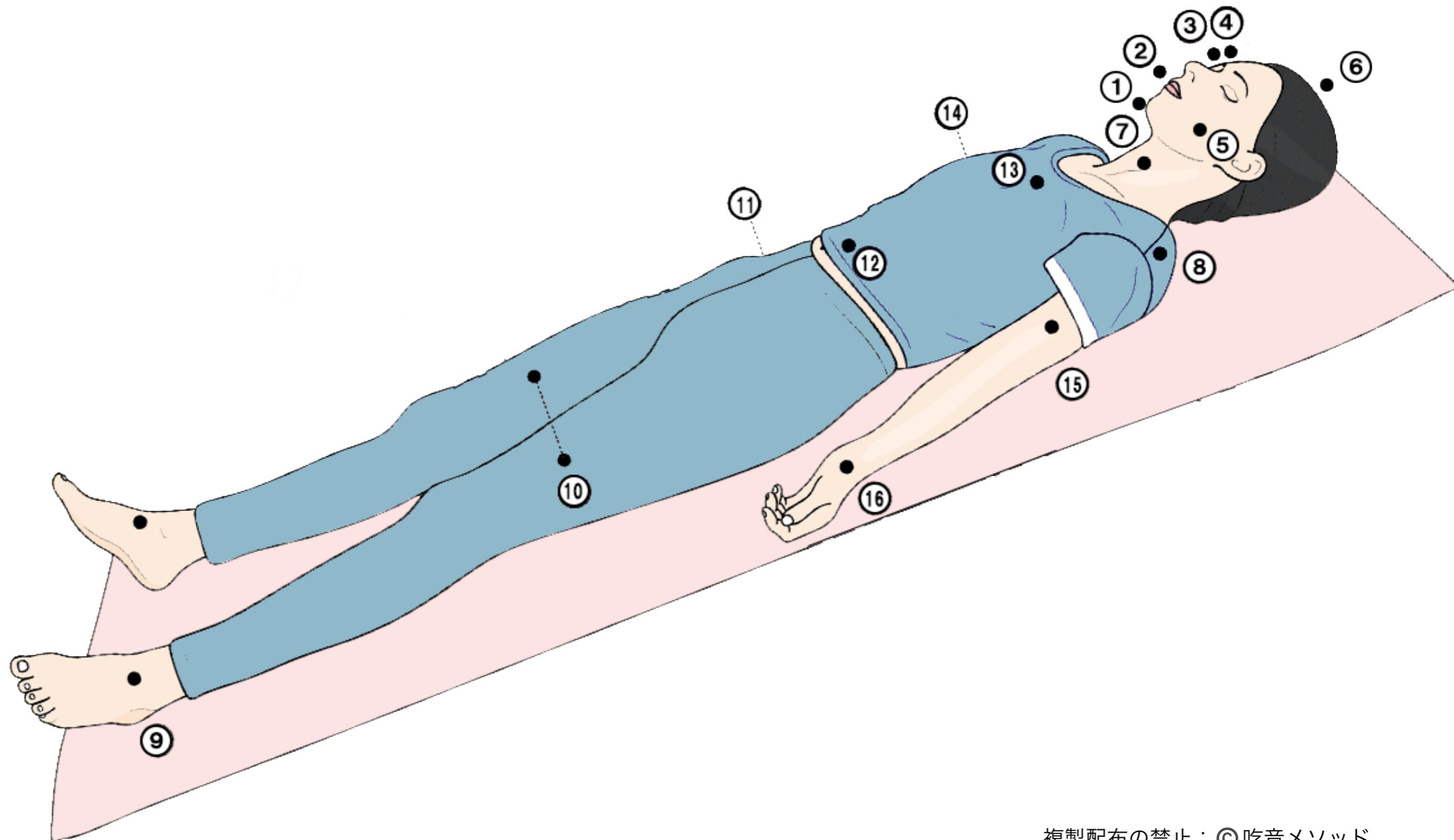


部屋を暗くするかアイマスクをすると、
よりリラックスできます。



マッスルフォーカス リラクゼーション

1. 顎
2. 唇
3. まぶた、目
4. ひたい、眉間
5. ほほ
6. 頭皮
7. 首、喉
8. 肩
9. つま先、足首
10. 太もも
11. お尻
12. お腹
13. 胸、肺
14. 背中
15. 腕
16. 手のひら



マッスルフォーカス リラクゼーション

1～16番の筋肉を順番に、緊張させ緩和を行います。

慣れてきたら、筋肉の緩和だけでも構いません。慣れるまでは、一度緊張させ次に緩和することを繰り返した方が、狙った筋肉の緊張を抜く感覚がつかめます。

- ・筋肉に5秒ほど集中し、筋肉の力を入れます。

- ・次にその筋肉の緊張を20秒間ほどかけリラックスさせて行きましょう。

- ・MFRのセッションに慣れてきたら、1つ1つの筋肉の緊張を抜くのも、約3～5秒ずつくらは短縮しても構いません。



- ・自然の音などをバックミュージックに使うのもリラックス効果を高めるのに効果的です。

MFRはやればやるほど、リラックスする脳回路が出来、短時間で深いリラックス状態に持っていくことが可能になってきます。

また、1つ1つの筋肉の緩和ができる感覚が身についたら、実際の会話の場面でも、狙った部分の筋肉の緊張を緩和し、言葉が出るのを助けます。

またMFRは瞑想効果と同じように、自分の精神的な面を改善するのにもとても有効です。繰り返し行い心と体を楽