

## 【ぬいぐるみを使用する効果】

安心して身を任せることの出来る人がいつでもそばにいるとは限りません。そこでぬいぐるみを！！

ぬいぐるみには「見た目のかわいらしさは視覚的作用」と「柔らかさは触覚的作用」の二つの要素があります。見た目のかわいらしさに愛着が生まれ「愛おしい」という感情が湧き、さらに優しい手触りに触れることで「心地よい」と感じることで脳に“快”の刺激となります。

この二つの作用はリラックス効果を示す脳波がみられることや血圧が安定すること、安心ホルモンであるオキシトシンを上昇させ情緒を安定させます。

また、このオキシトシンがストレスホルモンを減少させたり、痛みを軽減させるとの研究結果もあります。

そして、大きめのぬいぐるみを抱いたり、手触りの良いぬいぐるみの心地よさをしみじみと感じることで、精神的緊張を解き、自然な姿勢で身体を預けることも出来るため、呼吸を安定させ深い呼吸を促し身体的緊張を解くことも出来ます。

さらに、抱きしめたぬいぐるみは自分を投影し、ぬいぐるみを抱いている様で実は自分自身を抱きしめているのと同じ感覚になる事にも繋がり、自分自身の存在を認め、優しくすることで精神的癒し効果を得ることが出来るとも言われています。



## ご協力

【世界150ヶ国以上で愛される、オンリーワンのぬいぐるみ】



Ty.JAPAN メテオAPAC(株)



協力：株式会社  
山田養蜂場



共催：特定非営利活動法人  
ピースウィンズ・ジャパン

ご賛同  
くださる  
全国の皆様



## 主催 ぬいぐるみプロジェクト

代表：山中弓子

看護師・防災士・タッチケアセラピスト  
Email: nuigurumiproject@gmail.com

※ぬいぐるみプロジェクトは、熊本地震を  
きっかけに始まった取り組みです。

# ストレスケア ワークショップ



抱きしめたり、しがみついたり  
することの出来る  
手触りの良いぬいぐるみや  
抱き枕をお届けしています。  
ぬいぐるみや抱き枕を  
ぎゅーっと抱きしめながら、  
こころやからだをほぐしたり、  
深呼吸を促したりする  
ワークショップです



pixta.jp - 41634394

## こころのデトックスと こころの栄養補給を しませんか？

皮膚への優しい肌触り、  
手触りの良いぬいぐるみや抱き枕は  
愛情ホルモン、安心ホルモンと言われている  
“オキシトシン”の分泌を上昇させて  
ストレスを緩和し、  
情緒を安定させることが期待できます。

対象は、ベビーちゃんからご年配の方まで  
年齢を問いません。

参加される方の心身の状態や  
TPOに応じてプログラムをアレンジし、  
心身のリラックスやリフレッシュを図ります。

## 深呼吸で 気分をコントロール。 ストレスと上手に 付き合う呼吸法

まずは大きく吐くこと。  
これによって、副交感神経の働きが  
高まりやすくなります。  
大きく吐くと、自然と息を大きく  
吸うことができるもの。  
吐くときにはお腹をへこませ、  
吸うときにはお腹を膨らませる  
という腹式呼吸を行うと、  
効果的な深呼吸ができます。  
口から吐き、鼻から吸う方法が  
いちばん取り組みやすいので  
おススメです。



## ストレスの対処法

ストレス反応への対処として、ストレッチや  
深呼吸をお勧めしています。

背伸びなどの簡単なストレッチでかまいません。  
身体のこわばりや緊張をほぐしましょう。

そして、安心して身を任せ、ゆっくりと深い  
呼吸が出来る機会を作る様に心掛けましょう。

パートナーや家族、同僚、友人など信頼できる  
人の胸を借りたり、ペットやぬいぐるみ、  
お気に入りのクッションや枕を使って  
身を任せるのも良いです。

ゆっくりと話をしたり、  
紅茶（リラックス効果があります）を飲んだり、  
声掛けやスキンシップをすることは  
心身をリラックスさせたり不安やストレスの  
軽減を図るためにとても有効です。

とくに親子や、家族、兄弟、友人間での  
スキンシップは安心ホルモンである  
オキシトシンを上昇させて  
ストレスホルモンを低下させ、  
心身の緊張をほぐし不安を和らげる  
効果があります。

他にもアロマやぬるめの湯で  
ゆっくり入浴する事や  
ゆったりとしたリズム（1/f ゆらぎ）の  
音楽を聴くことなども自律神経を整え  
ストレスを軽減する事に役立ちます。