

リラックス

relax [英] 自動詞

意味 心身の緊張をなくすこと。または、のんびりと安らいだ気分になること。

①動詞:リラックスする

例文 司会者はシンポジウムの参加者がリラックスして話せるように気を配っている。
きのうきびしい試合をたたかった選手たちだったが、今朝はリラックスした表情で搭乗機に向かっていた。
集中するときとリラックスするときのメリハリをつけることが必要だ。
寝る前にいかに精神的にリラックスできるかが健康を保つ第一条件だ。
もっともリラックスするのは、うちで静かな音楽を聞きながら、ワインを傾けるときです。
温泉に入って心身ともにリラックスするのが私の健康法だ。
あの看護師さんのことばと表情は、不安な患者をリラックスさせてくれる。

くつろぐ
くつろぐ
くつろぐ
くつろぐ
くつろぐ
くつろぐ
楽になる

緊張を解く
緊張を解く
緊張を解く
緊張を解く
緊張を解く
緊張を解く

用法 類義語 くつろぐ 緊張を解く 楽になる
対義語 緊張する

②名詞:リラックス

例文 面接の前はリラックスを心がけることが大切だ。
リラックス感を表現したスタイルが今秋のファッションの主流になっている。
このアロマにはリラックス効果があるらしい。
彼女のリラックス法は、緑の多い道をゆっくり何時間でも歩くことだ。

リラックス効果

くつろぎ
くつろぎ
くつろぎ

緊張緩和
緊張緩和
緊張緩和

用法 類義語 くつろぎ 緊張緩和
複合語 リラックス効果
関連語 リラクゼーション

★ここに注意
名詞用法は複合語で使うことが多い。