

呼吸法

心身をリラックスさせる方法の一つに「呼吸法」があります。「呼吸なんて誰でもしてるんじゃないの？」と思う人もいるかもしれませんが、確かに私たちは普段、自然に呼吸をしています。実は呼吸の仕方によっては、不安や緊張感を高めてしまうこともあるんですよ。

リラックスできる呼吸の方法を学んでみましょう。

【呼吸法（腹式呼吸）】

- ① 楽な姿勢になり、静かに目を閉じます。
- ② 吸っている息をすべて口から吐き出します。
- ③ 「1、2、3」で鼻から息を吸って、お腹をふくらませます。
- ④ 「4」でいったん止めます。
- ⑤ 「5、6、7、8、9、10」で口から息を吐き出しながら、お腹をへこませます。
- ⑥ ③～⑤を数回繰り返します。
- ⑦ 最後に手をグーパーさせたり、伸びをして気分を切りかえましょう。



★ ストレスがたまっているときや不安感が高まっているときは、呼吸が浅く短くなりがちです。身体のを抜いて、意識して深くゆっくり呼吸することで、気持ちが落ち着き、心も体もリラックスすることができます。

★ 疲れ、不安、緊張などの不快な感情を一緒に吐き出すようなイメージで息を吐き出すと、より効果的です。

★ 呼吸法は怒りのコントロール法としても有効です。
カーッと頭に血が上ったときに呼吸法を行うと、心を落ち着けることができます。

「深呼吸」は皆さんも知っていたと思いますが、普通に深呼吸をすると、胸を使った呼吸（胸式呼吸）になってしまいます。お腹までしっかり息を吸い込んでゆっくり吐き出すという、リラックスにつながる呼吸法をぜひ身につけてください。