

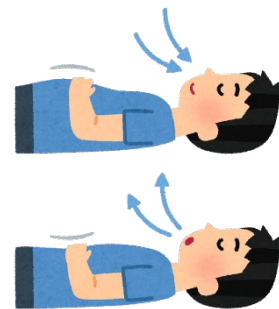
# 「自分でできるストレス対処法その1」:呼吸法の紹介

皆さん、いかがお過ごしでしょうか。新年度は明るい気分だけでなく、新しい生活への不安や緊張といったネガティブな気持ちにもなりますよね。特に、これからのことへの不安は、考えるほど不安になるけれど考えることをやめられない、という厄介さがあります。そんなときには、すぐに取り組めるライトなリラクゼーションで気分を切り替えることがお勧めです。その一つとしてここでは呼吸法を紹介します。

## ● 呼吸法の効果

呼吸法、特に腹式呼吸には、心と身体の緊張を和らげる効果があります。呼吸法をはじめ、リラクゼーション法は、イライラや不安、不眠症状などの改善に役立ちます。

※ 腹式呼吸が苦手な方は、右の図の通り、仰向けになって呼吸すると、感覚がつかみやすくなります。



## ● 呼吸法の姿勢

1. 椅子に腰掛けましょう。お尻の位置は、浅からず遠からずで。
2. 背もたれに背中をつけ、足は少し前に投げ出すようにします。
3. 手は軽く太ももに乗せましょう。手の平の向きは上下どちらでもかまいません。あるいは、お腹の上に軽く手を当てても良いでしょう。
4. 軽く目を閉じて、いったん背筋を伸ばし、ゆっくりと息を吐きながら背中中の緊張を緩めます。

## ● 呼吸法のやり方

1. 心の中で「1. 2. 3. 4」と4まで数えながら息を吸います。
2. 「5」で息を止めます。
3. 「6. 7. 8. 9. 10. . .」と数えながらゆっくり口から息を吐きます。
4. 1～3を繰り返します(1～2分続ける)。
5. 最後の仕上げ(解除動作)をしましょう。



## ● 最後の仕上げ

突然立ち上がると、ふらついてしまうことがあります。まずは手をグーパーと動かしたり、腕の曲げ伸ばしをしたりしましょう。そして大きく伸びをして、首を左右に振ります。これで解除動作はおしまいです。ぜひ、お家で実践してみてくださいね。