



10秒呼吸法をやってみよう

◆^{はくしき}腹式呼吸と^{きょうしき}胸式呼吸

呼吸には腹式呼吸と胸式呼吸という2つのしかたがあります。

私たちが普段生活しているときの多くは胸式呼吸をしています。

腹式呼吸とは、深くゆったりとした呼吸で、リラックス効果があります。



◆呼吸法をするときの姿勢

- ① 椅子の背もたれに軽くもたれるように座ります。
- ② 足を投げ出し気味にして、膝の曲げ方を鈍角（90°以上）になるようにします。
- ③ 両手は手のひらを上にして膝の上にのせます。首は軽くうなだれて下さい。
- ④ 目は開けていても閉じていてもよいですが、いろいろなことが頭に浮かんでくる場合は、目を開けておく方がやりやすいかもしれません。うすく開けておいてもいいですよ。

◆ウォーミングアップ

鼻から吸って、口から息を吐き出します。お腹で呼吸をしてみてください。

息を吸いながらお腹をふくらませ、息を吐きながらお腹をへこませます。

※お腹に手をあてると、お腹がふくらんだりへこんだりするのがよく分かります。

※吸うことよりも、吐くことに意識を向けてみましょう。

◆呼吸法のやり方

- ① 姿勢を整えます
- ② 吸っている息を口からゆっくりと吐き出します
- ③ 吐き出したら、「1、2、3」と鼻から静かに吸っていきます
- ④ 「4」でいったん止めて、「5、6、7、8、9、10」でゆっくりと吐いていきます
- ⑤ 後は自分のペースで続けます。無理せず、ゆったりとした呼吸を心がけましょう
- ⑥ 1分～1分半ほど続け、徐々に自然な呼吸のリズムに戻します
- ⑦ 消去動作を行います

◆消去動作とは

強いリラックス状態から体を起こすために行う動作のことです。強いリラックス状態のままでは、頭がボーっとしていますので、立ち上がるときにふらついてしまったりして危険です。呼吸法などの実施後は忘れないように消去動作を行きましょう。

消去動作のやり方

- 両手を強く握ったり、開いたりする。
- 首や肩をよく回す。
- 両手を組んで大きく伸びをする。
- 目を閉じていた場合はゆっくり目を開ける。



☆頭がスッキリして、体に適度な力が戻ってくるまでやりましょう☆

ポイント

- 10秒という時間や、呼吸の方法はあくまで目安です！
とらわれすぎると緊張するので、あまり気にせずに取り組みましょう。
- 吸うことよりも吐くことに重点を置きましょう。
- すぐにできなくても大丈夫！
何度か練習することで、徐々にリラックスできるようになります。

注意

体調のよい時に、周囲の状況にも配慮しながら自宅などで安全に行いましょう。
もしも、途中で気分が悪くなった場合には、すぐにやめましょう。

部屋の中で、少しの時間でもできるので、
気持ちを落ちつけたいときにやってみてください。

