

深呼吸してみよう～腹式呼吸～

私たちは、毎日息を吸ったり吐いたり(呼吸)して過ごしています。

ふだんはあまり気にしないでしている呼吸ですが、意識して呼吸することで、気持ちを落ち着けたり、リラックスしたりできる効果があると言われています。みなさんもイライラした

時、ドキドキした時、ちょっと暗い気持ちの時などには、深呼吸をしてみてください。きっと

気持ちが落ち着いてくるとおもいますよ。

深呼吸のやり方

① 楽な姿勢をとる(横になったままでもいいし、座ったままでもいいし、立ちながらでもいい)。

② まず口から1回「ふうーっ」とため息をついて、息をはく。

③ 鼻から息をすう。鼻水をすするようにすすりあげるようにすうのがコツ。そんなになくさんすわなくてもだいじょうぶ。

④ 鼻から入った息がお腹の上のあたりに入って、お腹がふわっとふくらむのを感じよう。

⑤ いま自分が吸った息を、口から(あるいは鼻から、すきなほうでいい)、ちびちびと、すこーしずつはく。ちびちびとはきながら「1、2、3、4……」と頭のなかでゆっくりと数を数える。

⑥ はききったら、また鼻から息をすい、お腹がふわっとふくらんだのを感じ、数を数えながらちびちびと息をはき、はききったら、また鼻から吸い……というのを1分間くり返す。



口から息をはくことから呼吸をはじめると効果的。



<引用文献>

「イラスト版子どものストレスマネジメント～自分で自分を上手に助ける 45 の練習」

伊藤絵美著 / 合同出版