

あず"中ーらいく

今回のテーマ

呼吸法で心身を整えよう

今回は簡単な呼吸法(10秒呼吸法)を紹介します。私たちの体は緊張したりストレスや不安を感じると、無意識のうちに呼吸が浅くなります。そこで、この簡単な方法で深呼吸を施すことにより、体をリラックスした状態に戻すことができます。たかが深呼吸、されど深呼吸。意外と侮れないものです。

【方法】

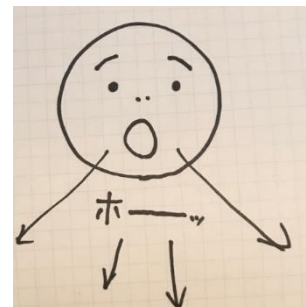
①1.2.3と数えながら
鼻から息を吸う



②4でいったん
止める



③5.6.7.8.9.10と数えながら、
口から吐き出します



ポイントは「息を吐き切る」ことです。③の段階で10まで数えてもまだ息が余っていたら11…と続いてよいので、すべて吐き切ってください。きちんと吐くことが大切です。

Q:どんな時に使うとよいの？

A:いつでもどこでも。特におすすめなのは、緊張しているとき(面接の前、試験が始まる時、発表を控えているとき、試合の前など)、不安を感じているとき。眠る前に布団の中でリラックスしてから眠るのもよいですよ。

Q:今は試験や発表などの特別なことはないからやらなくてもよいかな？

A:実は、こういうちょっとしたときに使える方法を「普段から」使えるようにしておくと、「いざというとき」にもさっと使うことができます。いつもの対処方法があると、思いがけずパニックになりそうな時に使え、より落ち着いて対応できます。ぜひ、今日から試して使ってみてくださいね。

本件に対するご意見ご要望はこちらまで
次回以降に反映させていただきますかも♪
学生相談室 gakroom☆office.tut.ac.jp
(☆を@に変えてください)

