

# 呼吸法でリラックス

呼吸は、心の動きをそのまま映し出します。不安や心配、悲しみや怒りなどでは呼吸は浅くて速くなり、喜びや幸せ、落ち着いているときには深くてゆったりとした呼吸になります。

呼吸は、意識的にひと息を深くしたり、リズムを変えたりすることができます。イライラやドキドキが高まってきたら、ゆっくりと深い呼吸をして、気持ちを落ち着かせてあげましょう。



# 毎日1回 呼吸を整えよう

- 1分間、自分の呼吸に意識を向けてみましょう。
  - ・呼吸が乱れてませんか？
  - ・心の状態にも意識を向けてみましょう。
- 深くて安定したリズムの呼吸を意識して、呼吸を整えてあげましょう。



※毎日決まった時間に行なうのがポイント  
(やりやすいタイミングで大丈夫です！)

# ゆったり呼吸

副交感神経の働きをよくし、血行を改善するための基本になる呼吸法です。

細かなルールは気にせず、まずはゆっくりと「呼吸をしていること」を意識しましょう。

吐く : 6秒かけて吐く  
息を細めにゆっくりと

吸う : 3秒かけて吸う  
肺の中にいっぱい息を吸い込むイメージで



※難しい場合は、

4秒 吐く + 2秒 吸う でも OK!

# 腹式呼吸

- ① おなかに力を入れ、ゆっくりと息を吐き出します。  
すべて吐ききったら、そのまま2秒息を止めます。
- ② 次は、おなかの力を抜きながら、ゆっくりと鼻で  
息を吸い込みます。  
十分に吸い込んだら、ゆっくり3つ数えて息を止めます。
- ③ ゆっくりと息を口から吐き出しましょう。  
息を吐ききった状態で2秒間静止します。
- ④ おなかの力を抜き、背筋を伸ばしていくと、再び空気  
が入ってきます。

これが1サイクルです。2～3サイクル繰り返しましょう。

※上手くいかない場合は...

仰向けに寝て両手をお腹の上に乗せて  
おこなうと意識しやすいでしょう。



# イメージ呼吸

- ①目を閉じて一番リラックスできる場所をイメージします。
- ②そのイメージとともにゆっくりと息を吐きます。  
十分に吐き出したら、新鮮な空気を吸い込みます。
- ③空気がからだのすみずみまで行き渡るのをイメージしたら、息を吐き出します。  
(腹式呼吸で行いましょう。)

繰り返します。

2～3分で頭も心もすっきりします。



参考・引用：「心と体をラクにする呼吸スイッチ健康法」本間生夫 大泉書店 2014年  
趣味どき！「カラダが変わる！自律神経セルフケア術」NHK出版 2019年  
健康おもしろブック「レッツ・リラックス」中央労働災害防止協会 2003年  
安全衛生のひろば「カラダもよろこぶ180秒」中央労働災害防止協会 2003年