

# スクールカウンセラー便り 10月号

## 腹式呼吸で心身をリラックスさせよう！

9月号のカウンセラー便りでは、「ストレス」についての話をしました。今月号はストレスに対するコーピングの一つである「呼吸によって心身をリラックスさせる」方法を紹介したいと思います。

不安やストレスを感じた時に、筋肉が緊張して体が硬くなる、呼吸が浅くなるなど、体の状態が変化します。これは、**交感神経**の働きが活発になるために起こることです。

私たちの体は**交感神経**<sup>注1</sup>と**副交感神経**<sup>注2</sup>のバランスによって調整されており、緊張し過ぎると、体が興奮状態になり、二つの神経のバランスが崩れてしまいます。そのバランスを自分でコントロールする効果的な方法が「呼吸を整える」ことです。呼吸の回数と心拍数は連動しているので、深くゆっくりと呼吸をすれば、体が落ち着き、交感神経の興奮が抑えられ、副交感神経とのバランスが元に戻ります。

呼吸には、「**胸式呼吸**」と「**腹式呼吸**」の2種類がありますが、胸式呼吸より腹式呼吸の方が、息をたくさん吸うことができます。呼吸を深くゆっくりしたものにするには、腹式呼吸の方が適しているのです。

注1 交感神経 ①活動している時 ②緊張している時 ③ストレスがある時 に働く

注2 副交感神経 ①休息している時 ②睡眠している時 ③リラックスしている時 に働く



## 腹式呼吸の仕方

### 息を吸う（4秒間ほど）

お腹を膨らませながら、4秒ほどかけて、鼻から一気に息を吸い込む。慣れていない人は、先ず仰向けの姿勢でやってみよう。

### 繰り返す



### 息を吐く（6秒間ほど）

口を半開きにして、お腹をへこませながら、6秒ほどかけて、ゆっくりと息を吐く。吐き終えた時は、お腹がぺちゃんこに。

## こんな効果が

①すっきりとした気分になり、元気になる ②自律神経のバランスを整える ③疲労回復 ④消化の促進などの効果が見られます。また、「ムカついて」いる時、人前で話をしなければならない時、ゲームに夢中になっている時など、私達の呼吸は浅く短いものになっています。そんな時に、腹式呼吸を繰り返し行うことによって、全身の緊張がほぐれ、落ち着いた気分を取り戻すことができるのです。

みなさんも、試してみませんか？

## 教育相談室に話しに来ませんか？

話したいこと、相談したいことがあれば、気軽に2階の教育相談室に来てください。

当面のカウンセリング日は

10月31日（火）11月14日（火）21日（火）の12時30分から16時30分です。

☆時間や日程は変更も可能です。そんな場合は早い目に連絡くださいね。