

岡山 EAP カウンセリンググループ メンタルヘルス ニュース

〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリンググループ
発行責任者：松岡恵子
Tel (086) 272-8116
Fax (086) 272-0883
http://okayamaeap.jp

「メンタルヘルスクイズ ～お年玉プレゼント～」へ 多数のご応募、ありがとうございました！

クイズ

心身の緊張を緩和し、リラックスを促すリラクゼーションの方法の1つに「呼吸法」があります。ゆっくり深く呼吸をする方法ですが、吐く息と吸う息のどちらを意識的に長くするとよいでしょう？

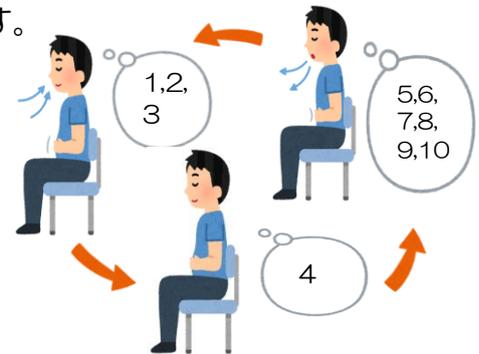
A：吐く息 B：吸う息

答えは… A：吐く息 でした！

<リラックス呼吸法 やり方>

準備：めがねや腕時計など、体を締め付けるものを外しましょう。
照明を落として行くと、よりリラックスできます。

- ① ゆったりとした姿勢で座り、手をおなかに置く
- ② 3つ数えながらゆっくりと息を吸う
(おなかの風船を膨らませるイメージ)
- ③ 吸いきったところで息を止め、1つ数える
- ④ 6つ数えながらゆっくりと息を吐く
(おなかの風船をへこませるイメージ)
- ⑤ 『②から④』をしばらく繰り返す



【1,2,3で吸って、4で止めて、5,6,7,8,9,10で吐く】のリズムが基本

👉 時間に厳密にこだわる必要はなく、吸う時間より吐く時間を長くするのがコツ！
(ろうそくを吹き消すときの唇の形がおすすめ)

👉 就寝前に行うと自然な眠りに就けるそう

👉 呼吸法でぼーとしたときは、グ・パ・グ・パ、と手を動かしてみよう

不安や緊張を感じると、呼吸が速く浅くなります。意識的にゆっくり呼吸をすることで、副交感神経が活性化し、気持ちが少しずつ落ち着いてきます。まずは気分が落ち着いているときに練習してみてください。不安や緊張が高まったときに実践してみましょう！



厳正なる抽選の上、あずきのチカラ 目もと用またはあずきのチカラ 首肩用を計 15 名様に送付させていただきます。来年のお年玉クイズもお楽しみに！

