

しんこきゅう

きんちょう

お

だ

深呼吸をして、からだの緊張を追い出しましょう！



緊張すると手に汗をかいたり、ドキドキしたりします。からだが疲れているとイライラしたり、やる気が出なかったりすることも…。心の状態がからだに影響したり、からだの状態が心に影響したりします。

からだの声を聞いてみましょう！



今日のあなたのからだの調子はどうですか？め目をゆっくりと閉じて、からだのようすをチェックしてみましょう。おなかや頭は痛くない？肩や首はこってない？ひざや腰は痛くない？

緊張していると思ったら、からだの力をぬきましょう！

腹式呼吸をしよう。



腹式呼吸の方法

- いすに座り、からだの力をぬく。
- 両手をおなかの上にあてる。
- 鼻から、音をたてずにゆっくりと深く息を吸う。このとき、呼吸にあわせておなかがふくらむことを手で感じる。
- ゆっくりとながく口から息をはく。おなかがへこむのを手で感じる。
- おなかがふくらんだりへこんだりすることを意識しながら、息を吸ったりはいたりする。
- 次に呼吸に意識を向けて、集中する。
- これを5、6回くり返す。

みんながいつもしているのは、肋骨を使った呼吸（胸式呼吸）です。

腹式呼吸は、横かく膜を使う呼吸です。あお向けでもできます。

腹式呼吸をするとからだの力がぬけて気持ちも落ち着き、リラックスできます。

