



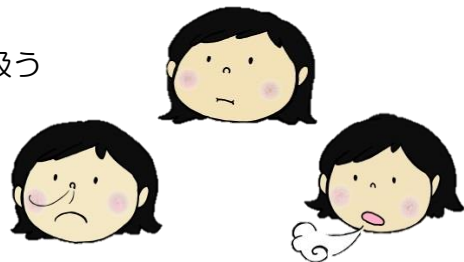
呼吸で感情をコントロールしよう！

R7 10

私たちは休むことなく呼吸をし、体内に酸素を取り入れています。その回数は一生だと6～7億回にもなるといわれています。呼吸は脳からの指令で行われており、無意識のうちにコントロールされています。これとは別に、心の状態、喜怒哀楽等の感情で変化する「情動呼吸」というものもあります。例えば、緊張してドキドキしたとき、呼吸が乱れて息苦しさを感じたことがある人も多いと思いますが、これが情動呼吸の一例です。逆に呼吸をうまくコントロールできると、心を落ち着けたり自分の気持ちを変えたりできます。ぜひ、紹介する呼吸法を試してみてください。

（478呼吸法）

- ① 口は閉じた状態で、4秒かけて鼻から息を吸う
 - ② 7秒間息を止める
 - ③ 口から8秒間かけて息を吐く
- ＊これを1サイクルとして4セット行う



（丹田呼吸法）

- ① 下腹部に手を当て、口を閉じた状態で、3秒程かけて鼻から息を吸う
（この時お腹がふくらむ）
- ② 2秒程息を止める
- ③ ゆっくり鼻からすべての息を吐く
（この時お腹がへこむ）



生きていく中で、様々な感情を切り離して生活することはできません。呼吸法の他にも、音楽を聴いたり、運動したり、いろいろなリラックス法を見つけて自分の感情と上手く付き合っていきましょう。時には、話を聞いてもらうだけで気持ちが楽になったりします。心の疲れを感じた時、相談室や保健室に一息つきに来てください。

スクールカウンセラー来校日（相談時間 12:45～16:45）

10/10（金） 10/17（金） 10/24（金） 10/31（金）

電話での相談もできます

教育相談室直通の電話（青年期の探究の最終ページ）を利用してください。