

学生相談室便り



桐澤さやか

10月号



不安な時、緊張したときのリラックス

後期が始まりましたね。後期の履修で新しい環境に入っていく方もいるかもしれませんし、環境は変わらないけど忙しくなっていくという人もいるでしょう。そんな学生生活の様々な場面で不安や緊張を体験する事も多いかと思います。不安な時、緊張した時、皆さんはどういう対処していますか？

今月は不安な時や緊張した時のリラックス方法として10秒呼吸法というのをご紹介します。この呼吸法のポイントは自分の呼吸や体（お腹）の動きに意識を向け、呼吸の長さをカウントする（吸った息の2倍の長さで息を吐く）という所にあります。呼吸をコントロールする事で自律神経の働きを整え、心や体を落ち着かせる、リラックスさせる効果があると共に、カウントや体に意識を向ける事で頭の中を巡っている思考がストップし脳が休めるという効果もあります。どこにいても気軽にできますし、夜布団の中で行うことで安眠効果もあります。普段から自分は不安になりやすいな、緊張しやすいなという方は是非毎日のルーチンの中に組み込んで練習してみてください。

10秒呼吸法

ゆっくり深く呼吸するだけで、簡単にリラックスできる動作法です。
慣れてきたら座っていても、立っていてもできるようになります。

1



いすの背にもたれ、ゆったり座る。足の裏は床に付ける。

2



お腹に両手を重ねて当て、1・2・3で鼻から息を吸い込む。

3



4で息を止め、5・6・7・8・9・10でゆっくり口から息を吐きだす。

4



軽く目を閉じて、手順②～④の呼吸を繰り返す。息を吸う時はお腹をふくらませ、吐くときはへこませる。自分のリズムでゆったり腹式呼吸をする。

図：図解でわかる14歳からのストレスと心のケア 社会応援ネットワーク 著

学生相談室は射水キャンパス本部棟4階にあります
＜連絡先＞電話：0766-56-7500（内線1224）
メール：gakuseisoudan@pu-toyama.ac.jp

