

学生相談室便り

8月担当：坂田香

ストレス対処法紹介～呼吸法～

もうすぐ前期も終わりを迎えますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。学期末の時期は、テストやレポート、発表など、いつも以上にやる事が多く、ストレスを感じやすいかと思えます。前回、中田相談員から「ストレスの対処法」についての紹介がありましたが、何か自分なりの対処法は見つかりましたか？

今回は、ストレス対処の一つとなる、呼吸法をご紹介します。緊張したり、イライラしたりしていると、知らぬ間に呼吸が浅くなってしまうことがあります。意識的に深呼吸を行うことで、身体の力を抜き、鎮静感を得やすくするのがこの呼吸法というものです。



坂田 香

月曜 14～17時

木曜 9～12時

金曜 14～17時

<やり方>

- ①椅子に深く腰掛けるか仰向けに寝転び、楽な姿勢をとります
- ②息を止めて準備します
- ③3秒かけて口から息を吐きます。頭の中で「リラックス」と唱えましょう
- ④3秒かけて鼻から息を吸います。このとき、胸ではなく、お腹が膨らむことを確認しましょう
- ⑤その後は3秒かけて息を吐き、3秒かけて息を吸うことを繰り返します

休憩中や寝る前など、ちょっとした時間に練習してみてください。普段から練習しておくのと、より効果が得やすくなります。

学生相談室は射水キャンパス本部棟4階にあります

8月27日～9月30日の間に利用する際は必ず事前に連絡下さい

<連絡先> 電話：0766-56-7500（内線1224）

メール：gakuseisoudan@pu-toyama.ac.jp

