

# 深呼吸(腹式呼吸)のススメ

自粛生活が続き、ストレスを感じていらっしゃるかもしれないですね。

こんな時には**深呼吸**をしましょう！高いストレスによって緊張が続くと呼吸が浅くなります。呼吸のバランスを整え、リラックスさせるためには**吐く息**が重要です！吐く息は、リラックス効果を高める副交感神経を活発にします。

呼吸は誰もがずっと続けていることです。ここでは少し呼吸に意識をおいてみましょう。

## レッスン 1

- (1) 床にあぐら・正座などで座る・あるいは椅子に腰掛けます
- (2) 背筋をピンと伸ばします
- (3) 両手をおへそのあたりにおきます
- (4) 鼻で息を吸います。お腹が風船のように膨らむようにします。それを両手で確認
- (5) 鼻で息を吐きます。お腹の風船がしぼんでぺちゃんこに。それを両手で確認  
→これを何度か繰り返します

## レッスン 2

- (1) レッスン 1 と同じ要領で息をします
- (2) そして、息を吸いながら、心で 1, 2, 3, 4, 5 と数えます
- (3) 息を吐きながら、心で 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 と数えます。  
(吐く息の方が吸う息よりも長いのがポイント)
- (4) これを何度か繰り返します。
  - ・目をつぶってやるとより呼吸に意識をおけるよ！
  - ・慣れてきたら、吐く息の数を長くしてみよう！



これで OK。ちょっとしたスキマ時間にチャレンジ！

## 歌うのもいいよ♪

歌うことでも呼吸を整えられます。レッスン 1, 2 が難しい小さなお子さんにもお勧め。親子で歌うことでリラックス。そして、音の振動で響き合い、仲間意識も。