

こころのリフレッシュ



新年度になり、環境の変化等で疲れや不安を感じている方もいらっしゃると思います。ストレスかな？と感じた時はストレス解消を心がけましょう。『ストレスに気づく』⇔『ストレスを解消する』を繰り返し、ストレスをマネジメントすることが大切です。今回はストレス解消に効果がある『丹田（たんでん）呼吸法』の紹介です。

呼吸法を実践してみましょう

効果

- ◆ゆっくりとした深く大きい呼吸で自律神経のバランスを改善する
- ◆副交感神経を活発にさせ、**リラックス状態を作り出す**
- ◆脳内のセロトニンを増やし、**脳の活性化・ストレス耐性の向上効果**が期待できる

※セロトニン：脳内の神経伝達物質で、不足すると精神のバランスが崩れ、イライラ・不眠・不安などが起こりやすくなります

姿勢

- ◆背筋をまっすぐに伸ばし椅子に座る
- * 正座・あぐらでもOK
- * 仰向けに寝てもできます
- （ ・両腕は体と平行に伸ばす
- ・手のひらは下向きに
- ・慣れるまでは両手を丹田に当てて行う
）

丹田の位置



丹田（たんでん）の位置は、おへその5センチ下です。

いつ・どれくらい？

- ◆朝・晩やデスクワーク中、お昼休憩、少しイライラしてしまった時、気分転換したいときなどに行いましょう
- ◆まずは5分、時間があれば30分程度行くと効果大！

呼吸法の実践方法

腹式呼吸で①・②を繰り返します。リラックスして行いましょう。

① 息を吐ききる



- ◆丹田を意識する
- ◆ゆっくり鼻から息を吐ききる
- ◆腹がへこみ腹筋が少し固くなる
- ◆息をすべて吐き出したら、下腹部の力を静かに抜く

② 息を吸い込む



- ◆鼻からゆっくり息を吸い込む
- ◆肺ではなく下腹部で空気を吸い込み、丹田を膨らませる
- ◆沢山吸い込んだ息を全身に放射させる感じをイメージする
- ◆下腹部に力を込めて5～10秒息を止める

自分にあったリフレッシュ法をみつけましょう

呼吸法の他にも、**軽い読書、音楽、香り、入浴、ストレッチ**などリラックス法はいろいろあります。自分にあったリラックス法を見つけ、上手にストレスをコントロールしましょう。

自分一人では対処しきれないストレスは、抱え込まずに周囲の人や専門家に相談することが大切です。