

緊張、ストレスを和らげる深呼吸

精神科認定看護師

忠鉢将明

新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言が解除され、徐々にではありますが、以前のような生活スタイルに戻ってきているように感じます。

生活の中の様々な場面で人は緊張やストレスを感じると思います。例えば、学校での試験や就職の面接、スポーツなどの試合の前などで、ほとんどの人は緊張やストレスを感じるのではないのでしょうか。

ある程度の緊張感があった方が、良いパフォーマンスを発揮できると聞いたことはありますが、過度の緊張感は体の筋肉を硬直させたり、頭が真っ白になってしまったりして良くない結果を招いてしまうことが多いと思います。

そこで、いつでもどこでも簡単に行う事が出来るリラックスの方法、皆さん

ご存知の**深呼吸**についてご紹介したいと思います。皆さんが子どもの頃から慣れ親しんできた深呼吸ですが、意識的に行うことで**自律神経に働きかけ心身をリラックスさせる**ことができると言われています。皆さんがこれまで行ってきた深呼吸は、ラジオ体操などで行った「息を深く吸って吐き出す」というものだったと思います。

今回ご紹介する深呼吸は少し手順が違うものになっていますので、下記の手順を参考にしてみてください。

★リラックスする深呼吸（腹式呼吸）のやり方

①体の力を抜いたまま、おへその下あたりに手を当て、長くゆっくりと息を吐く。お腹の中の空気をすべて吐き切るイメージで。

②吐き切って下腹部が限界までへこんだら、次は下腹部に空気を入れて膨らませるイメージで息を吸っていく。できるだけ自然に鼻から空気を吸うのがポイント。

③目一杯息を吸い込んだら、3秒ほど息を止めて、再び息を吐いていきます。

①～③を5分から10分繰り返していきます。呼吸に合わせて、体の緊張がほぐれていくイメージを頭に浮かべながら行う事で、実際のリラックス効果も高まると言われています。

- ・十分に息を吐ききることを意識することが重要です。
- ・時間が無い時や場所が限られている時は数回だけ繰り返してみましょう。