

## 呼吸法で手軽にリラックス♪

今回は、リラックスしたい時に効果的な『呼吸法』をご紹介します。  
“リラックスしよう・リラックスしよう・・・”と思っても、  
余計に気持ちが落ち着かなくなってしまった経験はありませんか？

こころと体は密接に関連し、互いに影響しあっています。呼吸を意識することで体をリラックスさせ、こころもリラックスさせることができます。

日頃意識せず行っている「呼吸」に注目し、緊張する場面や気分が落ち込んでいる時、疲れている時に試してみてもいいでしょうか？



### 10秒呼吸法

- ① 姿勢を整えて（いすの背に軽くもたれて、両手はひざの上に）、静かに眼を閉じます。
- ② 1、2、3、と心の中で数えながら鼻から息を吸って、4で息を止めます。
- ③ 5、6、7、8、9、10で口から息を吐き出します。
- ④ ②と③を3分間くらい続けてやってみましょう。
- ⑤ 終わるときは、両手をグッパ、グッパと開いたり閉じたりして、最後に伸びをしてすっきりしましょう。

引用文献：(監修)越川房子(2007)「ココロが軽くなるエクササイズ」東京書籍

## 学生相談室利用案内

学生相談室は、皆さんが学生生活を送る中で出会う様々な問題について相談に応じます。友人関係や研究室での人間関係、進路、自分自身について・・・などなど。ひとりで悩まずお気軽にご利用ください。

### 開室日・時間

- ◆非常勤学校医（精神科医）の相談日 毎月第1火曜日
  - ◆非常勤相談員（臨床心理士）の相談日 毎月第1火曜日（12時～17時）  
毎週水曜日（12時～17時）
- ※第1火曜日を含む週の水曜日はお休みです

### 利用の仕方

保健管理センターに直接お越しいただくか、お電話で予約が取れます。  
また、相談室の予約専用アドレスでの予約も可能です。『学籍番号』『予約希望日時』をお知らせください。

電話番号（保健管理センター）

 **03-5498-5224**

予約専用アドレス（学生相談室）

※学内の掲示板をご覧ください

※原則、相談室の開室時間内に返信致します。お急ぎの場合は、  
左記の電話番号へご連絡ください。