

***青 梅 カ ウ ン セ ラ ー だ よ り ***



寒い季節となりました。この時期、3年生は
国家試験に向けて、1年生、2年生も進級に向けて
の実習や単位取得等々、看護学校で日々学ぶみな
さんは、学年末最後まで気が抜けませんよね。

そして残念ながら、新型コロナウイルス感染症はこの時期また増加の一途で、感染防止
に留意しなければならない日々が続いています。

みなさんが少しでも緊張を和らげ、心身のバランスを整え物事に落ち着いて取り
組めるよう、今回は呼吸法を取り入れたリラックスの仕方をご紹介します。

Let's Try ! いつでもどこでもできる簡易呼吸法

普段何気なく行っている呼吸を工夫することで、緊張や不安を和らげ、神経
の高ぶりを抑えることができます。呼吸によって交感神経と副交感神経のバラ
ンスを整え、体温も0.5度ほど上昇すると言われています。ほんの数分で行えま
すので、忙しい毎日を心身のバランスを保ち乗り切るために、ぜひやってみて
くださいね♪

1. 両足を肩幅程度に開きしっかりと床につける。
2. 背筋をまっすぐ伸ばし下腹部（おへその下辺り）に軽く
力を入れる。
3. 肩の力を抜きながら、（できれば）両目を軽く閉じる。
4. 口を軽く閉じ、軽く鼻呼吸を繰り返す。
5. 鼻から息を思いきり吸い、下腹部に
ストンと落とすように息を溜める。
6. 下腹部に息を溜めたまま呼吸を止め、
1、2、3とゆっくり心の中で数える。
7. 止めた息を、4、5、6、7とゆっくり
心の中で数えながら鼻から息を吐き出す。
（お腹がへこませへソと背中がつくイメージ）
8. 5～8 をゆっくりと10分程度繰り返す。



- * 一人でも、お友達と一緒に複数人でも利用可能です
- * カウンセリング利用方法は、保健室隣の多目的室に掲示してあります
のでご確認ください。
- * お話の内容は守秘義務厳守です