

## リラックス法：呼吸法

### < 基本的なやりかた >

- ① 鼻から ゆっくり  
大きく息を 吸います  
(おなかを ふくらませます)



鼻から吸って  
「1.2.3」

- ② 少しとめて

軽く止めて  
「4」



- ③ 口から ゆっくり  
息を 吐きます  
(おなかを へこませます)



口から吐きます  
「5.6.7.8.9.10」

### 呼吸法のコツ

1. 息を吸うのが緊張、吐くのがリラックスです。  
リラックスしたいときは、吸う息よりも 吐く息を長めに  
ゆっくりと、細く長く吐いていきます。  
呼吸の長さをご自分のペースで調節してください。
2. 息を吐くときに おなかがしぼみ、息を吸うときに  
おなかが膨らむようにすると効果的です。  
(腹式呼吸)
3. 息を吐くときに「日ごろの緊張や疲れ、  
不安や不満などの嫌な感情が、  
気持ちよく自分の外に吐き出される」のを  
イメージしましょう。

