

学生相談室だより NO. 11

「学生相談室だより」では、現代の若者に多い問題や悩みをテーマとして取り上げ、わかりやすくお伝えしています。ぜひ、自分の問題解決やこころの発達に役立てていただきたいと思います。今回は「呼吸法でリラックス」をテーマにしました。春は新入学や進級など、新たなスタートを迎える季節です。期待と共に不安が強くなるのもこの季節です。新たな環境になれるまで、リラックスをはかりながら乗り切りたいものです。「楽しいはずなのに、何か落ち着かない」、「不安で緊張する」、このような時にぜひ、お試しください。なお、これまでの「学生相談室だより」のバックナンバーのタイトルを裏面に載せています。興味のあるかたは、学生相談室前に置いていますのでお読みください。

呼吸法でリラックス

緊張や不安が強いとどうなるの？

人間は緊張や不安が強い状態（ストレスが強まった状態）になると、気分的には気持ちが落ち込んだりイライラしたりします。さらに、知らいうちに次のような体に変化を及ぼす場合があります。

- 息苦しさ ●ふらつく感じ ●目まい ●自分の体が何か違う感じがしたり、自分の体が非現実的な感じがする ●周りの物が非現実的に見える ●心拍数の増加 ●手のひらに汗をかく ●口がかわく

このような状態は、過呼吸（呼吸の回数が増える状態）になっているためです。過呼吸によって血液中の二酸化炭素が減るためです。二酸化炭素が少なくなると、ヘモグロビンという酸素を体のすみずみまの細胞までは運ぶ役割をしている分子が酸素を放出できない状態になるのです。さらに、過呼吸により脳への血管が収縮するため、脳へ運ばれる酸素が少なくなります。そのために、上記のような症状が起こるのです。つまり、体調がベストな状態は、酸素と二酸化炭素のバランスが取れているときです。バランスを取るためには、適度なリラックスが必要です。これから紹介するのは、心と体のリラックスをはかるための呼吸法です。

呼吸法のやり方

イスに座るか、何かにもたれかかりましょう。

- ①息を止めて5数えましょう（その前に深呼吸しないように）。
- ②5になったらゆっくりと息をはきながら、静かに「リラックス」ということばを念じましょう。
- ③3秒で鼻から息を吸って、3秒で息をはきます。つまり、6秒周期でゆっくりと息を吸ったり吐いたりしましょう。（1分間に10呼吸程度）。
- ④それを5分間ぐらいくり返しましょう。

*ポイント

- ◎普段から、「落ち着かない」、「人前で緊張しやすい」人にも効果的です。
- ◎日頃から練習しておきましょう！
- ◎もっとくわしく知りたい人は、『学生相談室』まで来て下さい。