

## \*\*\*青 梅 カ ウ ン セ ラ ー だ よ り \*\*\*



みなさん『大寒』て知ってますか？日本は2052年まで1月20日が大寒なのだそうです。また字の通り1年の中で最も寒い時期の事で、1月20日～2月3日までの期間と言われています。そんな寒い時期、春をのんびり待つことができればいいのですが、3年生は国家試験、1年生、2年生も進級に向けての実習や単位取得等々盛りだくさんで、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。

そこで今回は、みなさんが緊張を和らげ、少しでも物事に落ち着いて取り組めるように呼吸法を特集します。

### 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、また疲れているのに眼が冴えて眠れない時などの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、呼吸法の活用で体温も0.5度ほど上昇すると言われています。

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. 上記 1. 2 を同時に行い、下半身に重心が置かれている事を感じる。
4. 肩の力を抜きながら、（できれば）両目を軽く閉じる。
5. 口を閉じ、軽く鼻呼吸を繰り返す。
6. 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。
7. 下腹部に息を溜めたまま呼吸を止め、1. 2. 3と心の中で数える。
8. 止めた息を鼻からゆっくり吐き出す（お腹がへこませへソと背中がつくイメージで）。
9. 6～8 をゆっくりと繰り返す。

\*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。

