



## ◆特集 リラックス法① ～呼吸法～

猛暑と言われた夏も終わり、さわやかな気候になりました。後期は学園祭などの行事もあり、楽しみにしている人も多いでしょうか。

さて、現代はストレスが多いと言われています。皆さんはいかがですか？大学生活で、テスト、人間関係、アルバイト、就職活動、卒業研究など、ストレスがいっぱいという人は多いかも知れませんね。そういう人はもちろん、「ストレスが全然ない」という人でも、社会人になってからのためにリラックス法を知っておくことは役立つと思います。

そこで今回は、「呼吸法」を紹介します。「えー！リラックス法っていうからにはスゴイことを期待したのに…」「呼吸なんて、誰でもしてるし」と思う人もいるかもしれませんが、呼吸の仕方によっては、リラックスするどころかかえって緊張を高めている場合もあるんですよ。

呼吸法はリラックスするための基礎で、とても大切なものです。古来から、ヨガ、気功、各種武道で、呼吸法は何より重視されてきました。そんな呼吸法について、学んでいきましょう！

# 呼吸法のやりかた

体の状態と呼吸には密接な関係があります。ストレス・緊張状態では、浅くて速い呼吸になり、リラックス状態では、深くてゆったりとした呼吸になります。緊張している時に、体の力を抜き、深くてゆったりとした楽な呼吸をすると、気持ちが落ち着いてきます。

- 1: お腹を膨らませながら、鼻からゆっくり吸う(3秒間)。下腹部を膨らませながら、鼻から息を自然に吸っていく。



- 2: いったん息を止める(1秒間)



- 3: お腹をへこませながら、口からゆっくりと息を吐き出す(6秒間)。おへその下に手をあて、下腹部をへこませる感じで息を吐いていく。



これを数分繰り返すと、心身がリラックスした状態になって、ストレスへの耐性が向上します。

呼吸の長さは、自分のペースで調整して、無理せず、ゆったり楽な呼吸を心掛けてください。

呼吸法は、いつでも、どんな場所でも実施が可能です。「イライラするなあ」「なんだか不安だ」「緊張する」といった時にも、ぜひ試してみてください。

## Q1 「腹式呼吸って何？」

息を吸うときにお腹が膨らみ、吐くときにへこむ呼吸を「腹式呼吸」といいます。医学的にも副交感神経系の活動を賦活させる効果（リラックス効果）があることが確認されています。



## Q2 「どんなイメージでやればいいでしょう？」

吐く息には気持ちを落ち着ける効果があります。「日ごろの緊張や疲れ、不安、嫌な感情が息とともに体の外に吐き出される」とイメージしながら脱力すると、リラックス効果が高まります。



## ～性格テストのお知らせ～

学生相談室では性格テストも行っています。カウンセラーが、性格テストを通して、あなたの性格や考え方を見つめるお手伝いをします。客観的に自分について振り返ってみたい方、物は試しです。

基本的に、1回目にテストを実施し、2回目(1～2週間後)に結果を説明します。1回は概ね45分です。裏面に記載の各キャンパスの窓口で申し込んでください！

## 学生相談室カウンセラーより

### 短所は長所？

友達といるとき、一人でいるとき…ふと、自分の短所が気になってしまうことはありませんか。なんでいつもこうなんだろう？また同じことをしてしまった…など。程度や内容は様々ながら、自分の短所に直面する体験は、つらいものです。

ところが、短所と長所というのは、表裏一体です。「時間にルーズ」な人は、別の場面では「おおらか」な人かもしれません。「怒りっぽい」人は、「情に厚い」「エネルギーが豊富」な面もありませんか。見方が変わると、短所も案外、悪くないものです。

このような見方の変化を「リフレーミング」と呼びます。「リフレーミング」は相談や性格テストの中でも起こることがあり、嬉しい発見になることが多いです。



# 学生相談室のご案内



## <大宮キャンパス>

- ◆場所: 2号館1階 保健室の奥
- ◆相談日時: (月)・(木)12:45~17:45 (火)・(水)・(金)10:45~17:45
- ◆予約方法: 次の①または②の方法で申し込んでください。  
①学生課窓口で申し込む(電話予約も可)。  
②学生相談室相談申込ポスト(2号館1階保健室入口付近)に予約カードを入れる。
- ◆電話番号: 学生課 06-6954-4651

## <梅田キャンパス>

- ◆場所: 4階 保健室内
- ◆相談日時: (月)11:45~16:30 (水)・(木)12:45~17:45
- ◆予約方法: 保健室かロボティクス&デザイン工学部事務室の窓口にて直接申し込むか、電話で予約を取ってください。
- ◆電話番号: 保健室06-6147-6156 学部事務室 06-6147-6830

## <枚方キャンパス>

- ◆場所: 1号館1階 保健室内
- ◆相談日時: (月)~(金)11:45~16:30
- ◆予約方法: 保健室か情報科学部事務室の窓口にて直接申し込むか、電話で予約を取ってください。
- ◆電話番号: 保健室072-866-5329 学部事務室 072-866-5301

- ❖ 本学の心理カウンセラーは臨床心理士の資格を有しています。
  - ・継続してカウンセリングを受けることもできます。
  - ・相談は無料です。 ・性格テストもできます。
  - ・秘密は守られます。

学生相談室ではどんな相談も受け付けています。  
お気軽にどうぞ!

