**セルフリラクセーションを体験してみよう。**

呼吸法

　ストレス・緊張状態では、呼吸は浅くて速い呼吸になります。その反対に、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。

　体の状態と呼吸には密接な関係があり、緊張している時に深くてゆったりとした呼吸をすると、気持ちが落ち着きます。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ①　椅子にゆったり腰掛けます。  ②　口を閉じて、鼻から静かに息を吸います。 | | | |
|  | ・　下腹部を膨らませる気持ちで息を吸います。 |  | |
|  |
| ③　吐くときは、口を小さく開いて、息をそっとゆっくり長く吐ききります。 | | | |
|  | ・　下腹部をへこます感じで息を吐きます。  ・　 吐く息に気持ちを落ち着ける効果があるので、吐く息に注意を向けて、ゆっくりと息を吐いていきます。  ・　体の緊張も息とともに吐き出すようにイメージしながら脱力するとリラックス効果が高まる。 | |  |
|  | |
| ④　５～１０分繰り返します。 | | | |

　◯　吸う息に集中することができましたか。

　◯　吐く息に集中することができましたか。

　◯　息が体の中であたためられる感じが分かりましたか。

文部科学省HPより引用

https://www.mext.go.jp/a\_menu/shotou/clarinet/002/003/010/004.htm