



# 学生相談室だより 11月号

Vol.142 2024年11月

帝塚山大学学生相談室

東生駒キャンパス 3号館2階

学園前キャンパス 16号館9階

## 「呼吸法の使い分け」

後期が始まって1か月が過ぎました。新しい授業や生活リズムに慣れるのにも時間がかかると思います。また、今年は10月も暑い日が続いていましたが、やっと秋らしい空気になってきましたね。体調を崩されていませんか？

さて、今月は、呼吸法についてお伝えしたいと思います。呼吸法という言葉はよく聞かれますが、種類があるのをご存じでしょうか。ここでは2つの呼吸法をお伝えします。効果を知っていただき、状況に応じてぜひ使い分けてみてください。

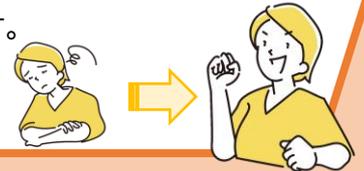
### 1・1呼吸法

#### やり方

- ①背筋を伸ばして立ち、鼻から息を吐き切る(椅子に座ってもOK)
- ②速めのテンポで鼻から息を吸う(肺を膨らますイメージ)
- ③鼻から一気に息を吐き出す
- ④①～③を4、5回繰り返す
- ⑤お腹をくرامせながら、鼻からゆっくり息を吸う(3秒)
- ⑥お腹をへこませながら、鼻からゆっくり息を吐く(6秒)
- ⑦⑤～⑥を4、5回繰り返す

#### 主な効果

集中力ややる気がアップするため、朝から眠くてやる気が出ない時、頭をシャキッとさせたい時におすすです。



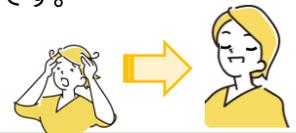
### 4・4・8呼吸法

#### やり方

- ①楽な姿勢で座り、へその上に手を置き、2～3回呼吸をします
  - ②お腹をくرامせながら、鼻からゆっくり息を吸う(4秒)
  - ③息を止めます(4秒)
  - ④お腹をへこませながら、鼻からゆっくり息を吐く(8秒)
  - ⑤①～④を4回繰り返す
- (※状態に合わせて、4回を2～3セット繰り返してみてください)

#### 主な効果

不安や緊張の緩和、イライラの抑制をしてくれます。ストレスや不安でいっぱいになった時、眠れない時におすすです。



いかがでしたか？普段忙しい日々を過ごしていたり、ストレスにさらされていると、身体が緊張して筋肉がこわばり、呼吸が浅くなりやすいです。意識して深くゆっくり呼吸をすることで、身体や頭のこわばりが和らぎ、整ってくれます。やり方がイメージできない、呼吸法をやる前に自分の状態を整理したいなどありましたら、ぜひ相談室までお越しください。

(参考図書:『Dr.根来の病気にならない「呼吸法」』根来 秀行著)

帝塚山大学学生相談室

対面相談・電話相談 開室時間：月～金曜日 9:00～18:00 (試験期間中・休暇期間中は9:00～17:00)

<文学部 経済経営学部 法学部> 東生駒キャンパス Tel. 0742-48-9286

<心理学部 現代生活学部 教育学部> 学園前キャンパス Tel. 0742-41-4860