誰でもどこでもできるストレス対処～10秒呼吸法でまず落ち着こう！

簡単に一人でできるリラクセーションです！
ドキドキ、イライラ、落ち着かないとき、ぜひ、試してみてくださいね！

10秒呼吸法

① 姿勢をととのえる、両手は軽くおなかの上に

② 静かに目を閉じる

③ 口から息を全部はき出す

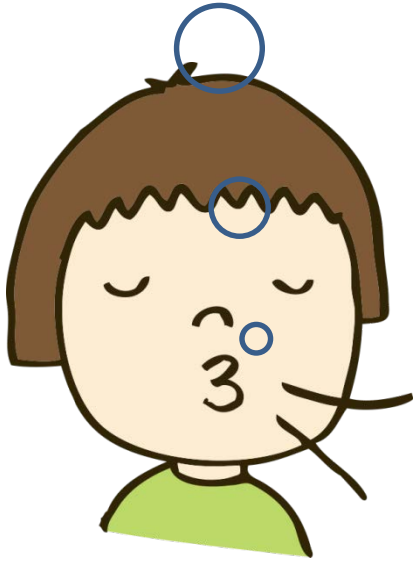
④ 1，2，3．．．と鼻から息をすいながらおなかをふくらませる

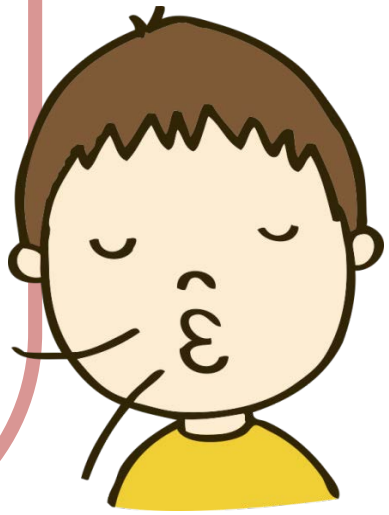
⑤ 4で，いったん息を止める

⑥ 5，6，7，8，9，10で，口から息をはきだしながらおなかをへこませる

⑦ ④～⑥をくり返す

（数分間でも落ち着きます）





解除動作

　リラクセーションは意識のレベルを下げることもあるため，寝る前以外では，以下のいずれかの解除動作をおこなってください。

1.大きく深呼吸する。

2.強くこぶしを握ってパッと開く動作を2回（グッ，パー，グッ，パー）行う。

3.腕の曲げ伸ばしを2回行う。

4.伸びをして，首を軽く左右に回す。