

# さわやか相談室だより

大井西中さわやか相談室  
049-269-0128 (直通)  
令和5年度 No.5

## 正しい深呼吸の仕方、知っていますか？

よく「深呼吸をして落ち着こう」と聞きますが、正しい深呼吸の仕方は意外と知られていません。むやみに大きく吸って吐いてを繰り返しても、期待した効果は得られないと言われています。

正しい深呼吸の仕方は何通りかありますが、ポイントは

- \* 吸うのは鼻で
  - \* 吐くことを大切にする。吸う時間以上の時間をかけて吐く
- です。代表的でやりやすい方法は



### ★6秒呼吸法：イラっとした時などに。

- ① 息を吸う 口を閉じて、鼻から3秒程度しっかり息を吸う  
自分を落ち着ける綺麗な空気が入ってくる  
イメージを持つ
- ② 息を吐く 口を開けて、3秒以上しっかり息を吐く  
自分のネガティブな感情が体から出ていくイメージを持つ

### ★4-7-8呼吸法：ストレスを減らし、よく眠れると言われています。

- ① 息を完全に吐き切る
- ② 鼻から息を吸いながら4つ数える
- ③ 息を止めて7つ数える
- ④ 8つ数えながら息をゆっくり吐き出す

深呼吸をすると、落ち着いたり、ストレスを軽減したりする効果が期待できます。  
大事な試合の前に、テストの前に、けんかしてカッとした時にも、試してみてくださいね！

### ☆相談室の利用について☆

開室日時 月曜日～金曜日 10:00～16:30  
\*生徒の皆さんは、休み時間や放課後に利用してください。