

## ストレスとの上手な付き合い方

ストレスは受け止め方次第で変わるもので、まずは自分の心の持ち方を変えて不快な

ストレスをできるだけ早く軽くするように心がけます。

自分なりの対処法を身に付ければ、ストレスを小さく、軽くすることができます。

- ① 物事を前向きに考える
- ② 完璧を目指さない
- ③ 目の前のことから片付けていく
- ④ 適度な休息をとる
- ⑤ 毎日自分の時間を持つ

ストレス解消法として「リラックス」することが大切です。

心が緊張しているときは体も緊張しています。

睡眠や入浴、音楽や腹式呼吸などでリラックスする方法があります。

今回は腹式呼吸について

腹式呼吸には自律神経を調節し、副交感神経を優位にする働きがあります。

副交感神経には、体を休息した状態へと導く作用があります。

緊張して落ち着かない場合やストレスを感じてイライラしているときに、意識的に腹式呼吸を

行ってみましょう。やり方は簡単です！

- ①まず吸うときは、お腹をふくらませるイメージで鼻から4秒くらい息を吸います。
- ②吐くときは10秒くらいかけてゆっくり口から息を吐き、お腹を凹ませます
- ③ これを数回くりかえします。

腹式呼吸はいつでもどこでもできますので、参考にしてみてください。