



最近、ホッと一息、ついていますか？



後期も半ばとなりました。みなさん、いかがお過ごしですか？

語劇祭、学園祭も無事に終わり、ホッとしている人も多いのではないのでしょうか？ 燃え尽きて抜け殻のようになっている人はいませんか？

日が落ちるのも早くなり、朝晩は寒いくらいになってきました。体調を崩しやすい時期但也有りますが、心の調子を崩している人も少なくないようです。季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、その結果なんとなくだるい、疲れやすい、といった不調を感じたり、生活リズムが乱れがちになったりします。不調を感じている人は、あまり夜更かしせずしっかり睡眠を取り、ちゃんと朝ご飯を食べる、適度な運動をするなど、生活リズムを整えることを意識してみてくださいね。

～「呼吸」を意識してみよう～

みなさんはちゃんと「呼吸」できていますか？ 普段生活している中で、呼吸に意識を向けることってあまりないのではないのでしょうか。でも実は、呼吸は心理状態と密接に関係していることが分かっているんです。

例えば自律神経との関係。私たちはストレスを感じると交感神経が優位になりますが、この時の呼吸は浅く速くなります。一方リラックスしている時には副交感神経が優位となり、その時には自然でゆっくりとした呼吸になります。このゆっくりと深い呼吸を意図的に行うことで、副交感神経を優位にし「休息」モードに切り替えることができる、という研究結果が示されています。

また深呼吸や腹式呼吸は、ストレスや不安の低減に効果があることも実証されています。具体的には、腹式呼吸の実践後にはストレスホルモンであるコルチゾールの値が低下し、主観的にもストレス感が減少すると報告されています。

さらに認知機能への影響も指摘されています。ヨガやマインドフルネス瞑想では、「呼吸に意識を向ける」ことが重視されますが、この呼吸への意識的集中が、持続的な注意力や記憶力を向上させる、といった研究結果も示されています。

では実際に呼吸法を実践してみましょう。呼吸法にはさまざまなやり方がありますが、ここでは一番オーソドックスな「腹式呼吸」の方法をご紹介します。

まず、椅子に座るか仰向けに寝てください。片手をお腹（おへその上辺り）に当てます。それから、嫌でなければ軽く目をつぶり、ゆっくり 10 数えます。心の中でカウントしながら、4 ぐらいまでで鼻から息を吸い、5～10 ままで口からゆっくり息を吐きます。これを 5 回から 10 回繰り返してみてください。息を吸うときにお腹に当てた手が持ち上がり、吐くときに手が沈むのを感じてください。特に「ゆっくり長く吐く」ことを意識し、深い呼吸を続けることで、副交感神経が優位になり、リラックス効果が得られます。また意識的に呼吸に集中しペースを整えることも、感情の安定やリラクゼーションにつながります。

呼吸法は簡単に実践できるので、生活の中に取り入れやすいメンタルセルフケアの方法です。無理をせず、自分のペースで続けてみてくださいね。

