

リラクゼーションスキル① 深呼吸

ドキドキしたり、不安になると、

呼吸をするのを忘れてしまったり、呼吸があさくなったりします。

リラックスして、落ちつくためのスキルが、深呼吸です。



【 やりかた 】



- まずはリラックスできる姿勢ですわりましょう。
- ゆっくりと、深く、息をすいこみます。
おなかの中の ふうせんが、どんどんふくらんでいきます。
- おなかと肺が、空気でいっぱいになったら、
ゆっくりと、長く、「ふう〜」っと 息をはきだします。
おなかの中の ふうせんが、だんだんしぼんでいきます。
- ゆっくり息をすって、はいてを、くりかえします。
何回くりかえしても、いいですよ。



【 数えながら、深呼吸 】

- 頭の中で、「1, 2, 3」と数えながら、ゆっくりと、深く、息をすいます。
 - おなかと肺が空気でいっぱいになったら、頭の中で、「1, 2, 3, 4, 5」と数えながら、
ゆっくりと、長く、「ふう〜」っと 息をはきだします。
- ★ 息をはくときに、「だいじょうぶ」とつぶやきながらやる方法も 効果的です。

こんなやりかたもあるよ* 【おはなと シャボンだま】

- おはなのにおいを、ゆ〜っくりすってみよう。
「すう〜」
いいにおいを、い〜っぱい
すいこんだら…
- 手にもっている シャボンだまを、
ゆ〜っくりと ふいてみよう。
「ふう〜」

