

# 学サポだより

こんにちは、

学生サポートセンターでは5月12日より毎週水曜日に公認心理師・臨床心理士である

高崎先生の「心理カウンセリング」がスタートし

ました。どんな人でも大なり小なり悩みはありますよね・・・人に話すことで救われる事は多いと思います。

気軽に学生サポートセンターに来てください。

高崎先生よりリラックス法を教えてくださいました♪

是非！やってみてください。

活動の  
合間、

リラックス  
タイムを♪

私たちは普段、知らず知らずのうちにからだに力が入って、ゆるまなくなってしまうことがあります。そこで今回は、呼吸を整えることでこころとからだをリラックスさせる方法をご紹介します。



## 『数息観（すそくかん）』

初心者向けの座禅法のひとつです。

息を吐き切ることによってからだの緊張をゆるめ、頭をスッキリさせることができます。

おへその指3本下あたりに『丹田』という場所があります。

丹田に手を当てて行くと、お腹から息を吐くことを意識できます。深い呼吸を行うことで、幸せホルモン『セロトニン』がたくさん脳に放出されます。

- ① 背筋をまっすぐ伸ばして座る。目の前およそ1m先を、ぼんやりと見る。
- ② 1度肩を上げ、おろしながら息を吐き、肩の力を抜く。
- ③ 息を軽く吸い込み、『ひと〜〜つ』と唱えながら、長く息を吐き切る。
- ④ また息を軽く吸い込み、次は『ふた〜〜つ』と唱えながら、長く息を吐き切る。あとは、『みつ〜〜』『よつ〜〜』・・・『このつ〜〜』『とお〜〜』と10まで数えながらゆっくり長く息を吐き切る。
- ⑤ 10まで息を数え終わったら、また1へ戻って繰り返す。
- ⑥ 集中できなかったときは、また意識を呼吸へ戻し、1から数え直す。

日々の生活にリラックスできる時間を意識的に取り入れて、こころとからだの健康を維持しましょう。

