

気軽にできるリラクゼーション法

イラッときたら？

イライラしたとき、気分が落ち着かないとき、どうしたらよいかわからないという人には、場所を選ばず道具も使わない呼吸法がおすすめです。
すこし練習するだけで簡単に身につけることができるので、ぜひ試してください。

腹式呼吸をしてみましょう

※呼吸は口でなく鼻でします。

1 おなかをふくらませながら息を深く吸い込む。

2 吸い込んだら2~3秒間息を止める。

3 おなかを引っ込めながら、できるだけゆっくりと息を吐く。吸う時間より吐く時間を長くする。

