

# メンタルヘルス通信

＜第77号＞

2019年3月1日  
香川県教育委員会事務局  
健康福利課

## 「ため息」つけてますか？

皆さま、おかわりありませんか？気が付けば今年度もあとわずかですね。何かやり残したことがあるような気がして、私などはカレンダーをみるたびにドキドキして気持ちだけが焦ります。

職場で息をつめてパソコン作業をしていると、一つの画面に集中するため、緊張状態が続き呼吸が浅くなります。その上、前傾姿勢なのでお腹が圧迫され、横隔膜が動かしにくくなり、ますます深い呼吸ができなくなるそうです。浅い呼吸である胸式呼吸は、交感神経を活性化し、人を攻撃的にします。一方、胸より深くお腹で呼吸できる腹式呼吸は、副交感神経を活性化し、人をリラックスさせます。

では、どうすれば自然に腹式呼吸ができるようになるのか。日本マイブレス協会 倉橋竜哉代表理事によると、ポイントは「ため息をつく」ことから始めることだそうです。ここでいうため息とは「大きく息を吐ききること」です。なかでも倉橋氏のお勧めは「湯船につかる時のお父さんのため息」だといわれます。湯船につかったお父さんの「…っあぁ〜」という野太い声をイメージし、実際に声を出す。すると、この声が声帯を刺激し、その振動が身体に伝わることで、緊張感や疲労で強張った全身を緩めていきます。そして息を吐ききったら、お腹の力を抜きます。力を抜くだけで、息を吸おうとしなくても勝手に肺に酸素が入って、自然と腹式呼吸に切り替わっています。人の体は、吐くことに意識を向けることで、腹式呼吸になりやすく、吸うことに意識を向けると胸式呼吸になりやすいように作られているのです。



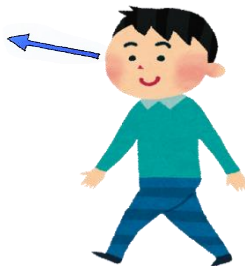
そうはいつても、職場で「…っあぁ〜」と野太い声はなかなか出せません。そこで、息を吐くことに意識を向ける時間を増やすために、倉橋氏の「3・3・7拍子」の呼吸をご紹介します。行き詰った時や気持ちを切り替えたい時にも効果があるそうですよ！

お家ではゆったりと湯船につかり、ご自身の体のすみずみまで酸素がいきわたることをイメージしながら、息を「…っあぁ〜」と吐き切ってくださいね。

年度末は、特に忙しい毎日かと拝察いたします。どうぞご自愛ください。(臨床心理士 小西亜紀子)

### 気分転換にぜひ！！ 「3・3・7拍子」の呼吸

「3・3・7拍子」の呼吸は、息を吐くときに7歩、止めるときに3歩、吸うときに3歩といった具合に、同じテンポを繰り返しながら歩き続ける。歩く速度は自分にとって取り組みやすいテンポでOK。この呼吸の本来の目的は、呼吸と歩行に意識を向けて思考をリセットすることにあるので、苦しくなるほどストイックに追い込む必要はない。目安として、通勤途中の間に50Mほど「3・3・7拍子」の呼吸に集中し、これを2～3セットするだけでいい。

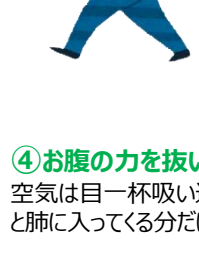


①目線は少し上げて歩く  
下を向いて歩くと、ネガティブな考えが浮かんでくる。しかし、目線を上げるとそうしたことを考えにくくなる効果がある。



②歩きながら、息を吐くところからスタート  
力を抜いて、ゆっくりと息を吐いていく。「ちょっと苦しいかな」と感じるくらいまで息を吐き出そう。

③息を吐き切った状態で息を止める  
「息を吐く」と「息を吸う」の間を息をとめることで、より意識して呼吸できるようにする。



④お腹の力を抜いて息を吸う  
空気は目一杯吸い込まずに、自然と肺に入ってくる分だけ、吸い込む。

