

こんにちは、東京京橋カウンセリングオフィスです。

『こころとからだの健康』をテーマとして、日々の暮らしに役立つような情報を発信していきたいと思えます。第 50 回では、「4-7-8 呼吸法」についてご紹介いたします。

3月は年度末であり、そして4月を目前に控えている月でもあります。年度の変わり目でいつもより仕事が忙しい、新しい生活に向けて準備しなければならない等々、いつもより忙しく感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。しっかり休みたいと思っても、時間に追われて難しい方もいらっしゃるかもしれません。今回はそんな忙しい中でも、いつでもどこでも簡単にできるリラックス法の 1 つをご紹介させていただきます。深呼吸は誰でも経験したことがあるかと思いますが、その深呼吸をアレンジした「4-7-8 呼吸法」が今回ご紹介するリラックス法です。アンドリュー・ワイル (Andrew Weil) 博士が開発しました。実施方法を以下に記載します。是非お試しください。

- ① 舌の先を上の前歯のすぐ後ろのでっばっている部分に当て、呼吸中はずっとその位置を維持してください。
- ② 口から完全に息を吐き出し、シューツという音を出します。
- ③ 口を閉じて、鼻から静かに息を吸い込み、心の中で 4 を数えます。
- ④ 息を止めて 7 を数えます。
- ⑤ 口から完全に息を吐き出し、シューツという音を出して 8 を数えます。これが 1 回の呼吸です。次に再び息を吸い、このサイクルをさらに 3 回繰り返して、合計 4 回の呼吸を行います。

上記のような簡単なエクササイズでは心身をリラックスさせることは難しいと感じる場合は、お疲れがかなり溜まっている状態かもしれません。生活に支障をきたすような場合は、医療機関にかかったり、カウンセリングを受けてみたりすることをおすすめします。東京京橋カウンセリングオフィスには心の専門家である臨床心理士・公認心理師が常駐しております。どうぞお気軽にお問い合わせの上、ご相談ください。

参考サイト: <https://www.drweil.com/>