

呼吸法

令和4年5月
立川女子高等学校
カウンセラーだより裏面

新学期も1ヶ月が過ぎました。新緑の季節が、目にも鮮やかな季節となりました。みなさんは、新学期に慣れてきましたか？

生活の中では、色々なことがあります。思う通りにいかなかったり、プレッシャーで苦しくなったり、失敗や喧嘩・・・人生には、自分でコントロール出来ないことが沢山起こるように感じます。そんなとき、人は「自分の人生を自分でコントロールしている感覚」を感じたくて、現実逃避的な行動を取ることがあります。



例えば、テスト勉強をしなければいけないのに何故か部屋の掃除を始めたり、掃除をするはずが何故か出てきた漫画やアルバムに見入ってしまったり・・・他にも、ストレスを感じると甘いものを沢山食べてしまったり、そんなに欲しくないものを衝動的に買ってしまふ、など・・・これらは、人間がストレスを感じたときに取りやすい行動の具体例です。

もちろん、これらの行動もストレス解消として有効です。しかし、実はもっと簡単に、「自分の人生を自分でコントロールしている感覚」を得られる方法があります。

それが、呼吸法です。

人間の生命活動の中で唯一、「呼吸」だけは自分で100%コントロールすることが出来ます。時間もお金も掛からず、他人に迷惑も掛けません。呼吸の大切さは、数年前から全国的に大ヒットしている漫画でも取り上げられました。主人公たちは、それぞれに呼吸法を駆使して、次々と鬼を倒して行くのです。呼吸法にも型があり、呼吸法と動作の組み合わせによって技が進化することも人間の本質を得ており、漫画の大ヒットの一因となりました。

もちろん、呼吸法にも様々な種類がありますが、一番簡単で効果があるのは「深呼吸」です。そのとき、「体の中の空気を全部吐き切る」ことを意識します。吸う呼吸は意識しません。体の中の空気を全て吐き切れれば、必ず、自然に新鮮な空気を吸う仕組みになっています。だから、「体の中の空気を全部吐き切る」ことだけに集中します。目を瞑るのも効果的です。



一番シンプルで簡単な方法ですが、心身に絶大な効果があります。みなさんも、生活の中でストレスを感じることがあれば、まず、目を閉じて「息を吐き切る」ことを意識してみてください。呼吸法によって、簡単にストレスを減らすことが出来ますよ。