

呼吸法で リラックス

不安や
緊張に!



呼吸法とはリラクゼーション法の1つです。心と体は繋がっているため、深くゆっくり呼吸をして身体をほぐすことで不安や緊張も和らいでいきます。

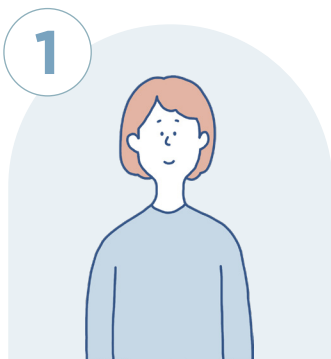
CHECK!

お使いのスマートフォンで右のQRコードを読み取るか
Youtubeで「NCNP 不安を下げリラックスする呼吸法」
と検索することで、映像で詳しくご覧いただけます。



準備編

まずは体の緊張をほぐします



リラックスできる姿勢になる
椅子に座っても仰向けでもOK



鼻から息を吸い、両手を
グーっと高く上げる



ハーッと口から息を吐き、
力を一気に抜いて手を下ろす

2セット繰り返す

こちらから映像でご確認いただけます



実践編

呼吸法をやってみましょう

数セット繰り返す



1
鼻からゆっくり息を吸い
4拍数える



2
軽く息を止める



3
口から息を吐き4拍数える
慣れたら吐く息を長くする

こちらから映像でご確認いただけます



最後に

終わる前に体の力を取り戻す解除動作をします

3セット繰り返す



1
両手を軽く握り、肘を
曲げて後ろに引く



2
両手を開くと同時に、
腕を前に伸ばす



3
お疲れ様でした！

こちらから映像でご確認いただけます



ぜひ、ご自宅や職場で試してみてください！

監修

久我 弘典

国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター
認知行動療法センター センター長

藤本 志乃

Le:self

作成

中島 俊

国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター
認知行動療法センター 室長

協力

大井 瞳

国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター
認知行動療法センター リサーチフェロー

井上 真里

国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター
認知行動療法センター 研究補助員

デザイン

浅沼 比奈子

国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター
認知行動療法センター 研究見習生

こちらの資料は

・令和3年度 精神・神経疾患研究開発費

「デジタル技術等による認知行動療法の作用機序の解明と国民生活への実装拡張」

・2021年度 科学研究費 基盤研究(B)

「不眠症に対する遠隔心理療法の有効性と社会実装、AIを用いた作用機序及び病態の解明」

・2021年度 日本プライマリ・ケア学会 研究助成金 によって作成されました。



この資料は色覚の個人差を問わず、より多くの人に見やすいよう、カラーユニバーサルデザインに配慮して作られています。

