

# 自分力を高めよう！ 簡単にできるセルフメントレ 呼吸法編

～ストレスを緩和し  
心と体の健康のために～

# セルフ・メンタルトレーニングとは？

セルフメンタルトレーニングとは、言葉の通り、自分で行う心のトレーニングです。スポーツの世界では以前から知られていて、試合などの過度なストレスを感じる場面でも十分に力が発揮できるようにするトレーニングとして取り入れられるようになりました。

最近はもっと身近になり、スポーツに限らず、ストレスを感じた時に、自分自身でストレスを緩和させることが出来るようになる心理方法のひとつです。

メンタルトレーニング方法はいくつもありますが、ここでは呼吸法を用いたメンタルトレーニングをご紹介します。

## メンタルトレーニングの効果は？

### 【体への効果】

免疫力の向上、自律神経機能の正常化、右脳の活性化

### 【心への効果】

緊張・不安・イライラの緩和、ストレスの軽減、心身症・神経症の改善、仕事・勉強の能率向上

# 呼吸と脳(自律神経)との関係について

呼吸はその人の精神状態や脳との働きと関係があります。特に、自律神経系との関係は深く、吐く時と吸う時とでは関連する部位が異なります。

吐く息が副交感神経（リラックスする神経）とつながっており、吸う息が交感神経（緊張し戦うか逃げるか反応を起こさせる神経）につながっているのです。

そのため、興奮している時には自然に吸う回数が増え、呼吸は浅くなりますし、逆にリラックスしている時は吐く息が長く、呼吸は深くなります。

## 自分の平常時の呼吸数を把握しよう

平熱を知ることと同じように、平常時の呼吸数を知っておきましょう。

基本は1分間の呼吸数です。往復で1回と数えてください。

- 10回以下の方 : リラックスできています
- 13～15回の方 : 平均的です
- 18回以上の方 : 緊張や不安な状態がややあるようです

# 呼吸法を行う前に大切なこと

## 【環境を整える】

- できるだけ静かで落ち着ける場所を選びましょう  
(慣れてくればどこでも出来るようになります)
- イス(足裏がゆかに着く高さ)に座る  
(慣れてくれば布団の上で仰向けになりながらでもできます)

## 【姿勢を整える】

### 座る姿勢の場合

足裏全体が床につくようにし、できるだけイスに深く腰掛ける。  
両手は軽くお腹に添え、足は肩幅程度に開く。



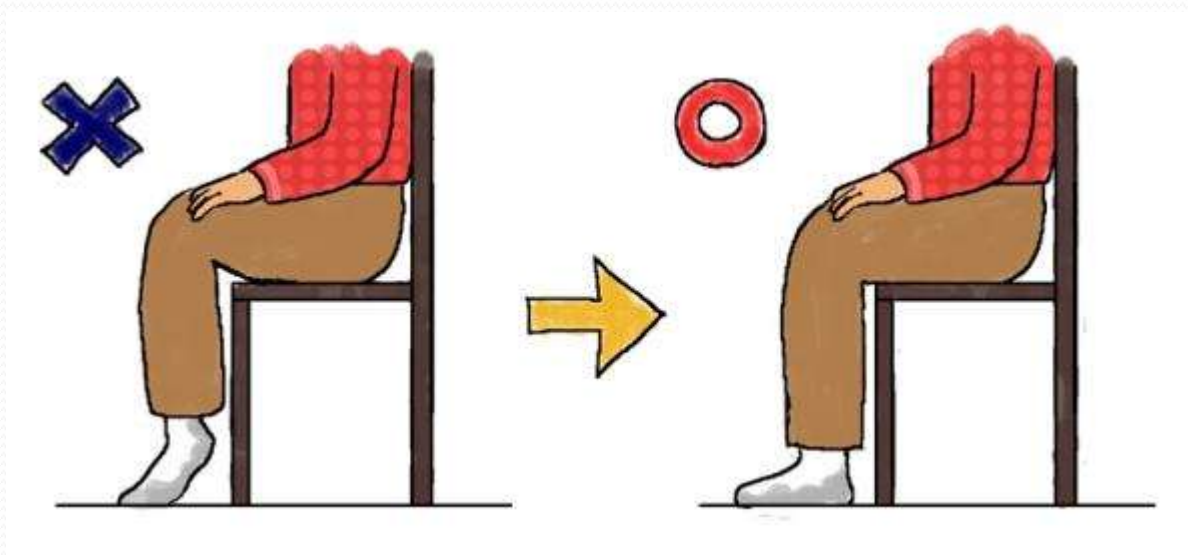
## 【間違いやすい姿勢】

### 座る姿勢の場合

#### ✖ 足の裏が浮いている

足の裏が床から浮いていたり、足を組んだ状態ではリラックスできません

#### ○ 足の裏が床にぴったりついている



## 準備が整ったら

呼吸法のやり方は簡単！

まずは目を軽く閉じて心を静かにします。

呼吸法の基本は腹式呼吸です。腹式呼吸が出来るか確認します。

口から息を吐いてみて、お腹がへこむことを確認して下さい。

次に鼻から息をすって、お腹がふくらむことを確認して下さい。

腹式呼吸が出来ないと感じていても「出来なければならぬ」と思わなくて大丈夫です。お腹の凹凸をイメージしながら行いましょう。

大切なことは「吐く息に意識を向ける」ということです。

お腹の凹凸を  
確認してみましょう

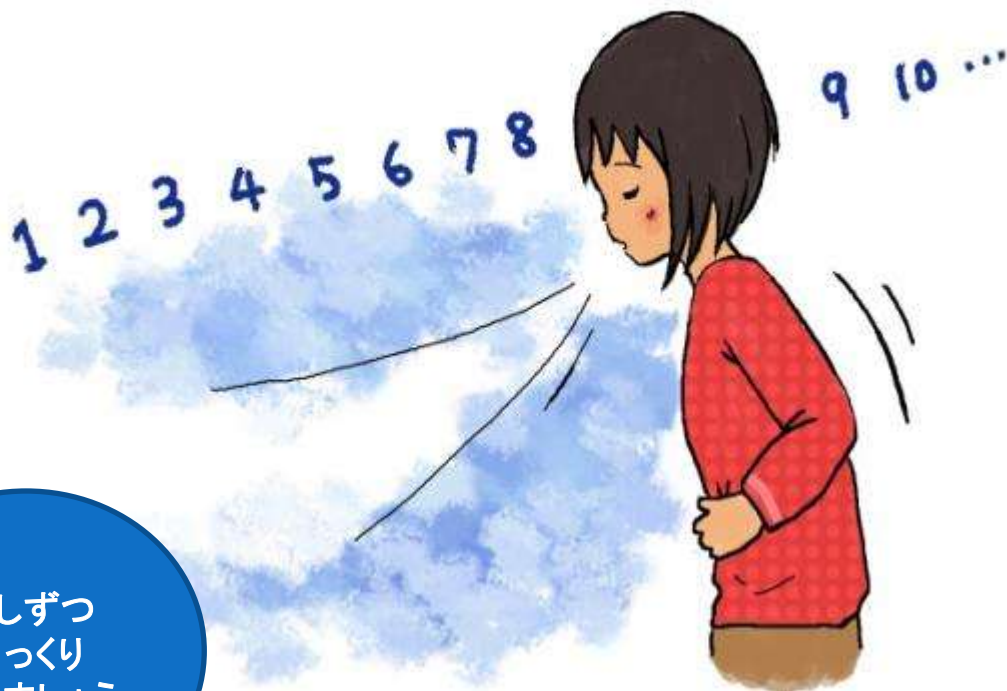


## 基本的な呼吸法(10-3-2法)

### 1. 両手をお腹に当てます。

口を小さくあけ、1メートル先にまで息が届くように、少しずつゆっくり数を「10」数えながら息を吐きましょう。

途中からお腹を両手で少し押しながら、身体を前傾させると長く吐けます。吐き切ったら手を緩めます。



少しずつ  
ゆっくり  
吐きましょう

## 基本的な呼吸法(10-3-2法)

2. 次に鼻から息を吸います。

「3」 数えながら前傾した身体を起こし、胸を開き肩の力は抜いて行います。

お腹に空気が入っていることを意識しましょう



3. 「2」 数える間、息を止めます。

4. 再び吐き始めましょう。

しばらくの間（5分から10分）1～4を繰り返します。  
（うつの場合は15分～20分）

# 呼吸法のバリエーション

基本的な呼吸法(10-3-2呼吸法)ができるようになったら、この基本に身体感覚やイメージ力を加えていきます。

**【身体感覚を加えることによって得られる効果】**

身体に意識を向けることにより、不安感や恐怖心などが軽減されます

**こんな場面の前に向いています**

人前でプレゼンをする、上司との面談、クレームを受けたお客様を訪問するなど

**【イメージ力を加えることによって得られる効果】**

イメージを加えることにより、ストレスやイライラ感などが軽減されます

また、良いイメージをすることで、身体的・精神的活力が向上します

**こんな場面の後に向いています**

イヤな事があった、気分が凹む事があった、ベッドに入ってもなかなか寝れないなど

# 身体を感じる呼吸法

1. 楽な姿勢をとり、両手をお腹に当て軽く目を閉じます。
2. 身体とイスが接している部分（背中やおしり）に意識を集中させ、その感覚をゆっくりと味わいます。

※立った姿勢の場合には3から始める

イスの柔らかい（あるいは硬い）感じや、冷たい（あるいは汗ばんでいるなど）などの感じがあるかなどに意識を向けます。  
（約1～3分程度ゆっくりと）

3. 次に足の裏と床が接している部分に意識を集中させ、その感覚をゆっくりと味わいます。

床の柔らかい（あるいは硬い）感じや、冷たい（あるいは汗ばんでいるなど）などの感じがあるかなどに意識を向けます。  
（約1～3分程度ゆっくりと）

「床が  
ゴツゴツ硬い感  
じがするなあ…」



## 身体を感じる呼吸法

4. 口を小さく開け、1メートル先にまで息が届くように、少しずつゆっくり息を吐きましょう。その時に、お腹に意識を集中させ、お腹の凹み具合や手のぬくもりなどを感じるようにします。吐き切ったら手を緩めます。
5. 次に鼻から息を吸い込みます。前傾した身体を起こし胸を開きながら行いましょう。この時には鼻や胸に意識を集中させ、空気が鼻から肺に入ってくるのをイメージしながら感じるようにします。
6. 再びお腹に意識を向けて吐き始めましょう。

「空気が肺に入ってくるなあ…」



しばらくの間（5分から10分）4～6を繰り返します。  
（うつの場合は15分～20分）

# イメージ呼吸法

1. 楽な姿勢をとり、両手をお腹に当て軽く目を閉じます。
2. 最近あったイヤな出来事（あまりシリアス過ぎない事）をイメージします。

その気持ちに対して「そうか、そんな事があったのは大変だったね。」と心の中でつぶやきます。

3. 口を小さく開け、手をお腹にあてて、お腹が凹むように、1メートル先にまで息が届くように、少しずつゆっくり息を吐きましょう。

吐く時に、イヤな出来事が足の裏から出ていくことをイメージしながら行います。



## イメージ呼吸法

- 次に鼻から息を吸い込みます。  
前傾した身体を起こし胸を開きながら行いましょう。  
この時にもイヤな出来事が、頭からお腹の辺りまで下がっていくイメージを描きながら行います。
- もういちど口を小さく開き、手をお腹にあててお腹が凹むように少しずつゆっくりと息を吐きます。  
この時に、イヤな出来事がお腹から足まで下がり、さらに足の裏から出ていくイメージを描きます。
- 再びイヤな出来事が頭からお腹の辺りに下がることをイメージしながら息を吸います。  
これを5分から10分繰り返します。



# イメージ呼吸法のバリエーション

イメージ呼吸法はイメージをいろいろ変えてバリエーションを持たせることができます。

例えば、

## 【体が光に満ちるイメージ呼吸法】

息を吐くときには、  
自分のなかのイヤなものを黒とイメージしながら  
それが出ていくイメージを描いて

息を吸うときには、  
キラキラ輝く金色の光が  
体の中に入ってくることを  
イメージする

※吸ってキラキラ輝く光が入って  
きたところで普通の呼吸に戻し  
ましょう



# イメージ呼吸法のバリエーション

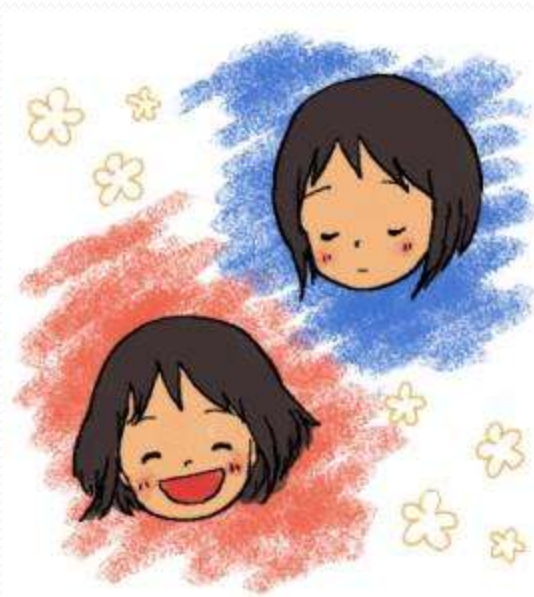
## 【ポジティブ思考イメージ呼吸法】

息を吐くときに、  
淋しいとか、憂鬱をいう  
ネガティブな感情のイメージ  
（自分の悲しい表情などを  
イメージ）を描き

吐く息と同時にネガティブな  
感情が出て行くイメージ

息を吸うときには、  
嬉しいとか楽しいというポジティブな感情のイメージ  
（自分の笑顔などをイメージ）を描き  
ポジティブな感情が体に満ちてくるイメージ

※吸ったときのポジティブなイメージで普通の呼吸にもどしましょう



自分の今の気分にぴったりのイメージをプラスして呼吸法を行う、呼吸法のバリエーションが広がります。

自分の持っている感情を受け入れ、それを手放すイメージができれば、ストレス対策にもぴったりです。

## 終わったら

終了後は意識が少しぼんやりしていますので（自己催眠状態）、必ず以下の消去運動を行います。消去運動とは呼吸法の締めくくりで、背伸びや深呼吸をすることで、自己催眠レベルの意識を日常へ戻す作業です。

- 手をグーにしてひじを曲げ、それを前に出しながら手をパーと開く
- 大きく伸びをする
- 屈伸運動をする
- 首や肩をまわす



寝ながらの状態で行い、終了後にそのまま就寝する場合には、消去動作は行う必要はありません。

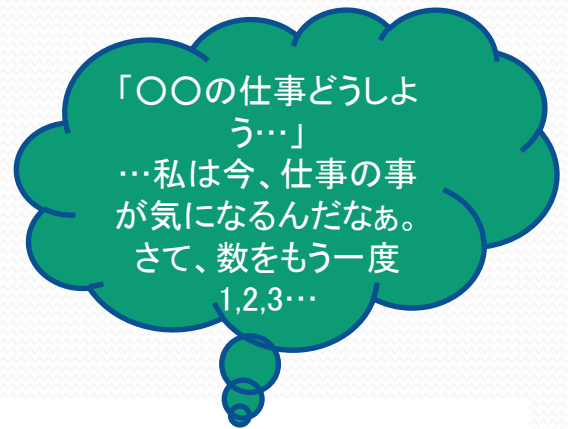
# 上手に行うコツ

呼吸法は、普段はコントロールすることのない自律神経系を、呼吸とイメージ（受動的集中）によって自己コントロールし、自律神経系のバランスを回復させるリラクゼーション法です。

この「呼吸に意識を集中させる」ことがいちばん大切です。

呼吸法を行っている途中で、別の事に意識が向いてしまっても、それをダメだと思わずに、それはそれとして、また意識を呼吸に戻し、数を数えることを行い、吐く息に集中していきます。

最初のうちは意識が様々なものに向いてしまいがちですが、回数を重ねると呼吸に意識が自然に向くようになりますので、あせらずに行うことが大切です。



イラスト/memeclip 松村春香

## 最後に

ご紹介した呼吸法は安心・安全なメンタルトレーニング健康法です。慣れてくれば、いつでもどこでも出来るようになります。

日常のストレスを翌日に持ち越さないために、“今日は疲れたな”とか“いやな出来事があって眠りにつくのに時間がかかりそうだな”という時などにぜひ行ってください。

しかし呼吸法で全てのストレスが無くなるわけではありません。

呼吸法だけでは足りないほどのストレスを抱えてしまった時や、問題解決の糸口を見つけない時、人間関係で疲れてしまった時などには、カウンセリングを受けることをお勧めします。

問題解決方法を見つけるため、少々のストレスの負荷でも凹まず、あるいは凹んでもすぐにリカバリーできるようになるために、私たちカウンセラーはお手伝いしたいと思っています。

ぜひご利用ください。

### 【ご連絡先】

心とキャリアの相談室 **Have Fun!**



<http://www.havefun.jp/>  
[info@havefun.jp](mailto:info@havefun.jp)