

# 不安なときのセルフケア

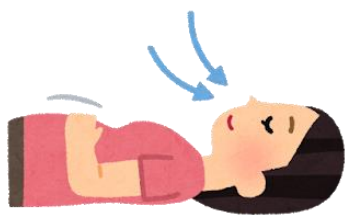
## ② ボディケア編



不安になると、身体のなかでは自律神経による働きで緊張・興奮状態が続き、なかなか平穏な状態に戻らないことがあります。

緊張や興奮を和やらげ、安心・安全な状態にできるかがポイントです。自律神経をリラックスさせる方法はいろいろあります。自分にあつた対処法をみつけてみましょう。

今回は、自律神経の整えに役立つ【腹式呼吸】を試してみましょう。



- ① 仰向けになり、おへその下に両手をあてて、身体の力を抜きます。自分の呼吸に意識を集中してみましょう。
- ② 口からゆっくりと長く息を吐いていきます。お腹を凹ませながら、空気をすべて吐ききる感じで。
- ③ 今度は、鼻からできるだけたくさん空気を吸っていきます。お腹に空気を入れて膨らませる感じで。
- ④ めいっぱい息を吸い込んだら、3秒ほど息を止めます。
- ⑤ ②～④を、5～10分ほど繰り返してみましょう。

呼吸を整えて、身体とこころの緊張ほぐし♡