

# 学生相談室だより

春号（平成29年4月No.8）



ご入学・進級おめでとうございます！新生活が始まる季節ですね。  
わくわくと緊張が入り混じっているのではないのでしょうか？  
今回は緊張をほぐす効果がある呼吸法をご紹介します。

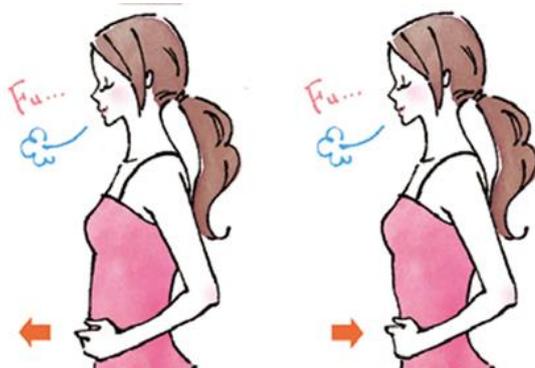
## ～緊張をほぐす呼吸法～

- ① お腹だけふくらむように鼻から息を吸う
- ② お腹だけへこむように口からゆっくりと息を吐く（5秒程度）
- ③ ①と②を数分間繰り返す

### POINT

息を吸うより長く吐くことが大切！

リラックス効果があります！



#### —先人の言葉—

『好きなことを、何でもいから一つ、  
井戸を掘るつもりで、とことんやるといいよ』

白洲正子（随筆家）※

#### お問い合わせ

学生相談室：[gakuseisoudan@seiyogakuin.ac.jp](mailto:gakuseisoudan@seiyogakuin.ac.jp)

五橋：393-4531 長町：302-5850 中央：217-0233