

春の緊張と不安は深呼吸でリラックス

入学おめでとうございます！

進級おめでとうございます！

春は何かと変化が多い季節です。自分にとって喜ばしい変化であっても不安や緊張を伴うものです。緊張場面が多いと呼吸が浅くなります。マスク生活も長くなっているため浅い呼吸が当たり前になっているかもしれませんが、姿勢を正してゆっくりと深呼吸をしてみませんか。

呼吸方法

- STEP 1 鼻から息を4秒間吸います
- STEP 2 2秒間息を止めます
- STEP 3 6秒かけてゆっくりと息を吐きます
- STEP 4 ゆっくり呼吸を続け、4秒間かけて息を吸い、6秒間で息を吐きます

これを数回繰り返します



【深呼吸のメリット】

ゆっくり呼吸することによって副交感神経の働きが高まります。血流が良くなり気持ちが落ち着きますよ。



【POINT】

前かがみになりがちな体を起こし、深呼吸をするとリラックスできますよ！

【お問い合わせ・相談予約】

五橋：022-393-4531

長町：022-302-5850

中央：022-217-0233

gakuseisoudan@seiyogakuin.ac.jp



WEBからの相談予約も可能です！

<https://onl.tw/Prng5nY>

	キャンパス	月	火	水	木	金
相談室の開室スケジュール	五橋	●				●
	長町		●		●	
	中央	●※		●		

※9：30～15：00まで開室。早坂カウンセラー担当。