

今回は、予防教育の授業で実際にどのような活動が行われているのか、その内容の一部を紹介します！！

## 深ブレスの術をマスターせよ！

〈オプショナル教育(精神健康系)ストレス予防【第2回】より〉



**深ブレスの術：**私たちはゆっくりと落ち着いているとき、おなかで呼吸をしています。  
ドキドキ・イライラしているときに深ブレスの術を使うと、気持ちや体をゆったりさせることができます。

### ★おなかに手★

- ①おなかの上に両手をおきます。
- ②ゆっくり鼻から息を吸って、気持ちが良い、自分を元気にしてくれる空気をたっぷりおなかに入れてあげます。おなかがふくらんでいるかどうか、たしかめてみよう。

### ☆両手で筒☆

- ①両手で筒を作ります。
- ②筒を使ってゆっくりと息を吐きます。
- ③おなかの中の嫌な気持ちが筒を通して出て行くのをイメージします。



コツが分かってくると、おなかに手をあてたり、両手で筒を作らなくても、できるようになるよ！



①はじめに軽く息をはきます

②「おなかに手」

③「両手で筒」

ふだんは、3回くりかえします。

イライラしたとき、心配が強くなったとき、体が緊張したときなどには、その場で1回でもOK！

全部終わったら、最後に1～2回のびをしよう



リラックスし過ぎてぼーっとするのをふせぎます