



# 呼吸を使って『嫌な考え』から気持ちを切り替えよう 学生相談室カウンセラー 室岡 悠美

新しい一年が始まりました。みなさん、無事に新年を迎えられましたか。今年もどうぞよろしくお祈りします。さて、みなさんは、「嫌な考えが頭の中を離れない」「考えたくないのに、いつも同じことを考えてしまう」ということがありますか？気持ちをうまく切り替えることがなかなか難しい、という経験は、誰しもあるのではないかと思います。今回は、そんな時に気持ちを切り替える方法の一つとして、呼吸を使う方法を紹介したいと思います。

## ■呼吸法について

呼吸法は、手軽にできる、自律神経系のコントロール法です。呼吸に意識を集中することで、理性脳たる前頭前野の働きが強化され、情動脳の過剰な働きを抑制できるようにもなります。

- ①今ある息を、全部はき切ります。
- ②4秒間ほどかけて、鼻から息を吸います。[ポイント] 深く息を吸いこみましょう。息を吸うと交感神経が刺激され、働きが強まります。深く息を吸って、呼吸数を減らすことで、交感神経のたかぶりを抑えます。
- ③7秒間ほど、息を止めます。
- ④8秒間ほどかけて、口から息をはき切ります。[ポイント] ゆっくり、長く息をはきましょう。息をはく時は、副交感神経の働きが強まります。長く息をはくことで、副交感神経がバランスよく働けるようになります。



## ■活用の仕方

『嫌な考え』を「考えないようにする」ということはなかなか難しいと思います。「考えないように」したくとも、勝手に浮かんでくることが多いからです。

だから、『嫌な考え』が出てきた時は、それを否定せずに、「あ、『嫌な考え』がでてきたな」と少し遠くから眺めてみましょう。同時に呼吸法を行い、『嫌な考え』ではなく『呼吸』に意識を集中するようにしてみましょう。鼻に入って来る息のスピード、息が通る時の鼻の感覚、息を止めている時の身体の感じ、口から息をはき出す時の息の流れ、はき切った時のお腹のへこみ具合…などなど、呼吸にまつわる様々な身体の感覚に目を向けてみましょう。呼吸法を繰り返し行っている最中に、また『嫌な考え』が出てくるかもしれませんが、それも自然な事です。『嫌な考え』が出てきたら、「あ、『嫌な考え』がまた出てきているな」と、また少し遠くから眺めてみて、『呼吸』に戻る、それを繰り返してみましょう。

呼吸法は「一度でうまくできる」というよりは、「しばらく練習してみる」ことが、使いこなすのに必要なようです。一回試してもうまくいかなくても、嫌な感じがなければ、しばらく試してみてください。なお、活用の仕方には、『マインドフルネス』の考え方を取り入れています。

もう少し気持ちの切り替え方について、他にも考えてみたいな、と思ったら、どうぞ気軽に学生相談室へいらしてくださいね。お待ちしております。

学生相談室の利用について  
詳細は、学生相談室ホームページを  
ご覧ください。



学生相談室  
ホームページ

## 開室時間

月曜日～金曜日 9:30～17:00

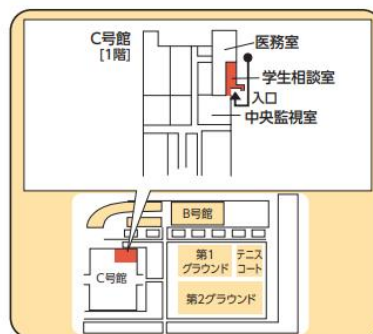
## 電話番号

078-974-1551 (代)

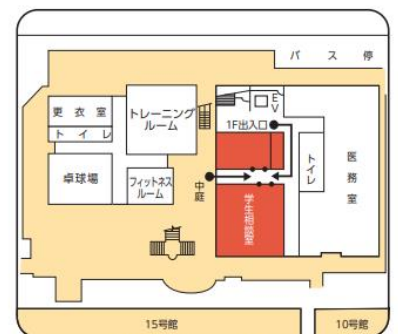
<KPC1>  
内線73175 (直通 078-974-4639)

<KAC>  
内線40109 (直通 078-974-5470)

## 場所



【学生相談室 (KPC1)】  
C号館1階 グラウンド側  
(医務室と中央監視室の間)



【学生相談室 (KAC)】  
大学会館1階 中庭側  
(医務室の隣)