



2025年  
3月

# メンタルヘルス Self NEWS



気持ちがあせっているとき、不安を感じているときなど、呼吸は浅くなっています。また、緊張したり、集中しているときは、無意識に呼吸がとまっていることも。ときどき、自分の呼吸に意識を向けてみるといいですね。深呼吸はシンプルでどこでもすぐにできる、効果的なリラクセス法です。



## 腹式呼吸で心身をリラックスさせよう

～リラックスには呼吸がポイント～



ふと気づくと夕暮れが少しずつ遅くなり、明るくなっているのを感じます。まだコートは手放せませんが、春は一步一步近づいているのですね。

今月は、腹式呼吸をご紹介します。

春先は体調が不安定になりやすいので、深い呼吸で心身を整えましょう。

イライラして落ち着かないときや緊張したとき、「深呼吸をしよう」と言われませんか。ストレスを受けると呼吸は浅く早くなりがちです。そんなとき、深くてゆったりした呼吸をすると気持ちは落ち着いてきます。このように心の状態と呼吸は密接に関係しています。

呼吸は意識してコントロールすることもできますが、無意識に行っているものでもあります。いわば意識と無意識の間にあるのが呼吸であり、意識的に呼吸を整えることで、心を平静にしていけるのです。そのため、ヨガや気功などの東洋的な瞑想的な運動療法でも、呼吸はとても重視されています。

こうした呼吸のなかで代表的なものが、腹式呼吸といわれる深くゆったりした呼吸です。基本は、ゆっくりと口から息をはいて、鼻から息を吸います。息を吸うとき、胸ではなく下腹を膨らませ、

はくときにお腹をへこませるので、腹式呼吸といいます。息を吸う時間の1.5～2倍の時間をかけて息をはきましょう。最初は1分間に7～8回、慣れてきたら、1分間に4回程度のゆっくりした呼吸にしましょう。

呼吸は基本的に鼻でするものです。ストレスをためやすい人では口呼吸になっていることも多いようです。吸うのもはくのも口で呼吸をしている場合は要注意です。また、呼吸の字が表しているように、呼吸の基本は呼気、つまりはくことです。

「吸って、はく」のではなく、「はいて、吸う」ように意識すると、腹式呼吸になりやすいでしょう。身体の中かの空気を全部はき出すつもりで、長くゆっくりと息をはきます。また鼻で息を吸い込むときに、舌を上顎につけるようにします。すると、自然に鼻から息を吸い込めるでしょう。

腹式呼吸は、仰向けに寝ころんで、おへその下あたりに本を数冊のせて、本が上下するようにお腹で呼吸すると、身体で腹式呼吸を体感できます。椅子に座って行うときは、おへその下に両手を重ねて当てると、腹式呼吸を意識しやすくなるでしょう。



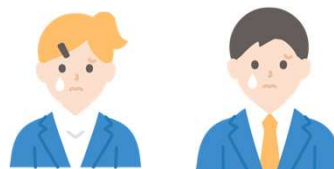
## ♡ ころの知恵袋

### エネルギーを消耗し突然に燃え尽きる 燃え尽き症候群

熱心に仕事をしてきた人が、過剰なストレスや負担が原因でエネルギーを消耗してしまい、突然に燃え尽きたように無気力になってしまう。このような現象を「燃え尽き症候群」と呼びます。アメリカの精神科医、フロイデンバーガー博士が1974年に提唱しました。

強い責任感を持ち、誠実かつ献身的に頑張っている人ほどなりやすく、思うように成果が得られなかったり、周りからの評価が得られないなどの挫折感から精も痕も尽き果ててしまいます。

献身的・奉仕的な姿勢が求められる対人サービスを行う職種に起こりやすく、医療職や介護・福祉職、



教育職によくみられます。相手の気持ちへの共感力が高いほど、相手の立場を思いやり、そこで情緒的エネルギーが尽きてしまうのです。

燃え尽きないためのポイントは、まず「完璧を求め過ぎないこと」、「自分の体調や気持ちに合った限界を設定すること」です。

そして、成果を実感できなくなったり、自信を失ったときは「自分のよい点、できている点を確認する」ようにしましょう。壁にあたったときは、「周囲の人たちからアドバイスをもらうこと」、「できている点を客観的に評価してもらうこと」も大切です。

## ころの健康相談 Q&A

**Q** 希望部署に配属されず、忙しいこともあり疲れを感じ、気力もわきません。異動を希望していますが、新しい環境に慣れることに不安も感じています。

**A** 会社の組織では必ずしも希望の部署に配属されるわけではありません。組織の中で仕事をしていくには、複数の部署での経験がとても役に立ちます。ですから、希望の部署ではないからという理由で異動を希望しても認められないことは多いでしょう。

ただし、忙しさから疲れが蓄積しているようなら、業務内容や残業時間も含め、いったん上司と

相談してみるのも良いでしょう。

そのときに、自分の希望する仕事内容について相談してみても良いのではないのでしょうか。仕事について幅広く捉えるきっかけになったり、複数の視点からアドバイスをもらえるかもしれません。いずれにしても、早急に結論を出さず、まずは体調の回復に努めてください。



## 「心とからだの相談室」のご案内(無料)

# Self

健康相談室



フリーコール

ココロミ(テ) ハナ(ソウ)

0120-556-387

平日 12:00~20:00 (休業日: 土日・祝祭日・年末年始)

※内容によっては、ご相談時間・回数を制限させていただく場合もあります。



MAIL

support@wellink.co.jp

※受信日から2日以内に返信します(休業日は除く)。

※内容によっては、適切なお答えをさせていただくために、お時間をいただく場合もあります。



電話相談



メール相談



精神科・心療内科のご案内



ご契約の確認のためご利用の際にはご所属企業・団体を確認させていただきます。