

ストレスをコントロールしようーマインドフルネスのすすめー SC渡邊

みなさんはストレスを感じることで【嫌なこと】【悪いこと】とマイナスイメージを持っていませんか？確かに、過度なストレスは心身ともに悪影響を及ぼしてしまいます・・・しかし、**適度なストレスは味方にもなってくれます**。適度なストレスがあるから、それがやる気に繋がったり結果を残すことができます。大事なことは**ストレスをコントロールすること**。これは、自発的に取り組んだり練習するとうまくなります。今回は、その中でも**深呼吸ーマインドフルネスー**についてご紹介します。

ストレス



毎日勉強しいと、どうしても頭の中はゴチャゴチャになっていませんか？マインドフルネスとは、**【今、この瞬間】に意識を向ける**こと。これはストレスコントロールに向いていると言われていています。練習が必要ですが、今回は簡単に取り組める深呼吸を意識を変えてやってみましょう！



＊【やりかた】＊

- ①4秒息を吸う（お腹がふくれてる？）
 - ②3秒息を止める（苦しかったら無理しない）
 - ③口から息を吐き出す（このとき、イライラや嫌な感情が身体から出るイメージで）
- 1日に1回、この深呼吸をする時間を取るだけで、ストレスと向き合い、うまくコントロールすることに繋がります。

ストレスのコントロールがうまくなりたい！
マインドフルネスに興味がある！
人は相談室・SC渡邊まで＊