

## 気づく ところが傷ついたときには、こころもからだも緊張しやすい

出来事がまた起こるのではないかと警戒心が強まっているため、アラームの誤作動が起きやすくなり、ところが不安や恐怖などネガティブな気持ちを感じやすくなっています。すると、からだも危険に備えるため緊張状態となり、様々な反応が起こります。

### からだに起こる反応



呼吸が荒くなる



からだが固まる



心臓がバクバクする



集中できずそわそわする



ビクッと驚きやすい

### 呼吸法



- 1 口を閉じて、鼻から普通に息を吸います。  
(目安：2秒)



- 2 鼻からゆっくり息を吐きます。(目安：4秒)  
このとき、頭の中で「リラ---ックス」と唱えながら息を吐くと、より気持ちが落ち着きます。



- 3 息を止めて4つ数えます。(目安：4秒)



- 4 また鼻から普通に息を吸います。(目安：2秒)  
→②、③、④を5~10分程度くり返します。

緊張やストレスを感じているときや夜眠る前などに行うと、気持ちがすっきりしたり、リラックスすることができます。