



突然ですが、みなさんは夢や目標、やりたいことはありますか？

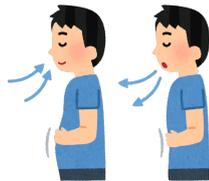
- ・仕事のキャリアアップのため、あの資格を取りたい！
- ・今年こそ、ダイエットに成功する！
- ・部屋がゴチャゴチャしてきたから、断捨離しようかな
- ・今度の休みに、ずっと行きたかった、あの店に行こう

人それぞれ色々あると思いますが、これらの夢や目標を達成するためには「続けること」が大切です。

勉強もダイエットも「続けている」から合格したり、あの服が着れるようになるのです。

実は、私たちの体の中でも、日々「続けていること」があります。

それは・・・呼吸です。



現役生活が長い人を「息が長い」といい
もう少しでゴールに着く時は、「あと一息」
先が見えなくなることは「息詰まる」
気が合う人を「息が合う」
合わない時は「息苦しい」



人生で大切なことは、全部、息の問題だったんです。

「息」とは、「自」らの「心」と書きます。

息を整えることが、心を整えることです。

心が整えば、やりたい事に集中できるので、夢や目標が叶いやすくなります。

何かを続けるためには、通常、習慣化させる必要がありますが、やる気などモチベーションの変化や、急な予定変更などがあり、思ったよりも難しく、とても大変です。

しかし「呼吸」には、こうした努力が要りません。

いつも私たちの体の中で行われているので、ふと気が付いたときに、息を整えるだけです。

【基本的なやり方】

鼻から息を吸い、鼻から息を吐き「今、呼吸をしている」という感覚を味わいましょう。作業中などの動きと共に行うときは、吐く息で動作を速め、吸う息で動作を緩めるというイメージを持つと、リズムよく作業がはかどります。

気付いた時で構わないので2~3分を目安に行いましょう。

【4-7-8 呼吸法】

睡眠時、リラックス、リフレッシュ、試験や試合前の景気づけなど万能な方法です。米国アリゾナ大学医学部教授の医師、アンドルー・ワイル博士が考案し、高血圧、うつ病、不眠症、アレルギー疾患の改善、ダイエット効果など多数が報告されています。

①息を吸う時、4つ数えます。

②息を止め、7つ数えます。静かにゆっくり止め、吸い込んだ息が体中を駆け巡るイメージをしましょう。

③息を吐く時、8つ数えます。

「4」「7」「8」は「秒数」ではなく「比率」です。肺活量には個人差があるので、自分自身の呼吸に合わせて深さを変え、数える速さはなるべく一定に保ち、「4」「7」「8」の比率は変えないようにしましょう。①~③を4回行う事を基本とします。

【編集後記】

先日、車を運転していたら急に頭がズキンッと痛くなり、久しぶりの頭痛がありました。運転中なのでこれはマズイと思い、すぐに「基本的なやり方」で呼吸を行いました。

呼吸って、凄いですね。わずか3秒後には、痛みはすぐに何処かに消え去りましたが、左折すべきところを直進してしまいました（笑）。ウィンカーは出してなく、左折専用レーンでもなかったことが幸いです。

運転には、注意しましょう。

《参考》

- 1 1秒で一生が変わる話 ひすいこたろうの名言セラピー
https://note.com/hisui_meigen/n/n219492d93788
- 2 呼吸法とは 横浜市
<https://www.city.yokohama.lg.jp/kenko-iryo-fukushi/kenko-iryo/kokoro/kokorojoyouhou/column/20210307135202398.html>
- 3 わかさ夢ムック 97 1分でぐっすり眠れる 高血圧・不整脈が安定！うつも退いた！【ハーバード式4-7-8呼吸】完全マスターガイド

作成 ケンユウ学校町薬局 大野