

ストレスフリーな毎日が手に入る！心がスツと軽くなる 3つの習慣  
購読者特典

公認心理師も実践！

## お勧めストレス解消法

女性専用カウンセリングルーム

ハッピーハートコンシャス

代表カウンセラー 高橋雅美

COPYRIGHT© HAPPY HEARTS CONSCIOUS ALL RIGHTS RESERVED.

### はじめに

現代社会では、私たちは日々さまざまなストレスにさらされています。仕事のプレッシャー、人間関係の悩み、将来への不安——こうしたストレスが積み重なると、心や体に大きな負担がかかります。しかし、そのストレスを上手にコントロールする方法があれば、もっと楽に毎日を過ごせると思いませんか？

そんなときに役立つのが、「呼吸」や「マインドフルネス」です。私たちは普段、呼吸を意識することはほとんどありません。しかし、深くゆっくりとした呼吸を意識的に行うことで、自律神経のバランスを整え、リラックスすることができるのです。また、マインドフルネスを実践することで、「今この瞬間」に集中し不安やストレスから解放されることができます。

このPDFでは、ストレス解消に役立つ「深呼吸の効果」や「簡単にできる呼吸法」「マインドフルネスの基本」について解説します。特に、日常生活の中で簡単に取り入れられる「実況中継瞑想」についても詳しくご紹介します。どれも特別な道具や時間は必要なく、今すぐに実践できる方法ばかりです。

ぜひ、これらの方法を試して、ストレスを和らげ、心を落ち着かせる習慣を身につけてくださいね。たった数分の実践でも、心と体の変化を感じることができるはずです。

### なぜ深呼吸で気持ちが落ち着くのか

私たちの身体は、自律神経という無意識に働く神経によってコントロールされています。自律神経は主に「**交感神経**」と「**副交感神経**」の2つから成り立っており、それぞれが異なる役割を担っています。

**交感神経**は、心拍数を上げ、血圧を高め、筋肉を緊張させる働きを持ちます。これは、私たちが活動するときや、ストレスを感じたときに優位になる神経です。例えば、プレゼンの前や、突然のトラブルに直面したとき、心臓がドキドキしたり、息が浅くなったりするのは、交感神経が活発に働いている証拠です。交感神経は「闘争・逃走反応 (Fight or Flight)」を引き起こし、危機的な状況で素早く行動できるように身体を準備させるのです。

一方、**副交感神経** は、リラックスするときに働く神経です。副交感神経が優位になると、心拍数が落ち着き、呼吸が深くなり、血圧が安定します。この状態になると、私たちは安心感を覚え、ストレスから解放されます。寝る前や、お風呂に入っているとき、好きな音楽を聴いているときなどに心が落ち着くのは、副交感神経が優位になっているからです。

では、なぜ深呼吸をすると気持ちが落ち着くのでしょうか？

それは、**呼吸が自律神経のバランスを整えるカギを握っている** からです。私たちが無意識に行っている呼吸は、自律神経の働きと密接に関わっています。特に **ゆっくりと深く息を吐くこと** が、副交感神経を優位にする大きなポイントです。

ストレスや緊張状態にあるとき、人の呼吸は浅く、速くなりがちです。この状態では交感神経が優位になり、心が落ち着きません。しかし、意識的に **ゆっくりと長く息を吐く** ことで、副交感神経が刺激され、自然とリラックスできるのです。

また、深呼吸をすると体内の酸素と二酸化炭素のバランスが整い、脳にも十分な酸素が供給されます。その結果、頭の中がクリアになり、気持ちがリフレッシュされるのです。特に、**「8秒かけて吐く」「4秒かけて吸う」** というリズムで深呼吸をすると、より効果的に副交感神経が働きます。

さらに、深呼吸は **筋肉の緊張をほぐし、血流を良くする** 効果もあります。ストレスを感じると、無意識のうちに肩や首に力が入り、身体がこわばってしまいます。しかし、深呼吸をすることで全身の筋肉が緩み、リラックス状態に入りやすくなります。

このように、深呼吸は自律神経のバランスを整え、心と身体の両方にリラックス効果をもたらすのです。日々の生活の中で、ストレスを感じたときや緊張したときには、意識的に深呼吸を取り入れてみましょう。たった数回の深呼吸でも、気持ちを落ち着かせる大きな効果を実感できるはずですよ。

### なぜ深呼吸で気持ちが落ち着くのか



COPYRIGHT© HAPPY HEARTS CONSCIOUS ALL RIGHTS RESERVED.

### ストレスを和らげる深呼吸の方法

ストレスを感じると、私たちの体は無意識に緊張し、呼吸が浅く速くなります。これは交感神経が活発に働き、心拍数が上がり、筋肉がこわばることで、身体が「戦うか逃げるか」の状態に入るためです。この状態が長く続くと、疲労がたまり、集中力が低下し、心の余裕を失ってしまいます。

そこで、深呼吸をすることで副交感神経を優位にし、リラックス状態を作る ことができます。深くゆっくりとした呼吸は、心拍数を落ち着かせ、血圧を安定させ、筋肉の緊張をほぐす効果があります。特に、意識的に「息をゆっくり吐く」ことが、副交感神経を刺激し、心身のリラックスを促します。

実際のやり方についてご紹介しますね。

① ゆっくりと息を吐く（8秒）

口をすぼめるようにして、ゆっくりと息を吐き出します。体の中の不要な緊張を外に出すようなイメージを持ちましょう。

② 鼻から息を吸う（4秒）

吐いた息の約半分の時間をかけて、鼻からゆっくり息を吸います。このとき、お腹を膨らませるように意識すると、より深い呼吸ができます。

③ これを10～20回繰り返す

リラックスできる言葉（「大丈夫」「落ち着こう」など）を心の中で唱えながら行くと、さらに効果的です。

## 深呼吸のやり方

- まず口からゆっくりと吐く（8秒）
- 次に鼻から吸う（吐くときの約半分の時間 4秒）
- できれば腹式呼吸で10回～20回は続けてみる
- 落ち着く言葉を心の中で唱える
- 心の中で気持ちのよい景色をイメージする



COPYRIGHT© HAPPY HEARTS CONSCIOUS ALL RIGHTS RESERVED.

### ボックス呼吸法

ボックス呼吸法は、4つのステップからなるシンプルな呼吸法です。

ボックス呼吸法は、その名前からわかるように、呼吸のリズムをボックス（箱）の形に見立てた呼吸法です。この呼吸法はアメリカの海軍特殊部隊「Navy SEALs」が、ストレス管理や集中力向上のために使っていたことから広まりました。

呼吸法は4つのステップからなり、各ステップを4秒ずつ行います。

1. 4秒かけて鼻から息を吸う
2. 4秒息を止める
3. 4秒かけて口から息を吐く

#### 4. 4秒息を止める

これを繰り返すことで、集中力を高めたり、心を落ち着けリラックスする効果があります。

簡単に実践できるので、試してみてくださいね。

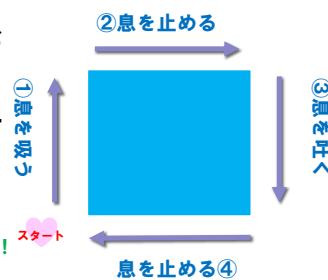
### ボックス呼吸法

アメリカ海軍の特殊部隊・ネイビーシールズで行っている  
強烈なプレッシャーやストレスにさらされた状況でも警戒心、  
集中力、落ち着きを保つ

1. 4秒間かけて息を吸い込む
2. 息を止め4秒間キープ
3. 4秒間かけて息を吐き出す
4. 息を止め4秒間キープ

\*腹式呼吸が難しければ肺呼吸でもOK

呼吸に意識を向けてやってみてください!



COPYRIGHT © HAPPY HEARTS CONSCIOUS ALL RIGHTS RESERVED.

### マインドフルネスとは？

マインドフルネスとは、「今この瞬間に意識を向け、評価や判断をせずにあるのまを受け入れること」を指します。私たちは日常生活の中で、過去の出来事を思い返したり、未来のことを考えて不安になったりすることがよくあります。しかし、マインドフルネスの実践によって、「今ここ」に意識を集中させることができ、心の安定やストレス軽減につながります。

マインドフルネスを実践する方法として代表的なのが「マインドフルネス瞑想」です。これは、意識的に呼吸や体の感覚、思考や感情に注意を向け、ありのままに観察する瞑想法です。

マインドフルネス瞑想には様々な方法があります。

たとえば、

**呼吸瞑想**：呼吸に意識を向け、「吸っている」「吐いている」と認識する。

**ボディスキャン**：体の各部位に意識を向け、「肩が緊張している」「足が床についている」などの感覚を観察する。

**歩行瞑想**：歩く際の足の動きや接地の感覚に意識を集中する。

**食べる瞑想**：食べ物の味や香り、食感をじっくりと感じながら食事をする。

こうした様々な方法がある中で、特に簡単で実践しやすいのが「実況中継瞑想」です。

### **マインドフルネス 実況中継瞑想**

実況中継の瞑想は、まるでスポーツの実況のように、自分の心や体で起きていることを観察し、その瞬間に注意を向ける方法です。たとえば、「今、息を吸っている」「心臓がドキドキしている」といった具合に、自分の感じていることを言葉にします。これにより、自分の意識を「今ここ」に集中させ、心を落ち着かせる効果があります。



自分の体や心の動きを、そのまま実況中継するように言葉で表現します。これにより、頭の中が静かになり、今この瞬間に集中することができます。とてもシンプルで、どこでも簡単にできる瞑想方法です。

いくつか例をご紹介しますね。

食事のとき：「今、食べ物を噛んでいる」「味を感じている」「手がスプーンを持っている」

歩いているとき：「足が地面に触れている」「風を感じている」「呼吸がゆっくりしている」

勉強しているとき：「鉛筆を持っている」「ノートに書いている」「集中している」

シャワーを浴びているとき：「お湯が肌に触れている」「水の音を聞いている」「体が温まっている」

音楽を聴いているとき：「耳で音楽を感じている」「リズムに乗っている」「体がリラックスしている」

このように、自分がしていることや感じていることを言葉にすると、今この瞬間に意識を集中させることができます。

### 実況中継瞑想が効果的な理由 5つ

実況中継瞑想が効果的な理由は、私たちの脳の仕組みと深く関係しています。

### ① 注意の分散を防ぐ

私たちの脳は常に過去や未来のことを考えがちですが、実況中継を行うことで意識が「今ここ」に戻ります。これにより、不要な思考のループに陥るのを防ぎ、集中力が向上します。

### ② 感情の客観視ができる

私たちはストレスや不安を感じたとき、それにとらわれがちですが、「今、私は不安を感じている」と実況することで、感情を客観的にとらえられます。これにより、感情に振り回されることなく冷静になれます。

### ③ ストレス軽減とリラックス効果

今この瞬間に意識を向けることで、副交感神経が優位になり、リラックスしやすくなります。特に、呼吸に意識を向ける実況中継瞑想は、心拍数を落ち着かせる効果がありストレスを軽減します。

### ④ どこでも簡単にできる

実況中継瞑想は特別な準備が不要で、日常のどんな場面でも行えます。工作中や移動中、食事中でも実践できるため、忙しい人でも取り入れやすいのが魅力です。

## ⑤ 習慣化しやすい

瞑想を習慣化するのが難しいと感じる人も多いですが、実況中継瞑想は「頭の中で実況するだけ」というシンプルな方法なので、無理なく続けられます。継続することで、徐々にマインドフルネスの効果を実感できるでしょう。

このように、実況中継瞑想は「今この瞬間」に集中することで、心の安定を促し、ストレスを軽減し、日常のパフォーマンスを向上させる効果があります。手軽に始められるので、ぜひ試してみてください。

## まとめ

ストレスを完全になくすことは難しいですが、それに振り回されることなく、自分の心を整える方法を知っておくことはとても大切です。この PDF で紹介した呼吸法やマインドフルネスの実践は、特別な準備なしに、いつでもどこでも簡単にできるものばかりです。

深呼吸は、自律神経のバランスを整え、気持ちを落ち着かせる強力なツールです。「8 秒かけて吐く、4 秒かけて吸う」といったシンプルな呼吸法を習慣にするだけで、心の余裕を取り戻すことができます。また、マインドフルネス瞑想、とくに「実況中継瞑想」は、今この瞬間に意識を向けることで、不安やストレスを軽減し、集中力を高める効果があります。

大切なのは、無理なく続けること。最初は1日1回、数分だけでも大丈夫です。ストレスを感じたとき、緊張しているとき、あるいはちょっとした休憩時間に、深呼吸や実況中継瞑想を試してみてください。

日々の生活の中で、少しずつでもストレスと上手に付き合えるようになれば、心も体もぐっと軽くなります。ぜひ、今日から実践してみてくださいね。

2025年3月

公認心理師/臨床心理士 高橋雅美

Copyrights (C) Happy Hearts Conscious All Rights Reserved.