

ストレスを解消する 三つの呼吸法

今すぐできる心と体のリセット



はじめに

現代社会では、私たちは常に緊張とストレスにさらされています。

しかし「呼吸」を意識的に変えるだけで、自律神経が整い、心と体をリセットできることをご存知でしょうか？

このPDFでは、**たった3つの呼吸法**をご紹介します。

どれもすぐに実践できるシンプルな方法です。

呼吸法① 腹式呼吸（基本編）

方法

1. 椅子に腰かけ、背筋を伸ばす
2. 鼻からゆっくり息を吸い、お腹をふくらませる
3. 口からゆっくり吐き出し、お腹をへこませる

ポイント

- 1分続けるだけで副交感神経が働き、リラックス効果が得られます。



呼吸法② 4-7-8 呼吸法（不安・緊張リセット）

方法

1. 鼻から息を吸いながら「4 秒」数える
2. 息を止めて「7 秒」キープ
3. 口から「8 秒」かけてゆっくり吐く

ポイント

- 寝る前に行うと安眠効果が期待できます。
- 強い不安や緊張を感じたときにも有効。



呼吸法③ 数息観（集中力アップ）

方法

1. 息を吸う時に「1」、吐く時に「2」と心の中で数える
2. 10まで数えたら、また「1」に戻る
3. 雑念が出てOK。気づいたら数に戻る

ポイント

- 心を「いま、この瞬間」に集中させる練習。
- 勉強・仕事前におすすめ。

（イラスト：数字を浮かべながら呼吸しているイメージ）



まとめ & 次のステップ

3つの呼吸法をシーンごとに使い分けてみましょう。

- リラックス → 腹式呼吸
- 緊張や不安 → **4-7-8** 呼吸法
- 集中力を高めたい → 数息観

👉 毎日の習慣にすれば、ストレスをため込まない「自分を整える力」が自然と身につきます。

© 2025 知の探究ラボ All Rights Reserved.

本書に掲載されている文章・画像・イラスト等の著作物は、すべて「知の探究ラボ」に帰属します。

営利・非営利を問わず、許可なく複製・転載・配布・改変することを禁じます。

ただし、本書の内容を個人の学習や実践に利用することは自由です。

引用・紹介などを希望される場合は、必ず出典を明記のうえ、事前にご連絡ください。

本資料は健康維持やリラクゼーションを目的とした一般的な情報提供を行うものであり、

医学的診断・治療に代わるものではありません。体調不良や疾患のある方は、必ず医師の指導を受けてください。