

column

「呼吸法で整える “不安・不眠” のほぐし方」

はじめに

「日曜日の夕方から、何となく気持ちが落ち着かない…」

「夜寝ようとすると、いろんなことが頭に浮かんで眠れない…」

そんなことありませんか？仕事を休むほどではないし、病院に行くほどでもない。でも何となく気持ちが揺らいだり、身体が重かったり、心も身体も万全とは言えない状態。働き盛り世代の方からの、そんな相談が増えてきているように思います。

呼吸は心へのかけはし

私たちの心の状態は、実は『呼吸』の状態とつながりがあることをご存じですか。それは、呼吸と自律神経の関係から説明することが出来ます。自律神経は、体温調節・呼吸のリズム・心拍の速さなどの働きを整えてくれる神経です。自律神経には、交感神経と副交感神経という2つの働きがあります。

「交感神経」… 日中の活動時、仕事や運動、緊張したとき、ストレスを感じる
ときに優位になります。

心拍数を上げる・血圧を上げる・呼吸を速くするなどの働きがあります。

「副交感神経」… リラックスして、安全・安心を感じているときに優位になります。心拍数を下げる・血圧を下げる・呼吸をゆっくりするなど
の働きがあります。

自律神経は、両方のバランスが取れていることが大切です。でも、このバランスが崩れてしまうと「なんとなく眠れない」「ずっと緊張して疲れが抜けない」など、心や身体に様々なサインが出てきます。

呼吸から整える心と身体

自律神経は、基本的には、自分ではコントロールできない神経です。たとえば、私たちが寝ているときでも、心臓はちゃんと動いてくれていますし、呼吸も止まらず続いています。これは全部、自律神経が自動的に働いてくれているおかげでもあります。

その様な自律神経の働きの中で唯一、自分の意思でコントロールできるのが「呼吸」なのです。たとえば、私たちが仕事で緊張していると

き、ストレスを感じているようなときは交感神経が優位になっているので、呼吸がいつの間にか「浅くて速く」なってしまいます。逆に、意識して「ゆっくり呼吸」をすると、副交感神経が優位になって、心も身体も少しずつ落ち着いてきます。意識して呼吸を整えることは、心と身体を整えるセルフケアの一つです。そして、それは誰でも簡単に、場所を選ばず、無料で（笑）出来る方法でもあります。

マタニティヨガで感じた呼吸の大切さ

私は長い間、自分の呼吸に意識を向ける習慣がありませんでした。緊張する場面では、無意識に呼吸が浅くなっていることもよくあったと思います。

そんな私が、呼吸の大切さを知るきっかけとなったのは、一人目の子の産休中に参加した『マタニティヨガ』でした。産休に入って、「もう少しで出産なんだ」という嬉しい実感が強まる一方で、急に時間と心に余白ができたことで、心にぽっかりと穴が空いたような感覚になりました。これからの出産のことを考えると、不安や心配が湧いてくるようになったのです。「ゆっくりと息を吸って、ゆっくり息を吐きま



しょう」

ヨガでは、先生の声掛けで、ゆっくりとした呼吸で、心地よく身体を動かしていきます。目を閉じて、ゆっくりと呼吸をしていくと、自分の内側の感覚に意識が向きやすくなり、自然と気持ちが落ち着いてリラックス出来ました。特別な方法ではなく、ゆっくりと呼吸をするというシンプルな方法で、漠然とした不安が落ち着いてくる体験をしました。そんな体験から、ヨガと呼吸法について学ぶようになり、考え事で頭がいっぱいなときや、なかなか眠れないときには、その場ですぐ出来る『呼吸法』を取り入れる習慣ができました。



呼吸法で整える 不安・不眠のほぐし方

ここからは、「不安と不眠」をほぐす『呼吸法』をご紹介します。仕事中に座った状態でも、寝た状態でも行う事が出来ます。

【バランス呼吸法】

不安で落ち着かないときや、眠れないときに役立ちます。呼吸を一定のリズムで繰り返すことで、自律神経が整いやすくなり、心と身体のバランスを取り戻すことができます。

《方法》

- ① 5秒かけて息を吸い
 - ② 5秒かけて息を吐く
- まずは、3回位を目安に、心の中で数を数え

ながら行ってみましょう。秒数を短くしても良いので、苦しくない範囲で無理をせず行ってみてください。慣れてきたら、ご自身が「少し落ち着いてきたな」と感じるまで続けても大丈夫です。ご家族や友人、特にお子さんで行うときは、声を出して数えながら行うのもお勧めです。

【リラックス呼吸法】

頭の中が考え事でいっぱいな時、緊張している時に役立ちます。特に、「寝ようとしても頭が休まらない」という時に効果的です。最初は苦しくならない範囲で、無理なく行ってくださいね。

《方法》

- ① 鼻から4秒で吸う
- ② 7秒息を止める
- ③ 口から8秒で吐く

息を吐いたらしばらく自然な呼吸を続けます。呼吸が落ち着いたら、①③を、自然な呼吸を間に挟みながら3〜5セット繰り返します。夜、布団の中で行くと、気づくと夢の中です。

自分で整える方法を身につけよう

普段の生活の中で、忙しく過ごしていると、「何となく気持ちが落ち着かない」「ぐっすり眠れない」、その様な「なんとなく不調」は、つい放ってしまいがちです。でも、その小さな不調を見逃さず、少し立ち止まってみてはどう



※各呼吸法はyoutube動画でも解説しています。

でしょうか？誰かに治してもらうだけではなく、自分で整える方法を身につけておくことは、これからの時代を生きていくための大切なスキルの一つになると、私は感じています。眠れない夜や、不安で気持ちが落ち着かないときに、まずは今回ご紹介した呼吸法を取り入れてみてくださいね。

プロフィール

ちば ちひろ
千葉 千尋氏

保健師・看護師・ヨガインストラクター

2002年より行政保健師として自治体に勤務し、子育て支援や地域ネットワークづくりに携わる。

2018年からは、企業の従業員への健康相談やメンタルヘルス対策を中心に、研修講師・コラム執筆など幅広く活動している。これまで延べ3,000人以上の相談に対応し、メンタルヘルス、生活習慣病予防、女性特有の健康課題（月経不順・更年期など）まで、多角的に支援。

近年は、ヨガや呼吸法、マインドフルネスなどを取り入れ、“自分で自分を整える力”を育むセルフケアにも注力している。また、オンライン講座やYouTubeなどの動画配信を通して、心と身体の整え方や職場のコミュニケーションについて、分かりやすく発信中。

“頑張りすぎる人が、少しラクに、自分らしく生きられること”を大切に、企業と個人に寄り添った活動を行っている。

