



人は呼吸に集中することで、副交感神経が高まり、リラックスができます。

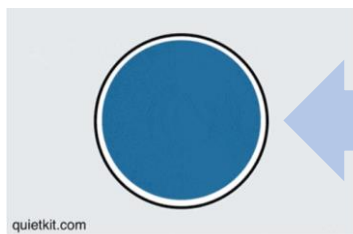
今回ご紹介する呼吸法（**Box Breathing**）のやり方は以下の4ステップです。

- 1 4秒間かけて息を吸い込む
- 2 4秒間肺の中に空気が入った状態を保持する
- 3 4秒間かけて息を吐き出す
- 4 4秒間肺の中に空気がない状態を保持する

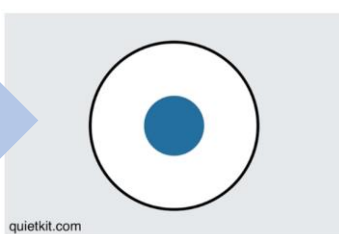
QuietKit.comで、青い円の動きに合わせて呼吸法が試せます



QuietKit.com



4秒



ストレスがかかった時に
イライラしたり、不安に
なるのは自然なこと。
そんな時は呼吸法を
試してみよう！



リラックス一覧（コーピングリスト）作成もお勧め



感染症流行期に、みんなのできる自分とみんなのための30の行動

1. Make a plan 安心できたり幸せな気持ちになる計画を立てる in contact	手洗いを楽しむ。みんながみんなのために洗ってよ！	有難いと感じる10のことを書き挙げてみる。理由も添えて。	水分と食事をしっかりとる。すると免疫機能を高める	身体を動かす。ビリーズブートキャンプでもストレッチでも	6. Contact a 知り合いに声をかけて何か手助けをする	7. 自分が今感じていることを人とシェアし、助けを求める
静かに座って深く呼吸する。一呼吸に4~5秒かけて、繰り返す	9. 大好きなあの人に電話をして、その人の話に耳を傾ける	1. 良い睡眠をとる。寝る前と起きてすぐは携帯画面を見ない	自分の周りにある美しいもの5個に気づく world around	12. 新しい本やテレビ番組、音楽に没頭する or podcast	13. Respond すべて人にポジティブに反応してみる	14. Play a game 子どもの頃夢中になったゲームをやる younger
15. Make some 気になっていたプロジェクトに手を付けてみる matters to you	16. Rediscover 元気がでるお気に入りの音楽を再発見してみる lifts your spirits	新しいことに挑戦してみる、または、何か工作してみる	18. 15分余分に運動することをめいっぱい楽しむ physical activity	1. 人の助けになるような優しい行動をする。三回。どんなに些細なことでもいい	2. 自分をケアする時間を作る。自分に優しいことをしてみる	そばにいないあの人に、お手紙やメッセージを送る
2. いいニュースを見つけて、それを人とシェアする with others	電子機器から離れる日を作る。画面をスクロールせず、情報から距離をとる	心配事と距離を置く時間をつくる try to let it go	相手のいいところを探す。その人の強い部分を見つける	2. 不可能を思われる目標に向かって小さな一歩を踏み出す	2. お世話になっている3人にありがとうを伝える。理由も添える	2. 年末くらいに会う、という約束を誰かとする
2. 自然に触れる。深呼吸し、人生は続いていくことを感じる	すべての感情と状況は、いつか過去のものになることを思い出す passing time	“自由にならないことばかりだが、自分の立ち振る舞いはどんな状況でも自分の自由だ。この自由だけは奪われない”～Viktor Frankl				

ACTION FOR HAPPINESS



www.actionforhappiness.org

