



## もっと手軽にマインドフルネス呼吸法を

★ストレスを緩和するのにマインドフルネスがよいというのはよく知られています。けれど日々の忙しい生活の中で、そのために時間をつくることはなかなか……。つい3日坊主になってしまいがち。

そこで「待ち時間呼吸法」はいかがでしょう？

日常の中に待ち時間って結構あるもので、信号待ちをしているとき、駅のホームで電車を待っているとき、レジやトイレの列に並んでいるとき、ドリップコーヒーやお茶を入れるとき……。

そんな少しの待ち時間に、自分の呼吸に注目します。

呼吸は自然に行います。どんな呼吸であれ、「よい」「わるい」はありません。

知らず知らずのうちに呼吸はゆったりと深くなっていきます。

…これなら手軽にできるかも。

参考文献 伊藤絵美(2023). カウンセラーはこんなセルフケアをやってきた 晶文社

