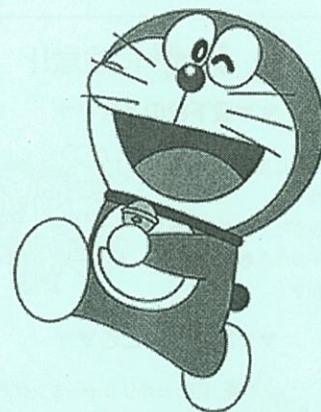


中間考査、お疲れ様でした。ホッと一息、といったところでしょうか？

さて、今回は誰もが知っているアニメ「ドラえもん」の中で、ドラえもんが発した言葉を1つ紹介します。

## 「立派すぎる決心は、きっと三日坊主になるから。」 by ドラえもん

志を高く持つことはとても良いことです。そして、時には、自分の決心を周りの人に宣言したい時だってあるでしょう。しかし、往々にしてそういう決意表明は空振りに終わることが多いのかもしれませんが。大体、立派すぎる決心というものは、階段を三段飛ばしで上がるような内容だったりします。1歩ずつゆっくり歩を確かめて上がるくらいのペース(=小さな小さな目標を立てて、1つずつクリアしていく)が、かえって大成するものかもしれません。ドラえもんはそういうことを私たちに伝えたかったのでしょうか。



### 試してみよう ～深呼吸でリラックス～

疲れたとき、大きく息を吸ってゆっくり吐くと、体全体のこりがほぐれてゆったりした気分になります。こうしたリラックス効果は、深呼吸のもつ大きなメリットの一つです。深呼吸をするとリラックスできるのは、自律神経のうちの交感神経の働きが弱まり、副交感神経の働きが強くなるからです。心身が活動状態にあるときは交感神経の働きが副交感神経よりも強まり、逆に活動を休んでいるときは副交感神経の働きのほうが優位になることはよく知られています。例えば、体を動かし、心身が活動しているときは交感神経の働きが強く、いわば戦闘状態にあります。日中の活動を終えて夜になり、入浴して寝るころには副交感神経がより活発になり、全身の余分な力が抜け、ゆったりと落ち着いた状態になります。こうした活動状態からリラックスした状態へのスイッチの切り替えを、深呼吸は可能にしてくれるのです。

#### <腹式呼吸を始めてみよう>

以下の順序で5回ほど繰り返してみてください。

1. 両手をお腹(へソの下あたり)にあてる
2. 鼻から5秒位かけて、ゆっくり息を吸う(お腹がふくらむように)
3. 口から10秒位かけて、ゆっくり息を吐く(徐々にお腹がへこむように)

