

今回のテーマ **ため息をつくとき幸せが逃げる？**

～ため息をつくとき幸せになれる！～

- 嫌なことがあったり
- うまく行かなかったり
- ストレスが溜まったりすると

『…ハアア』と人はため息をつきたくなります。

一般的に「ため息は良くないこと」というイメージがありますが、実はため息には素晴らしいストレスケア（メンタルケア）の効果があるのです。

「ため息」は、最も効果的に自律神経を整えてくれる【呼吸法】なのです。

✓自律神経とは？

⇒簡単に言うと、自分の意志とは関係なく自動的に体を整えてくれる神経です。

- ✓緊張すると呼吸が浅くなる
 - ✓リラックスすると呼吸が深くなる
- なども、自律神経の働きによるものです。

そして、自律神経には2種類あります。

- ✓緊張状態で働く「交感神経」
- ✓リラックス状態で働く「副交感神経」



この2つがバランスよく働いていると、**体の状態が整い、心の状態も整い、元気で健康な状態**になれるのです。ストレスがあると、ずっと緊張状態に置かれてしまい、「交感神経」が過剰に働き呼吸が浅くなり、酸欠になり疲れが取れず、深く眠れなくなります。乱れた自律神経を整えることは、心身の健康につながります。そして、そのためには『深呼吸をすること』が大切なのです。

深呼吸をすると、副交感神経が優位になり心身がリラックスして、自律神経が整います。良い深呼吸を突き詰めると…ため息の呼吸法になるのです。

大きく息を吸って一、ハアアと長く吐く！

ため息をつきたくなったり時は、体が深呼吸をしてほしいとサインを出しています。人前でするのは印象が悪いので、1人の時に大きなため息をつきましょう！