

10秒呼吸法



- ① しせいをととのえる
- ② 静かに目を閉じる
- ③ 口から息を全部はき出す
- ④ 1、2、3、と鼻から息をすいながらおなかをふくらませる
- ⑤ 4で、いったん息を止める
- ⑥ 5、6、7、8、9、10で、口から息をはき出しながら、おなかをへこませる
- ⑦ ④～⑥をくり返す



★ぼく・わたしのリラックス法★



なまえ
名前：

けつえきがた
血液型：

ホッとせい

名古屋大学 こころの減災研究会

