

すばやく穏やかな心を取り戻すヒント



圧倒されてどうすればよいか分からなくなったり、ストレスや不安を感じたりすることがあります。そんなときは、「生理的なため息」（「周期的なため息」とも呼ばれます）の呼吸法を試してみましょう。

1

鼻から2回、息を吸い込む
最初は肺を満たすように深く息を吸い込み、次に素早く息を吸って肺をわずかに広げます

2

口からゆっくりと息を吐き出す
肺からすべての空気を放出するように、しっかりと息を吐き出します

3

これを数回、または最大5分間気持ちが落ち着くまで繰り返す

この呼吸法が有効な理由

ストレスを感じたとき、人は短く速い呼吸をする傾向にあります。このような呼吸では、血流に二酸化炭素が蓄積し、さらに興奮状態に陥るおそれがあります。

深くため息をついてゆっくりと息を吐くことで、余分な二酸化炭素を排出し、速くなった心拍数を抑えることができます。その結果、心地よい落ち着きを感じられるようになります。

出典：

University of Wisconsin-Madison. [CALS Wellness Committee tip: Manage stress with breathing techniques - eCALS](#). 2023年4月13日。
Stanford Medicine. ["Cyclic sighing" can help breathe away anxiety](#). 2023年2月9日。
Trauma Research UK. [The physiological sigh](#). 2024年11月。

このプログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、米国内にいる場合、米国外にいる場合は現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの外来・救急医療施設に行くようにしてください。また、このプログラムは、医師または専門家の治療の代替となるものではありません。Optumやその関連会社、またはこれらのサービスを直接的もしくは間接的に受けている事業者（雇用主や健康保険など）に対する法的措置を伴う可能性のある問題については、利益相反の可能性があるため法律相談は提供されません。このプログラムおよびすべての構成要素（特に16歳未満のご家族へのサービス）は、地域によっては利用できない場合があります。事前の通知なしに変更される可能性があります。エモーショナルウェルビーイングソリューションズ担当者の経験や教育レベルは、契約要件や国の規制要件によって異なる場合があります。補償の除外および制限が適用される場合があります。

©2025 Optum, Inc. 無断複写・転載を禁じます。Optum®は、米国およびその他の管轄区域におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品名は、それぞれの所有者に帰属する商標または登録商標です。Optumは、雇用者として機会均等を重視しています。 WF15829017 336645-022025 OHC