



# 息吐けてますか？



今の自分の状態は？当てはまるものを全て選んでみてください

- イライラする
- なんだか不安
- 眠りが浅い
- 疲れが取れない
- つつい、子どもにあたってしまう
- 落ち着かない
- などなど・・・



## そんな時は、息を吐きましょう。

- 声を出して笑う
- 好きな歌を歌う
- 呼吸に意識を向ける
- 誰かとおしゃべりする
- ため息をつく
- 風船を膨らませてみる
- 吹き戻しを吹いてみる
- 笛を吹く



どんな方法でもいいので息を吐きましょう。

## 呼吸のヒントの動画も見てね！



- 1 **【子育てに呼吸を①】たった1分間呼吸の両足を覚えてみよう**  
ゲームAVAGO・1回視聴・20分間限
- 2 **【子育てに呼吸を②】ゆっく〜り呼吸を整えるためのポイント**  
ゲームAVAGO・2回視聴・20分間限
- 3 **【子育てに呼吸を③】みんなハッピー呼吸を整えると期待できること**  
ゲームAVAGO・3回視聴・20分間限

たった3分  
見るだけ！



もっと呼吸のことを知りたい方は  
こちらも参考にしてください

呼吸専門サロン  
ぶりーずぶりーず

