

試験で緊張しなかった

——渡辺みゆきさん（ライフキャリアカウンセラー）
適性試験では落ち着いて設問を聞くことができました。面接でも緊張が先に立たず答えることができました。その結果、採用の連絡をいただきました。

**感情に左右されずに、
正しく判断できる**

——渡辺大輔さん（自動車販売会社経営）
呼吸を意識することで短いタイピングで感情をリセットし、集中力が増しました。判断が感情に左右されることが少なくなり、経営的にもプラスに働いています。

不安や恐怖感が消えた

——八木橋寿美子さん（カメラマン）
出産前の不安なとき、呼吸法を終えると、恐怖心が消えて優しい思いに包まれました。私の心に残っていたのは「赤ちゃんと会いたい」というシンプルな思いでした。

**驚くほど、積極的に
なった**

——金田光子さん（建築会社役員）
悶々としていた気持ちから、霧が晴れていくような感覚で、素直に本来の自分と向き合えるようになり、最近では自分でも驚くほどに積極性が出てきました。

眠りが深くなった

——高井真寿美さん（漢方薬局勤務）
毎日の「10分間の数える呼吸」の後、視界と頭がクリアになっていったのは驚きでした。眠りが深くなり、夜中に途中で起きることがなくなりました。

間食をしなくなった

——古川直子さん（飲食関係）
「数える呼吸」を10カウントすると心が落ち着いて、夕食後の間食をせずに済むようになり、罪悪感なく幸せな気分です。眠りにつくことが多くなりました。

雑念が取り払える

——井山 京さん（ピアニスト）
ピアノの演奏会で体の力が抜け、ラクにできるようになっている自分に気づきました。体が解放されると雑念が取り払われ、心が安定しました。

部下の意欲を引き出した

——石坂育仁さん（中小企業診断士）
毎朝の「数える呼吸」で、部下の話を集中して聴けるようになりました。部下の意欲を引き出すことができ、部下たちが主体的に行動するようになりました。

会話が弾むように
なった

——福井幸子さん（セラピスト）
お客様とお話をするときに、お疲れのところをより詳しく聞けたり、雑談も盛り上がるようになりました。さらに、「ラクになったよ」という言葉をいただくようになりました。

アイデアが
ひらめくように

——大野 緑さん（塾講師）
仕事前に「数える呼吸」をすると、生徒のわからない顔にすぐ気づくようになりました。さらに「わかりやすい説明を」と考えると、アイデアがひらめきます。

子育ての「密度」が
深くなった

——宮崎広子さん（診療所勤務）
呼吸法を学んでから、子育ては時間ではなく、心を込めた密度で十分伝わると感じています。穏やかに一緒に過ごせる時間が持てた喜びを大切にしていきたいです。

忙しいときも
落ち着いて仕事を
こなせた

——山村憲弘さん（エンジニア）
気持ちの切り替えがスムーズになりました。強く感情が出ることが多かったのですが、少しずつ改善されています。仕事が忙しいときにも、落ち着いて多くの仕事ができます。

寝付きが良くなった

—— 小山田薫さん（研修講師）
「ゆるめる呼吸」と「数える呼吸」を子どもと一緒にやりました。明らかに落ち着いて「眠れそう」と布団に入りました。子どもの寝付きが良くなりました。

**突然のハプニングでも
落ち着けた**

—— 水崎結香さん（心理カウンセラー、講師）
舞台の一番直前にハプニングに遭遇して焦っている友人と「ゆるめる呼吸」をしたところ、落ち着きを取り戻して、送り出すことができました。

**集中して
テスト勉強ができた**

—— 中井純子さん（研修講師）
テスト勉強をしている娘と「ゆるめる呼吸」をしたところ、ドンドン集中していき、そしてあきらめることなく、最後までやり遂げることができました。

**どこでも簡単に
緊張をほぐせる**

—— 比屋根章仁さん（講師）
「ゆるめる呼吸」で、どこでも簡単に緊張をほぐし、リラックスしやすくなりました。プレゼンや大事な商談の前には重宝しています。

チームの自主性が 高まった

——西森康人さん（健康運動指導士）
心に余裕ができたおかげで、子どもがサッカーチームで自分の言葉でしっかり話をするようになり、自分たちの想いを発表できる場ができました。

面接で緊張しない

——谷口千里さん（飲食店経営）
面接が苦手な人には「ゆるめる呼吸」を説明し、その場でやってみようようにしています。それだけで肩が下がり、気分がラクになり、硬かった表情に笑顔が戻ります。

表情まで変わった

——宮西美紀子さん（セラピスト）
不安や心配が安心に変わり、すっきりした気持ちになりました。心の余裕が生まれ、滞っていたものが巡っていくようになりました。表情の変化も現われ、笑顔も増えました。

毎日が豊かな時間に

——荒川仁美さん（経営コンサルタント）
楽しむことを心を感じる時間が増え、自分をとっても幸せだなと思えるようになりました。

はじめに——カリスマ占い師は、あなたの息づかいを観察している

呼吸で、体調も性格も私生活も丸見え!?

あなたは、今、どんな「息づかい」をしていますか？

ゆつくりと穏やかで深い呼吸をしているでしょうか？

それとも、小刻みな浅い呼吸をしているでしょうか？

私は、呼吸法の講師を育成している、いわば「呼吸法のプロ」ですが、その人の息づかいを見ると、その人の心の状態が手に取るようにわかります。

心が穏やかでリラックスしている人は、呼吸もゆつくりと穏やかで、深い呼吸をしています。

一方で、心が緊張していたり、イライラしていたり、不安定な状態にある人は、呼吸が小刻みで浅くなっています。よく見ると、体が上下に動いて、肩で息をしています。

その人の息づかいを見れば、今の心の状態もわかりますし、

その人がストレスに強い人なのか？ 弱い人なのか？

身のまわりが整っている人なのか？ 散らかっている人なのか？

といったことも、察することができます。

服装は替えることができます。顔も化粧をしたり、自分で意識をして表情を変えることで、取り繕うことができます。あるいは、話す言葉も、本当は思ってもいないようなことを口にすることだってできます。

しかし、呼吸はなかなか取り繕うことはできませんし、その人の心の状態や体の状

態が包み隠さずストレートに現われます。

さらに、「呼吸の仕方で、自分の心を読まれている」なんて気づいていない人が多いでしょう。

以前お会いしたカリスマ占い師が、こんな話をしていました。

「私が占いをするときには、その人の襟元を見るようにしています」

襟元が上下する様子を見れば、その人の息づかいの変化がよくわかると言います。

たとえば笑顔をつくっていたとしても、心が動揺すると、襟元の動きも小刻みになります。その人が話しているとき、あるいは、こちらから投げかけた質問によつて、襟元の上下が変化する様子を見れば、どんなキーワードに反応するかもわかります。

つまり、ウソ発見器の針が上下するのと同じ現象が、あなたの襟元でも起こるわけです。

心と体の状態は息づかい、つまり「呼吸」に現われます。

逆に「呼吸」を意識的に変化させることで、心と体の状態を変えることができます。

それが、本書でお伝えする「マイブレス式呼吸法」です。

誰でも、どこでも、カンタンに、心を整えられる

呼吸法とは、「意識して呼吸することで、心や体の状態を改善させる方法」です。

目的に応じてそのやり方はいろいろありますが、最初の一步は、「まず自分の呼吸を感じる」ことです。

息を吐くとき、吸うとき、あるいは止めているとき、ただ自分の息を感じるだけでも、心を穏やかにする効果があります。

本書でお伝えする「マイブレス式呼吸法」には、主に次の3つの魅力があります。

◎誰でもできる

スタートは、「自分の呼吸を意識するだけ」ですので、年齢や性別、体力を問わず、

子どもから高齢の方まで誰でも始めることができます。おじいちゃんからお孫さんまで、親子三代で取り組んでいる方もいます。

人生の中で最もデリケートな時期である産前の妊婦さんや出産直後のお母さんに呼吸法を生かしてもらえることはもちろんのこと、出産のときには「ラマーズ法」という有名な呼吸法がありますよね。

◎いつでも、どこでもできる

呼吸法というと、「誰もいない静かな環境でひっそりと取り組む」というイメージをお持ちの人もいるかもしれませんが、決してそんなことはありません。

自宅で取り組めるのはもちろん、通勤途中に歩きながら、あるいは電車の中で、信号待ちの車の中でもできます。仕事中の気分転換にも使えます。場の空気を整えるために、朝礼や会議のはじめに、その場でみんなと一緒にやるのもいいでしょう。

そして、1日の終わりに、お風呂の中や布団の中で、自分の体をいたわる呼吸法を

行なうこともできます。

どこにいても絶え間なく続けている「呼吸」を意識的にコントロールするだけなので、場所を選びません。いつでも、ちよつとしたスキマ時間に取り組むことができるのも魅力です。

◎お金をかけずに、簡単にできる

マイブレス式呼吸法は、動きやすい服装に替えたり、ダンベルやマットなど、そういった特別なものは一切ありません。仕事の場合は、スーツ姿のままでも取り組むことができます。

何か始めるときにはまず新しい道具を揃えたい人にとっては、ちよつと物足りないかもしれませんが、お金をかけずに手ぶらでスタートすることができます。

一方、呼吸法に取り組む上で一番難しいのが「習慣化する」ことではないでしょうか。

呼吸法に限らず、どんなことにでも言えるのですが、「続ける」ことがなかなかできないという方も多いでしょう。

良き習慣は財を産む「資産」となり、悪い習慣は財を蝕む「負債」となります。むしば

難しいことだからこそ、それができる人には「すばらしい生活習慣」という何物にも代え難い財産を手に入れることができます。

本書は、あなたが呼吸法を「自分の習慣」にするお手伝いをします。

人生を変える最強ツールになる「呼吸法」

私が主宰する「日本マイブレス協会」では、呼吸法を通じて、体はもちろん、心を穏やかに健やかにするメソッドをみなさんにお伝えしています。

実際に、講座を受けた生徒さんたちから、「緊張しなくなった」「集中力が高まった」「イライラや怒りを鎮めるときに必ずやっている」「ストレスに強くなった」「心

が穏やかになった」「ムダな間食が減り、ダイエットに成功した」といった喜びの声をたくさんいただいています。

ちよつと意識して呼吸法を変えるだけで、毎日が楽しくなり、穏やかで、しなやかな心をつくることができます。いわば、あなたの人生を変えるツールが手に入ると言えます。

私がお伝えしている「マイブレス式呼吸法」は、長い歴史の中で培われてきた呼吸法を、初めての方でも取り組みやすく体系化したものです。本書ではその中でも、次の5つのテーマに即した呼吸法をお伝えしていきます。

第1章で「呼吸があなたの心をコントロールしている」と題して、呼吸と心の深い関係性、メカニズムについて解説した後、

①緊張感を和らげる「ゆるめる呼吸」(第2章)

②集中力を高める「数える呼吸」(第3章)

- ③ イヤな気持ちをリセットする「歩く呼吸」(第4章)
- ④ 頭の中の雑念を吐き出す「声を出す呼吸」(第5章)
- ⑤ イライラや怒りを消し去る「鎮める呼吸」(第6章)

それぞれの具体的な方法をお伝えしていきます。

毎朝数分で取り組める呼吸法や通勤や散歩の途中で歩きながらできる呼吸法なので、毎日の生活の中で継続して取り組むことができます。

まったく未経験の方、初心者の方でもわかりやすいように少しずつお伝えしますので、どうぞ焦らず一步一步読み進めてください。読みながら実際にできるように書いてありますので、ぜひこの本を片手に実践してみてください。

本書が、あなたの人生を楽しく、充実させるのにお役に立てたなら、著者としてこれほどうれしいことはありません。

第1章

呼吸で心を整える◎もくじ

はじめに——カリスマ占い師は、あなたの息づかいを観察している 9

呼吸があなたの心を コントロールしている

「呼吸」だけに与えられた特別な機能 28

「自分の呼吸」に意識を向ける 31

ただ「息を吐き切る」だけでいい 33

呼吸は、脳と深くつながっている 34

呼吸は、心と体の「換気」 36

頭の中で他人を攻撃すると、なぜ息が苦しくなるのか？ 38

スマホいじりをする人ほど、呼吸が浅い 40

人付き合いが苦手な人の呼吸 42

「息が合う人、合わない人」は、呼吸でわかる 44

息づかいで、会話の主導権を握るテクニク 46

第2章

前向きな「ため息」が、 緊張感を和らげる——「ゆるめる呼吸」

「空回りしているな」と思ったら、深呼吸の前にコレをやる 48

「自分の息づかい」を感じる秘策 50

未来と過去にとらわれず、今ココに意識を取り戻す方法——マインドフルネス 52

「マイブレス式呼吸法」は、心の筋トレ 55

呼吸の2つの種類 56

ポイントとは、「いかに不自然にやるか」 58

呼吸を変えれば、人生が変わる 60

「体験談」呼吸で生活のリズムが改善（会社員・宮脇宏之さん） 64

効果的な「一息つく」方法 66

コーヒーやタバコに頼らない気持ちの切り替え方 68

ため息で、「幸せ」は逃げない 71

ため息は、生理学的にもメリットだらけ 74

第3章

数えて呼吸するだけで、 集中力が高まる——「数える呼吸」

「まわりに振り回される人生」から卒業するために
禅僧の呼吸法「数息観」 98

強靱でしなやかな心になる「数える呼吸」 100

「前向きな」ため息が、「心の弦」をゆるめる 76

こんなときに効果バツグン「ゆるめる呼吸」 78

おっさんのような「野太い声」が、全身をほぐす 80

「ゆるめる」効果を上げる目線の位置 83

人前で話すときに緊張する人は、心の中で何が起きているのか？

「ゆるめる呼吸」で、緊張感が消える 88

トラブルが起ったときには、すぐに「ゆるめる呼吸」 89

肩や腰の痛みを呼吸で回避 93

「体験談」会議の前にみんなでやれば、「場がゆるむ」(飲食関係・古川直子さん) 96

自制心や集中力を鍛える

103

「数える呼吸」で「忙しい」がなくなる

104

「数える呼吸」のやり方

108

「数える呼吸」3つのポイント

110

リラックスできる「手のひら」の向き

111

雑念を「浮かばせない」ではなく、「受け流す」

114

意識して息を吸おうとしない

117

「腹式呼吸」は、意識しなくていい

120

「誰でもできる腹式呼吸」のやり方

121

ムダなネットサーフィンが減る呼吸

123

ダイエットの効果は、呼吸で決まる

126

人生の中の「とりあえず」を減らせる

129

「心の健康診断」ができる

132

がんばっている自分のための呼吸

134

「体験談」呼吸の回数を数えるだけで、継続力が身についた（学習塾経営・大崎かおるさん）

「体験談」「数える呼吸」で穏やかに眠れるようになった（研修講師・小山田薫さん）

137

第4章

イヤな気持ちを

リセットする技術——「歩く呼吸」

イヤな気持ちを放置すると、なぜドンドン膨らむのか？

140

「心ここにあらず」のメカニズムと防止策

142

通勤時間に歩きながらできる「歩く呼吸」

144

お坊さんも実践している呼吸法

146

五感から入ってくる情景にとらわれない練習

147

「歩く呼吸」のやり方

149

はじめは、「三・三・七拍子」で歩いてみる

151

「ちよつと苦しいぐらい」が、ちようどいい

153

長い距離より、短い距離を繰り返す

155

出勤時に、仕事のスイッチを「ON」にする呼吸

158

帰宅時に、仕事のスイッチを「OFF」にする呼吸

160

「体験談」社員が生き生きと働く環境を提供できるように（自動車販売会社経営・渡辺大輔さん）

「体験談」歩いただけで頭の中のネガティブな悪循環が消えた（飲食店経営・谷口千里さん）

163

162

第5章

頭の中に浮かんだ

雑念を吐き出す——「声を出す呼吸」

ストレスに強い人に共通する「息づかい」 166

お坊さんが長生きの秘密 168

声を出す機会が減っている現代人は、心身が不健康!? 171

心の安定性を高める「声を出す呼吸」のやり方 173

息継ぎを少なくすれば、雑念も少なくなる 176

内容を脳に定着させられる 179

「読む」のでなく、「読み上げる」 181

声を響かせれば、腹が据わる 183

高級車は、なぜ排気量が大きいのか? 186

体をポカポカに温める呼吸 188

「やり遂げる力」がつくトレーニング 191

「体験談」心が不安定だった子どもが穏やかに（専業主婦・Tさん） 195

第6章

イライラや怒りを

鎮める方法——「鎮める呼吸」

心の余裕は、呼吸でつくられる

198

現代人が「キレやすい」理由

199

怒りの感情は、呼吸でコントロールできる

201

怒りやイライラは、抑え込んではいけない

204

怒りの感情が生まれたら、体の変化を意識する

206

怒りやイライラを消し去る「鎮める呼吸」のやり方

210

数字でとらえると、理性が戻る

213

輪っかをくぐって、怒りの源泉を置いてくる

216

「感謝の言葉」の効力

217

怒りの炎は、大炎上する前に「初期消火」

220

ダイエットの最大の敵は「怒り」!?

222

「体験談」脂肪と一緒に心の汚れも落ちた(会社員・Yさん)

225

「体験談」怒りに振り回されず、子どもを抱きしめることができた(専業主夫・Nさん)

おわりに

227

装幀◎河南祐介 (FANTAGRAPH)
本文・図版デザイン◎二神さやか
企画協力◎西浦孝次
DTP◎株式会社キャップス

第 1 章

**呼吸があなたの心を
コントロールしている**

「呼吸」だけに与えられた特別な機能

呼吸のすばらしいところは、「意識しなくてもできる」という点です。

あなたも「息を吐いて、吸って、吐いて、吸って」と特に意識をしなくてもできているはずです。

似たような働きをするものとして、心臓や胃などの内臓の働きがあります。心臓も、特に意識をしなくてもトクトクと拍動を続けますし、モノを食べれば、意識せずとも胃は勝手に消化活動を始めます。

こうした「意識しなくても勝手に働く器官」は、自律神経という神経系がコントロールしています。

一方で、手や足など「意識して動かす器官」は、体性神経という神経系がコントロールしています。

近年、「自律神経失調症」という言葉がよく聞かれるようになりましたが、これは、自律神経の働きがおかしくなつて、暑くもないのに汗が噴き出したり、必要以上に心臓がバクバクしてしまう症状のことです。

呼吸は、この自律神経によつてコントロールされている器官なのですが、同様に、自律神経の支配下にある他の器官にはない、呼吸だけに与えられた特別な機能があります。

それは、「**自律神経なのに、意識してコントロールできる**」ということ です。

もつと速く心臓を動かそうとか、もつと胃の消化活動をゆつくりしようとか意識しても、体はそれとおりに動かすことはできませんが、呼吸だけは、吐こうと思えば吐けますし、吸おうと思えば吸えます。

特に意識をしなければ、呼吸は、自律神経によつてコントロールされます。

たとえば、心が穏やかでリラックスしているときは、おのずと呼吸も穏やかで深くなりますし、ストレスを感じていて心が不安定なときは、呼吸も浅くなつたり、荒く

なったりします。

一方で、意識して呼吸をすることで、自律神経に作用することができます。穏やかで深い呼吸をすれば、自律神経も穏やかでリラックスのスイッチが入りますし、浅い呼吸や荒い呼吸をすれば、興奮のスイッチを入れることができます。

つまり、意識して呼吸をコントロールすれば、自律神経の働きもコントロールすることができなのです。

機械で言えば、電気を使ってモーターをグルグル回すことができるし、逆に、モーターを回すことで電気が生まれるのと似ていますね。

焦っているときに「深呼吸をすると、落ち着く」のは、意識的に深い呼吸をすることで、自律神経が穏やかになるスイッチを押すことができ、リラックス状態になるからです。呼吸が「自律神経に作用する」典型例です。

「自分の呼吸」に意識を向ける

息をフウツツと1回吐き切るだけで、自分の気持ちを切り替えることができます。

そうお伝えすると、「本当に？」と驚かれる方もいるのですが、実際にやっていたくと、「確かにそうですね！」と実感される方が多くいます。

「呼吸なんて24時間、それこそ寝ているときですらやっているのに、そんなことで気持ちが切り替わるわけないよ」とまだ疑っている方もいるかもしれませんね。

ここで、あなたに1つ質問させてください。

「息を吐き切る」ことを、あなたはどれぐらいやっていますか？

おそらく1日の生活の中で「息を吐き切る」という機会がある人は、ほとんどいないのではないのでしょうか。

健康診断のときの「肺活量検査」を思い出してみてください。

息をいっぱいにスウーッと吸い込んで、口にマスクを当ててから、フウーッともうこれ以上吐き切れなくなるまで息を吐き出します。

一般的に、成人男性の標準肺活量が約4000ml、成人女性の肺活量が約3500mlと言われています。だいたい一升瓶2本分です。

一方、普段の呼吸で1回の換気（吐くと吸う）量は500ml、つまり、ペットボトル1本分程度です。

つまり、普段の呼吸では、肺活量の多くは使われていません。

現代人の生活の中で「息が切れる」ほど、肺を活用する場面はあまりないでしょう。息をすることは無意識に行なっているとしても、**「息を吐き切ること」は、意識しなければできません。**

そして、息を吐き切ることに意識を向けているときは、他のことをすべて忘れて、ただ自分の呼吸だけに意識を集中させている状態になります。

ただ「息を吐き切る」だけでいい

さつそくこの本をいったん置いて、「息を吐き切る」ことをやってみましょう。
やり方は、次のとおりです。

- ① ゆっくりとフウツと息を吐いていきます。
- ② もうこれ以上吐けないというところまでいったら、力をゆるめて息を吸ってみましょう。

息を吐き切るのは、少し息が苦しく感じるくらいのところまで結構です。がんばりすぎて頭の血管がキレそうになったり、目の前が真っ白になるくらい苦しくならないうように注意してくださいね。

いかがでしたか？

「もう吐き出せない！」というところまで息を吐いてみたとき、イヤなことやイライラすることをすべて忘れて、**ただ息をすることだけに意識が集中**していたのではないのでしょうか？

これが、本書でお伝えする「心を整える呼吸法」の基本となりますので、しっかりと覚えておいてください。

この「息を吐き切る」ということを応用することで、怒りやイライラを受け流したり、自制心や集中力を鍛えたり、ストレスに強いしなやかな心を養ったりすることができます。

呼吸は、脳と深くつながっている

なぜ息を吐き切ると、心が整いやすくなるのでしょうか？

実際にやってみて実感できたと思うのですが、**息を吐き切ると、おのずと深い呼吸**

ができるようになります。そう、「深呼吸」です。

呼吸は、私たちの脳や心と密接な関係があります。

私たちの脳は、その時々の状態に応じて、いくつかの種類の脳波を出しています。

普段、私たちの脳波は、 β （ベータ）波という状態になっています。

呼吸が浅くて精神的に不安定な人は、 γ （ガンマ）波が出やすくなっています。 γ

波は、興奮状態にあつたり、恐怖を感じたときに出てくる脳波です。

一方、**深い呼吸を繰り返すと、脳波を α （アルファ）波に近づけることができます。**

α 波とは、リラックスしていたり、何かに集中して楽しんでいるときに出てくる脳波です。

焦っているときに深呼吸して、自分を落ち着かせようとするのは、脳波を α 波に近づけるためです。

深い呼吸で、一時的に α 波の状態をつくり出すことができますし、毎日呼吸法を行なうことによって、普段から α 波の状態で精神を安定的にすることができるようになります。

呼吸は、心と体の「換気」

呼吸の役割に関連して言うと、呼吸には「外呼吸」と「内呼吸」と呼ばれる2種類の呼吸があります。

外呼吸とは、肺を通じて外気と血液の間で酸素や二酸化炭素をやりとりする呼吸です。

内呼吸とは、体の中の細胞1つひとつが血液から受け取った酸素でエネルギーを燃烧させて、二酸化炭素を血液に渡す呼吸です。

人間の体を一軒の「家」にたとえるならば、窓を開けて風を通したり、換気扇を回して空気を入れ換えるのが「外呼吸」です。

一方、家の中で人やペットが息をしたり、ガスコンロやストーブを使うのが「内呼吸」です。

家が密閉されて、外の空気が入ってこないと、室内の空気がよどんで息苦しくなったり、ガスコンロやストーブが不完全燃焼になることがあります。

それと同様のことが、人間の体内でも起こります。

外呼吸がしつかりできていなければ、**体の細胞一つひとつが内呼吸をしづらくなっています。**

内呼吸が少なくなると、**エネルギーの燃焼も少なくなります。**

ダイエットに詳しい人だったら、「基礎代謝量が下がってしまう」と言えばわかりやすいでしょうか。せっかくがんばってダイエットに取り組んでも、しつかりとした外呼吸ができていなければ効果半減になります。ダイエットをしていない場合でも、体内で細胞が息苦しい状態になると、それぞれが十分な活動を果たせなくなり、体全体の機能性を落とすことになります。

たとえば、疲れやすい体になっていたり、健康診断でアドバイスされたとおりにやっているのに数値が回復しなかったり……。もしかしたら、自分の細胞を息苦しい部

屋に閉じこめている可能性があります。

体の機能性が落ちると、思考能力も落ちて考えることがしんどくなりますし、感情の起伏が激しくなると、そのときの気分には振り回されやすくなります。

「深い呼吸」は、体と心の換気なのです。

頭の中で他人を攻撃すると、 なぜ息が苦しくなるのか？

ここまで、呼吸がどれだけ私たちの脳や心に影響を与えており、呼吸があなたの心をコントロールしているか、そして、「深い呼吸」が私たちの脳や心にとってもいい影響を与えるかをお伝えしてきました。

ここからは、私たちの心を不安定にさせる「浅い呼吸」は、どんなときに起こるのか、もう少し詳しく掘り下げてみましょう。

人に理不尽なひと言を言われたり、目の前でゴミのポイ捨てをされたりしたとき、腹が立ったり、ムカつくことはあるものです。

そこで、実際にその感情をぶつけたりできればいいのですが、頭の中で言い返せなかった言葉を相手に浴びせていたり、コテンパンにやっつけたりしてしまう――。

そんなときは、たいてい心臓の鼓動が速くなっていて、息も浅くなっています。ふと我に返ると、息が苦しくなっていたり、鼻息が荒くなっているでしょう。

なぜ息苦しい状態になってしまうのか？

「腹が立つ」「ムカつく」ときは、**腹や胸が圧迫されている状態で、息がしづらくなっている**からです。

息が苦しくなってくると、「この状態を何とかしなければ」という意識が働いて、さらに、頭の中で相手をコテンパンにやっつけようとしめます。相手をコテンパンにやっつけようとする、さらに息が苦しくなって……という悪循環に陥ってしまいます。怒りやイライラを鎮めて受け流す「鎮める呼吸」は第6章で詳しくお伝えしますが、

私たちの感情と呼吸、そして、体が深くかかわっていることがおわかりいただけだと思います。

スマホいじりをする人ほど、呼吸が浅い

「スマートフォンが手放せない」という人が増えてきているようです。

電車に乗れば、ほとんどの人がスマホをいじっていますし、お風呂やトイレにまでスマホを持ち込む人がいるという話も聞いたことがあります。

では、スマホをいじっているとき、あるいは、パソコンでネットサーフィンをしているとき、どんな呼吸をしているのでしょうか。

きっと、浅い呼吸になっているはずですよ。そして、おなかではなく、胸で呼吸している人が多いでしょう。

先ほど、自律神経についてお話ししました。

この自律神経は、「交感神経」と「副交感神経」から構成されており、交感神経は人を興奮させるスイッチ、副交感神経は人をリラックスさせるスイッチになっています。

スマホに表示される画面は、広告やSNS、ゲーム、動画など刺激的なものが多く、見ているだけで交感神経優位になります。

また、スマホをいじっているときは、軽い前傾状態になっていたり、人によっては背中が丸くなっていたりして、顔が下を向いているので喉元が締まのどもとっている状態になっています。

喉元が締まると息がしづらくなり、さらに息が浅くなります。息が浅くなると、なおさら交感神経にスイッチが入りやすくなります。

興奮状態なので、ちょっとしたことでイライラしたり、ストレスを受けやすくなっています。就寝前にスマホをいじると寝付きが悪くなるのは、そのためです。

また、スマホをいじっているとき、心は落ち着いていない状態なので、まわりの人

の言葉に振り回されやすくなります。些細ささいなひと言で傷ついたり、腹が立ったり、チャットやメールなどで「すぐに返信をしないとイケない」という気持ちになってしまう。誰かに心を支配された状態になりがちです。

ちよつとひと休みのつもりでスマホをいじっても、実はあなたの頭の中では、ひと休みどころか、**より刺激を受けて、リラックスから遠い状態になっている**のです。

友達付き合いや仕事の都合など、それぞれにスマホを手放せない事情はあるでしょう。しかし、「スマホを手放しなさい」とまでは言いませんが、せめてリラックスしたいときぐらいいは、スマホから目を離して、視線を少し上に向けてから深い呼吸をすることをすすめます。

人付き合いが苦手な人の呼吸

あまり付き合いが深くない人と、2人つきりで話している場面をイメージしてみて

ください。

別にその人のことを嫌いではないし、怖い人でもないけれど、話し終わって1人になったとき、ホッと一息ついて胸をなで下ろした経験はありませんか？

もしそうであれば、「息が詰まっていた」証拠です。

人付き合いが苦手な場合、誰かと一緒にいて緊張感が高まってくると、血圧と心拍数が上昇します。動物的な本能にスイッチが入って、「いつでもその場所から逃げ出せる」ように体が準備を始めるのです。

心拍数が増えると、呼吸の回数も増えるのですが、1回あたりの呼吸が「浅い呼吸」になります。浅い呼吸になると、すでにお伝えしたとおり、自律神経の交感神経にスイッチが入り、**ますます緊張感が高まるという悪循環が始まります。**

知らず知らずのうちに、さらに浅い呼吸になって、呼吸がしづらくなってしまうのです。

「息が合う人、合わない人」は、呼吸でわかる

誰かと一緒に仕事をしているときに、お互いの調子が合うことを「あの人はウマが合う」と言うことがあります。

逆に、どちらが悪いというわけではないけれど、テンポが合わないときには「あの人はウマが合わない」と言ったりします。

この「ウマ（馬）が合う」とは、もともと乗馬で使われていた言葉です。

馬と騎手の呼吸のリズムが合っていると、馬はその能力を発揮しやすく、逆に呼吸のリズムがズレていると、馬が速く走れないだけではなく、騎手が振り落とされてしまうことがあります。

それが一般的に使われるようになり、人と人の関係でも息が合っていることを「あの人はウマが合う」と言うようになりました。

人間同士の関係であれば、息が合わないだけで落馬をしてケガをしたり、命を落としたりするような危険性はありませんが、息が合っていないと、やるべきことがうまく進まなかったり、コミュニケーションがしつくりしない状態が続いたりします。

たとえば、会話をしているときに、何か言おうとしたタイミングで、相手と言葉がぶつかってしまうことがあります。

「どうぞお先に」なんてお互いに言葉を譲り合ったり、相手に悪いなと思いつつ強引に話を進めてしまったり……。

なんとなく気まずさが残ることがありますよね。

「息がなかなか合わない人」には、共通点があります。

それは、「意識のベクトルが常に自分に向いている」ということです。

「どうすれば自分をカッコよく見せられるか」

「自分が恥ずかしい思いをしなくて済むか」

そのことばかり考えているので、相手の息づかいのテンポが見えず、呼吸のリズム

が合いません。

呼吸のリズムが合わないのです、話もなかなか弾まないですし、いつまで経ってもギクシャクする感覚が続くでしょう。

一方で、「意識のベクトルが相手に向いている」人は、息を合わせやすくなります。

「相手がどんなリズムで話をしているのか」

「どんな息づかいをしているのか」

を感じるアンテナが開いているので、それに合わせることができます。

おのずと息が合ってきて、話も弾むでしょうし、「この人」といって、なぜか楽しい」という関係を築くことができるのです。

息づかいで、会話の主導権を握るテクニク

もし「この人とはウマが合わないな」と感じたら、自分の都合や相手の欠点ばかり

考えるのではなく、**相手がどんな息づかいをしているのかを観察して、感じてみましよう。**

相手はマシンガンのように速いテンポで話す人でしょうか？ それとも、ゾウのよう
にゆったりと話す人でしょうか？

浅くて速い息づかいでしょうか？ 深くてゆったりした息づかいの人でしょうか？
相手の息づかいが見えれば、相手の頭の中も見えます。

たとえば、会話に間があったり、「えー」とか「あー」が多い場合は、考えながら
喋^{しゃべ}っている証拠です。

そんなときは、こちらもひと呼吸置いて相づちを打ったり、返答したりすると、相
手の心にも余裕をつくることができます。

**「まずは、相手の息づかいを見てみよう」と意識のベクトルを相手に向けるだけでも、
自分の心に余裕ができて、息を合わせやすくなるはず**です。

逆に、こちらは早く話を切り上げたいのに、一方的に話し続けて止まらない人もい

ます。

「察してほしい」と思っても、相手は自分が話すことに夢中になってしまつて、なかなか気づいてくれないこともあります。

そのような場合は、「息をズラす」ことで相手に喋りづらくさせることができます。

相手が速いテンポで話すタイプであれば、こちらはゆつくりと相づちを打ち、相手がゆつくり話すタイプであれば、早口で返しましょう。

そうすると、相手はあなたとの会話がしづらくなつて、話が早く切り上げられるようになります。

相手の息づかいの特徴をつかんで、「息を合わせる」「息をズラす」を使い分ければ、相手との会話の主導権を握ることができるようになります。

**「空回りしているな」と思ったら、
深呼吸の前に「し」をやる**

職場で仕事をしている人を見ると、特に忙しそうにしているわけではないのに、「仕事がちちゃんと前に進んでいる人」もいれば、息つく暇もないくらい忙しくしているのに、「仕事が進んでいない人」もいます。

「条件反射」という言葉があります。人間を含めて動物の脳は、常に目の前のことに反応して、「これをやれ」「その次はあれをやれ」と命令を出しています。

その命令に従っていると、次々といろんなことに手をつける羽目になり、やがて本来の目的を忘れてしまうことがあります。

脳が目の前のことに反応して「これをやれ」「その次はあれをやれ」と命令を発しても、ひと呼吸置くだけで、心に余裕ができて、優先順位を判断することができます。

自分の中に「2人の自分」がいることをイメージしてみてください。

本来の目的を達成しようとする「本当の自分」と、目の前の出来事に注意をそらそうとする「もう1人の自分」です。

「本当の自分」のことを忘れて「もう1人の自分」にばかり気を取られてしまうと、息つく間もなくバタバタして何も成果を生み出さない、いわゆる「空回りの人」になってしまいます。

「自分が空回りしているな」と思ったり、「目の前のことに振り回されそうになっている」ことに気づいたら、**深呼吸をする前に、まず自分の呼吸のリズムを感じてみてください。**

自分の息づかいを感じるだけでも、自分自身のことを客観的に見ることができるようになります。

十分に自分の息づかいを感じることができてから、深い呼吸をします。

だんだんと「もう1人の自分」の叫び声が小さくなって心が落ち着いてきて、「本当の自分」を取り戻しやすくなっているはずです。

「自分の息づかい」を感じる秘策

「息づかいを感じる」ということがわかりづらいと思っている人にとっておきの方法があります。

それは、「**脈拍を測る**」ことです。

安静時の拍動数は、成人の場合、だいたい1分間に60〜75回です。普段からスポーツをしている人は、もっと少なくなります。

手首の付け根や首の付け根を触って、1分間の拍動数を測ってみましょう。「空回り」しているときは、おそらく安静時よりも多くなっているはずです。深い呼吸をして再び測ってみると、拍動数が下がるのを実感できます。呼吸が穏やかになった証拠です。

なぜかバタバタしてしまうとき、気忙しくなっているとき、がんばっているのに認められなかったり、成果が出ないとき、「もう1人の自分」が空回りをしています。

そんな自分を「どうにかしなきゃ」と思って、もう1人の自分のままで解決しよう

としても空回りがひどくなるだけです。

自分の息づかいを感じるだけで、「本来の自分」を取り戻すきっかけができるのです。

未来と過去にとらわれず、 今ココに意識を取り戻す方法——マインドフルネス

「呼吸法だけで幸せになれる」と言ったら、あなたはどっと思えますか？

「そんなこと、絶対無理だ」と思う人もいれば、「まゆつば眉唾^{まゆつば}だけど、そんなことができたらしいなあ」と思う人もいるでしょう。

実は、自分の呼吸を感じることを繰り返すことで「幸せになる能力」を鍛えることができます。

「幸せ」だと感じる時間は人それぞれですが、例外なく言えるのが、何かを楽しんで

いたり、感じていたり、意識が「今ここ」にあるときではないでしょうか。

ひと口目のビールを飲むときに、昨日のことや明日のことを考えながら飲むことはないですよね。

ビールの冷たさ、苦み、喉ごしの良さなどをただ「感じて」いるはずです。ケーキを食べるとき、大好きな人と一緒に過ごすとき、趣味に没頭しているときも同じでしょう。

過去や未来、あるいは他人との比較から意識を切り離して、心が「今ここ」にある状態を「マインドフルネス」と呼んでいます。

「マインドフルネス」は、**グーグルやインテルなど、シリコンバレーにある最先端企業が社員向けプログラムに取り入れている**ということもあり、日本でも注目されているので、ご存じの方も多いでしょう。

このマインドフルネスをつくり出すトレーニングの1つとして、とても簡単な方法があります。

それは、何度か繰り返しお伝えしている「自分の呼吸を感じること」です。

吐息がくちびるにあたる感覚、フウツツという音、おなかが凹んでいく感覚、そして、スウーッと息を吸うときの音やおなかが膨らむ感覚、酸素が体の隅々にまで行き渡る安心感……。

呼吸をただ感じるだけでも「今に集中すること」ができます。

まわりから見るとしんどそうな境遇にいる人でも、幸せな日々を送っている人がいます。

一方、周囲の人がうらやむようなすばらしい環境に恵まれている人でも、毎日が不幸だと感じている人もいます。

幸せに感じるかどうかは、与えられた境遇によるものではなく、自分に「幸せだと感じる能力」があるかどうかです。

そして「幸せだと感じる能力」は、1日たった数分でも呼吸に意識を向けることで鍛えることができます。

「マイブレス式呼吸法」は、心の筋トレ

ダンベルを持ち上げて筋肉トレーニングをするように、マイブレス式呼吸法を繰り返すことで「心の筋肉」を鍛えることができます。

「集中力」を例にとつて考えてみましょう。

集中力とは、「目の前の1つのことに意識を向けて、それ以外のことは考えない」という状態を維持する力です。

呼吸が浅くて精神状態が不安定な人は、目の前のことに集中することがなかなかできません。

集中できないということは、仕事や勉強で成果を出せないのはもちろん、遊んでも「楽しい」と感じられなかったり、食事をしていても「おいしい」と感じられなくなってしまうです。

マイブレス式呼吸法で「心の筋肉」を鍛えることで、**集中力を高めることができます。**

集中力が高まれば、おのずと仕事や勉強で成果を出しやすくなるものです。

それだけではありません。日常生活の些細なことでも「楽しい」と感じたり、日々の平凡な料理を「おいしい」と感じたり、まわりの人の何気ない心遣いを「うれしい」と感じたり、1日の終わりに「今日は幸せだったな」と感じるが増えるでしょう。

集中力を高めるための具体的な呼吸法については、第3章で詳しく解説します。

呼吸の2つの種類

では、私がお伝えする呼吸法の基本的なやり方、いわゆる「型」をお伝えします。

呼吸の仕方には、大きく分けて「**胸式呼吸**」と「**腹式呼吸**」があります。

読んで字のとおりですが「胸でする呼吸」と「おなかでする呼吸」の違いです。

胸でする呼吸、つまり「胸式呼吸」では、肺の周囲が肋骨ろっこつに囲まれているため、多くの空気を吸うことができません。

一方で、おなかでする呼吸「腹式呼吸」では、肺の下部にある横隔膜が下がるので、多くの空気を吸うことができます。

浅い呼吸になっているときは、たいてい「胸式呼吸」になっています。このまま深い息をしようとしてもなかなかできません。

浅い呼吸になっていると感じたら、まず意識をおなかに向けてみてください。おなかのポンプで息を吐き出すイメージです。そうするだけで、呼吸が深くなっていくことを実感できるはずです。

呼吸が深くなってくれば、緊張感も弱まって、少しずつリラックスしていきます。

「腹式呼吸」という言葉を出すと、「私は腹式呼吸が苦手なのです」と言う人がいます。特に女性は苦手意識を持っている人が多いようです。

ですから、最初は腹式とか胸式とか難しく考えなくてOKです。

ここでは、少しでもおなかのポンプを動かして息をしているというイメージができていれば大丈夫です。誰にでもできる腹式呼吸の方法については、本書で後ほどお伝えしますので、ご安心ください。

ポイントは、「いかに不自然にやるか」

「呼吸法」というと、「自然な方法でやる」というイメージをお持ちの人が多いでしょう。

しかし、実は「**不自然にやる**」ことが大きなポイントです。

第3章でお伝えする「数える呼吸」をするとき、息は吐くところからスタートして、吐き切って、2、3秒止めて、力をゆるめて吸います。

呼吸は、息を吐くことからよりも、吸うことからのほうがやりやすいものです。ま

た、息を吐き切る機会なんて、普段の生活ではあまりありません。そして、息を止めるのは、吐き切ったあとよりも、吸ったあとのほうがやりやすいのは、誰しも同じです。

こうした自然にできる方法ではなく、なぜ不自然な方法でやるのか？

それは、「自分の呼吸を意識するため」です。

先にもお伝えしたとおり、「呼吸」は無意識でできます。一方、「呼吸法」とは、無意識でできることをあえて意識して行なうことです。

自然にできる方法だと無意識でできてしまい、呼吸法にならないのです。

あえて不自然な動作を入れることで、意識的に呼吸ができるようになります。

たとえば、普段の生活の中で「息を止める」という場面は、ほとんどないですよ。

あえて「息を止める」という不自然なステップを入れることが、意識的に呼吸することにつながります。

さらに、息の止め方にもポイントがあります。

少し実験をしてみましょう。今、これを読みながら軽く息を止めてみてください。
止めるのは3秒で結構です。

1、2、3……、おつかれさまでした。

おそらくほとんどの人が、息を吸ったあとの状態で、息を止めたはずです。

これが自然な息の止め方です。

「息を吐いたあとに止めること」は、意識しながらやらないとできないことが実感できたのではないでしょうか。

本書でお伝えする呼吸法の動作1つひとつには、それぞれ大切な意味があります。

「こっちのほうがラクだから」「自然なやり方がいい」と言って、我流を混ぜてしま
うと、効果半減どころか逆効果になる場合もあります。まずは、型を守って取り組ん
でください。

呼吸を変えれば、人生が変わる

あなたにとって尊敬していたり、目標としている人はいますか？

あるいは、「この人みたいな生活をしてみたいな」と思う理想の人はいますか？

その人が、普段の生活でどんな息づかいをしているのか想像してみてください。

おそらくゼエゼエ、ハアハアといった浅い呼吸ではなく、ゆったりとした穏やかな息づかいを思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか。

逆に、息の浅い人は「理想の人」にはならないですね。

それでは、今度は、自分の「理想の人生」について考えてみましょう。

「もっとすばらしい人生を歩みたい」「何かを成し遂げたい」「夢を叶えたい」と考えたとき、たとえば、もっと大きな家に住みたいとか、海外で暮らしたいとか、好きな人と一緒に過ごしたい……。人によって願う「理想の人生」のあり方はさまざまでしょう。

それでは、自分の考える「理想の人生」がすべて叶ったと想像してみてください。

目の前に見える風景、聞えてくる音、手に取って感じられるもの……。五感をフルに使って、その世界をイメージしてみてください。

十分にイメージできたら、自分の体に意識を向けてみてください。

理想の人生を歩んでいるとき、自分は果たしてどんな息づかいをしているでしょうか。

おそらくハツハツという浅くて軽い呼吸ではなく、ゆったりとした深くて穏やかな呼吸になっていることでしょう。

理想が叶っているから、ゆったりとした、深くて穏やかな呼吸になっていると言えますが、逆も真なりで、**ゆったりとした深くて穏やかな呼吸だからこそ、心に余裕ができて、理想が叶いやすくなる**とも言えます。

一方で「一生懸命にがんばっているのだけれど、幸せになっっている実感がない」という人もいることでしょう。

ほしいものは手に入ったけれど、浅い呼吸で空回りし続けている人もいます。息が

詰まっちゃったり、いつも息切れをしていたり……。

「こうありたい」「もつとほしい」という想いを今すぐに叶えることはなかなかできないかもしれませんが、息づかいであれば、今すぐにでも簡単に変えることができます。

息（いき）が詰まれば、行き詰まります。

息（いき）を変えれば、生き方が変わります。

あなたの「理想の人生」を叶えたいのであれば、まずは理想の息づかいに変えてみようではありませんか。

次の章からは、いよいよ呼吸法の具体的なやり方についてお伝えします。ぜひ本書を通じて、あなたにとっての理想の息づかいを手に入れてください。