

## ● 新規購入図書紹介

図 書 名	著 者 / 編 集 者	出 版
<b>自治体・地方自治</b>		
基本から庁内の動きまでしっかりわかる 図解 自治体マイナンバー業務 Ver. 2	遠藤芳行 平田拓也 森大樹	ぎょうせい
<b>社会福祉</b>		
孤独政策論 日本・英国が直面する孤独問題の解決を目指して	山本隆 山本恵子 クリフォード・スティーブソン	成文堂
<b>観光事業・経営管理</b>		
人口減少時代における観光振興 地域の個性と観光資源	安本宗春	大学教育出版
公民連携白書2025～2026 水分野のPPP	東洋大学国際PPP研究所	時事通信出版局
脱炭素時代の経営戦略 GX人材育成	田原眞一	日経BP 日本経済新聞出版
<b>議会・地方財政</b>		
國會議員要覧 令和8年4月版	中島孝司	国政情報センター
國會要覧 第83版	中島孝司	国政情報センター
令和8年版 地方財政白書	総務省	日経印刷
<b>その他</b>		
京大マガジン0号「失敗」	京都大学 総合研究推進本部	京都大学 総合研究推進本部
子どもを増やすには人口密度の視点から	兼村栄作	文芸社

### 深呼吸・腹式呼吸

新生活が始まり、少し緊張しながら頑張る日々を過ごしていませんか？

私は、よく「深呼吸」をしてリラックスすることがあります。

朝起きて窓を開けて朝の澄んだ空気を吸うと心がすっきりして朝の準備もスムーズにできるような気がします。深呼吸には、副交感神経に優しく働きかけ、ストレス緩和、リラックス効果、睡眠の質の向上をもたらすなどの効果があります。

習慣化すると日々のストレスが違ってくるのでおすすめです。

「腹式呼吸」ですが、皆さんは意識してやった事がありますか？

私はずっと座りっぱなしの時間が長いため、最近よくしています。上手にできなくて習得するのに時間がかかりそうですが、健康のためにもやってみようと思います。

腹式呼吸には、免疫力向上、インナーマッスル強化による姿勢改善、更に腸を動かす力があるので便秘解消、冷え性改善、発声の改善と嬉しいことばかりです。

健康を気にされている方におすすめです。

五月は、五月病にもなりやすい時期ですので是非やってみてはいかがでしょうか。

☆深呼吸のやり方：体の力を抜く。吸って吐く時間を長く。

- ・短時間法：1～2分で行う気軽に行える深呼吸・・・日常のストレス軽減に有効
- ・簡単呼吸法：5秒吸って2秒息を止め、6～8秒かけて吐く・・・長時間のネガティブ感情を落ち着かせる効果  
・・・自分と向き合いながら心身を整える

☆腹式呼吸のやり方：背筋を伸ばして、鼻からゆっくり息をお腹いっぱい吸い込んだら、息を止め、次に、口からゆっくりと体の力を抜きながらお腹を凹ませ息を吐ききります。  
この時体の中の悪いものをすべて出しきるようなイメージです。

その日の体調に合わせ、無理なく楽しみながらやりましょう。

