

「今日からできるリラクゼーションとしての呼吸法」

複雑化するストレスに対するストレスマネジメントの一つとしてリラクゼーションがあります。

藤原(2006)は、リラクゼーションは、「リラックスした時の心身に及ぼす効果を、心身医学的立場から科学的に検証されたものであり、習得し易いように段階的かつ体系的にまとめられたもの」と考えています。ここでは、「緊張の適切なコントロールを身に付けることにより、心身の健康の回復・維持・増進を図る自己コントロール法」として、効果を実感しやすい「十秒呼吸法」をご紹介します。

「これからリラックス呼吸法を始めます。」

「姿勢を整え、静かに眼を閉じましょう。」

※姿勢の整え方（例）は次の通りであるが、慣れれば省略する。

「体を締め付けているものはゆるめ、めがねや時計は外しましょう。」

「お尻の位置は、浅からず深からずで、後にもたれてちょうど座りの良い所にしましょう。」

「膝の角度は鈍角で、少しだけ前に足を投げ出すようにしましょう。」

「手の位置は腿の上で、据わりの良い位置に置きましょう。手の平は、上に向けても下に向けてもどちらでも良いでしょう。」

「必要であれば、途中適当に微調整を行って下さい。」

「それでは、いったん背筋をぴんと伸ばして、ゆっくりと息を吐きながら背中中の緊張を緩めます。」

「静かに眼を閉じましょう。」

「吸っている息を口からゆったりと吐き出しましょう。」

「吐き出せたら鼻から静かに吸っていきます。」

「一、二、三。」

「四で一旦止めて、またゆったりと吐き出していきます。」

「五、六、七、八、九、十。」

「後は自分のペースで続けましょう。」

「あくまで無理のない、ゆったりとした呼吸を心がけましょう。」

……………（間・60～90 秒）……………

「それでは徐々に自然な呼吸に戻していきましょう。」

……………（間・10 秒）……………

「それでは、消去動作を行います。」

「ジャンケンの『グー』をつくりましょう。」

「開いてパー、グーパー、グーパー、グーパー」

「肘の屈伸です。曲げて、伸ばして。曲げて、伸ばして。」

「伸びをして、はい脱力。」

「気持ちよくすっきりと目覚めます。」



図 腹式呼吸法 (藤原, 2006)

<十秒呼吸法の留意点>

- ・自分にとって無理のない自然なリズムとペースで行ってください。時間や腹式呼吸にとらわれすぎないほうがよいでしょう。
- ・吸う息より吐く息に重点を置きましょう。吐く息は、軽く唇をすぼめて、口から細く、長く、遠くに吐き出すようにしましょう。息を吐くときに、「日頃の緊張や疲れ、不安や不満などのマイナスの感情が気持ちよく吐き出される」と想像することによってさらに効果が高まります。
- ・消去動作の必要性について理解しておく。呼吸法レベルでも、きちんと消去動作を行わないで、急に目を開けたり、立ったりすると起こることがありますので、消去動作を行ってから日常生活に最適な緊張レベルに調整しましょう。

一般社団法人 日本学校教育相談学会 公式 web サイト 研修テキスト 06 リラクゼーション より抜粋

リラクゼーションには、呼吸法のように主体的に取り組むものだけでなく、ゆったりと静かな BGM を流す、心地よい香りを漂わす、そして美しい花を飾ったり、部屋のインテリアの色を季節に合わせてたりといった環境を調整する方法もあります。自分に合ったリラクゼーションで緊張をコントロールしてみたいかがでしょうか。

引用文献 1) 藤原忠雄,2006.『学校で使える 5 つのリラクゼーション技法』ほんの森出版

2) 一般社団法人 日本学校教育相談学会 公式 web サイト 研修テキスト 06 リラクゼーション

<https://jascg.info/wp-content/uploads/2015/03/f3f89c727b35b556c3f721f3701e1806.pdf>

文責 鈴木 章乃 (学生相談室)