

6 リラクゼーション

藤原忠雄

1 到達目標

- (1) リラクゼーションの基礎理論と方法を学ぶ。
- (2) 学校で行うリラクゼーションの効果と適用の限界，留意点について学ぶ。
- (3) 学校で行うリラクゼーションの指導の実際について学ぶ。

【キーワード】

リラクゼーション，呼吸法，自律訓練法，筋弛緩法，ストレスコーピング，イメージトレーニング

2 リラクゼーションとは

赤ちゃんがお母さんの温かい胸の中ですやすやと気持ちよく眠っている時のような身も心も安らかな状態や，温泉でゆったりと温かいお湯につかり身も心も解放されている時のような状態では，心身がゆったりと癒され，疲れがとれるとともにエネルギーが蓄えられる。こうした状態を身体で覚え，日常生活の中に取り入れると，心身の健康の回復や増進に役立ち，自己抑制力や物事の取り組みにおける集中力・持続力等も高めることができる。さらに，あがり防止や実力発揮にも効果がある。

リラクゼーションは，こうした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である。一般的には，リラクゼーションという英単語 (**Relaxation**) は，ゆるみやくつろぎなど「弛緩している状態」を意味する。心理療法等の中で用いる場合は，それぞれの立場で意味が違い，学術的にも厳密な定義は行われていない。

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」（藤原，1997）とリラクゼーションを概念規定する。

3 種々のリラクゼーション

リラクゼーションには，環境を調整する方法と主体的に取り組む技法との二つに大別できる。

環境を調整する方法には，次のようなものがある。

- a. 美しい花を生けたり、絵画を掛けたり、じゅうたんやカーテン等の色を季節に合ったものにしたりすると自然と心が落ち着く。こうした色彩の心理に及ぼす効果を活用した方法（色彩療法）である。
 - b. 図書館、ホテルのロビー、歯科医院等では静かに BGM が流されている。そこに居るだけでゆったりとした気持ちになる。こうした音楽の心理に及ぼす効果を活用した方法（受動的音楽療法）である。
 - c. 心地よい香りを漂わしておくとも気持ちが落ち着いたり、さわやかな気分になったりする。こうした芳香の心理に及ぼす効果を活用した方法（芳香療法）である。
- これらは、視覚、聴覚、臭覚などの五感へ働き掛けることにより、心身の弛緩を得る方法である。

主体的に取り組む技法には、自律訓練法に代表される静かに身体内感覚に注意を向けて行う静的リラクゼーションと、筋弛緩法に代表される軽い身体運動や姿勢の調整など動きのある動的リラクゼーションがある。

学校（教育活動の中）で活用できる代表的かつ実用的であるものに、呼吸法、自律訓練法、筋弛緩法、動作法、イメージ法などがある。この主体的に取り組む技法を習得することは大きな意義がある。現在のストレスフルな社会を児童生徒がたくましく生き抜くために必要なライフスキルの一つとして、ストレスコーピング（ストレスへの対処）がある。その具体的かつ有効な方法であり、“いつでも、どこでも、一人で、”活用できるものである。

4 リラクゼーションの効果と適用の限界

(1) リラクゼーションの効果

活用する方法や技法により多少違いはあるが、概ね次のような効果がある。

- ・疲労回復，エネルギー蓄積
- ・自己統制力の増大，衝動的行動の減少
- ・過敏状態の鎮静化
- ・自律神経機能の安定 など
- ・仕事や勉強の能率向上
- ・内省力の高揚，自己向上性の増大
- ・身体的疼痛や精神的苦痛の緩和

次は、リラクゼーション習得後の生徒の感想である。

<生活面>

- ・寝付きや目覚めがよくなった。
- ・腹が立つことが減り，落ち着いた。
- ・ゆとりができた。

<人間関係>

- ・嫌な人のことが気にならなくなった。
- ・友人との話がはずむようになった。
- ・人とうまくいくようになった。

<学習面>

- ・授業に集中できるようになった。
- ・試験の時，あまり緊張しなくなった。
- ・成績が上がった。

<その他>

- ・何事も良い方に考えるようになった。
- ・生理痛が軽くなった。もう怖くない。
- ・良い意味で居直れるようになった。

(2) 適用の限界

適用には、次のような限界がある。

① 治療的な目的での適用はできない

学校は教育の場であり、治療の場ではない。治療的な目的を掲げて適用することは避けなければならない。リラックス上手になるにつれ、結果的に冷え性が改善したり生理痛が軽減したりすることが起こり得るのであり、これらを所期の目的とすることは適切でない。

② 操作的な適用は児童生徒に受け入れられない

荒れた学級・クラスを落ち着かせるためなど、教員側の目的により適用された場合は児童生徒に受け入れられないことが多い。やらされる体験ではなく、児童生徒が自らを高めるために取り組むという主体的な面を大切にすることが重要である。心理的安定が図られたり集中力が向上したりすることに伴い、結果として学級・クラスが落ち着くのであり、操作的に行うものではない。

③ 集団を対象とした場合、対象者全員にマッチする技法はない

学級・クラス、学年団、全校など集団を対象とした場合、全体で統一的に活用した技法が対象者全員にマッチすることはあり得ない。適用する技法に関して、過度の期待をもたせないように注意することが大切である。また、一部の児童生徒に合わない場合も当然あり得ることであり、その場合は必ず自分に合う技法が他にあることを理解させるとともに安心させることが大切である。

5 リラクゼーションの実際

ここでは、適用し易く、その効果も実感し易い「呼吸法」を紹介する。

人は、赤ん坊の時には呼吸の達人であり、深い安らぎを得ることができる腹式呼吸を得意としている。しかし、成長するにつれて、勉強や仕事、対人関係等のストレスから浅い胸式呼吸が、いつの間にか習慣化される。そして、この胸式呼吸の習慣化が心身の様々な不調を呼び起こすことになる。そのため、胸式呼吸の習慣を崩し、リラックスしているときに見られる腹式呼吸を回復することが重要なこととなる。そうした腹式呼吸を積極的に活用して心身の健康の回復・維持・増進に役立てるのが呼吸法である。

(1) 指導の実際

最も簡便な腹式呼吸法である「十秒呼吸法」を紹介する。

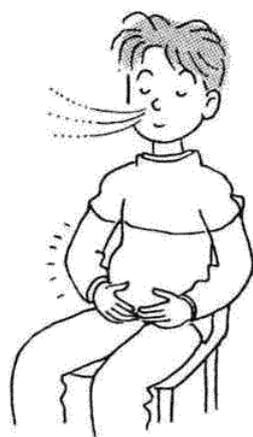
< 声掛け例（逐語） >

「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。」



▲吸いながらおなか
をふくらませる。



▲息を吐きながらおなかを
へこませる。

図 腹式呼吸法（藤原，2006）

「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。」

(2) 指導上の留意点

最初の体験が継続的な取り組みへの大きな動機付けとなる。そのため、なるべく快体験につながるように、配慮のある導入や諸注意を行うことが必要である。特に、呼吸器系疾患がある児童生徒には事前指導が必要である。

① 時間や腹式にとらわれ過ぎない

最初は、呼吸に気持ちを向けるだけで落ち着かないこともある。特に、10秒という時間や腹式にとらわれ過ぎると返って緊張が増す。あくまで自分にとって無理のない自然なリズムとペースに心掛ける。そして、徐々に安静感が深まるようにゆったりとした呼吸にしていくことが大切である。

② 吸う息より吐く息に重点を置く

吸う息は自然に任せ、吐く息は、顔面の緊張が高まらない程度に軽く唇をすぼめて、口から細く長く遠くに吐き出すように調整する。吸う時間の2倍以上の時間をかけて吐くことがポイントである。そして、吐く時に「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り、さらに効果が高まる。

③ 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、児童生徒の中には深いリラクセス体験となる者もいる。寝起きにすぐ立つとくらぐらしたり、頭に重い感じが残ったりするが、同様のことがきちんと消去動作を行わない場合（急に目を開けたり、立ったりしたとき）に起こることがある。リラクセスレベルの浅い深いにかかわらず、学校生活や授業に集中できる最適な緊張レベルに調整することが大切である。

(3) 適用例 <朝のショートホームルーム（SHR）の3分間呼吸法で心地よいクラスに>

- ① 対象 全日制高校普通科3年（女子39名）
- ② 時期 9月下旬～1月下旬（4ヶ月間）
- ③ 目的 生徒の心理的安定、集中力の強化及び受験での実力発揮
- ④ 内容 次のような導入及び展開を行った。

<導入>

ロングホームルーム（LHR）で、受験での実力発揮及びあがり防止にはリラクセーションを身に付けることが有効であることを、以下の資料を基に説明した。

- a. 無意識の働き
- b. 努力逆転の法則（あがり、ど忘れのメカニズム）
- c. 脳波の種類と心身の状態
- d. 呼吸法とは（その効果と実際）

<展開>

朝のショートホームルーム（SHR）の最初の3分間に、次のような流れで呼吸法を実施した。

- a. 姿勢を整え、静かに目を閉じる。（10秒）
- b. BGMを流す。
- c. 呼吸法（十秒呼吸）を行う。（2分）

- d. 自分へプラスメッセージを送る。(20秒)
- e. BGMを消す。
- f. 消去動作を行う。(30秒)

<補足説明>

a. BGMについて

前半の2ヶ月はBGMを併用したが、後半の2ヶ月は併用しなかった。理由は次の二つである。第一に、BGMの利用により、多くの生徒が呼吸法に取り組みやすい雰囲気を作り出すためである。第二に、最終的に生徒が「いつでも、どこでも、一人で」活用できるようになることが目標であり、受験会場の静寂な雰囲気の中でも、騒がしい状況でも活用できることが大切だからである。

b. プラスメッセージについて

「学校生活を楽しく送ることができる」「授業に集中できる」「ゆったりとした気分で毎日を送ることができる」等々、生徒自らが目標(理想の状況)を設定し、その実現に向けたメッセージを心の中で繰り返す。スポーツメンタルトレーニングにおけるイメージトレーニング(イメージの活用)の簡略版みたいなものである。

⑤ **成果** 次のような成果が得られた。

<チェックリスト>

高校生の自己理解と行動改善のためのテスト『SUBIT』^(註1)では、抑うつ感情(感情が沈みがちな状況)、達成意欲欠如(物事への取り組みに対する自発性、持続性、集中力が欠けた状況)、自己抑制力欠如(自分の感情や行動を抑えることができない状況)の三つの観点において改善が認められた。

また、ホームルームの雰囲気テスト『HR-MET』^(註2)では、自律(集団の規律を大切に、けじめのある行動を自らとることができる状況)、温和(穏やかにほのぼのと落ち着くことができる状況)、安心(安心感、所属感、存在感があり、安定した居心地のよさがある状況)、自発(自主的に、また積極的に協同して、物事に取り組むことができる状況)の四つの観点において向上が認められた。

<感想>

生徒の感想は、次のようなことが挙げられた。

- a. 寒い日でも指先がジーンと温かくなった。
- b. 体全体が温かくなり、気持ちがよかった。
- c. 疲れがとれた感じがした。気分がすっきりした。
- d. 落ち着く。気分が和らいだ。
- e. 集中力がついた気がする。
- f. 朝の呼吸法で落ち着き、一日を余裕をもって過ごせた
- g. クラスが静かになった。居心地がよかった。
- h. 試験の待ち時間にしたら、とても落ち着いた(多数)。
- i. 緊張したら呼吸法をすればいいという安心感があった。
- j. 信じる者は救われる。先生を信じて、やってよかった。
- k. やって損はないと思った。

実践した担任教師の感想は、次のとおりである。

効果があると感じている生徒も感じていない生徒もいましたが、結果的には感じていない生徒を含めて、クラス全体に好ましい影響が出たと思われました。時期的にクラスが集団として大きく成長する時期と重なった面もあるかも知れませんが、その成長を例年になく実感できました。

この実践のように、SHR 等での数分間の呼吸法活用により、受験に対するクッション効果（あまりプレッシャーを感じることなく受験日を待つことができる）が認められたり、日々行っていることを実際に本番で活用し、実力を発揮できたりする。また、教科指導の中での活用も可能である。授業初め（3分程度）に呼吸法を活用することにより、授業への心の準備や雰囲気作りができ、学習への取り組みや内容の定着を高めることができる。

6 留意点

次のようなことが実践する上での重要なポイントである。

(1) 開発的・予防的な目的で活用する

問題解決的・治療的な目的ではなく、開発的・予防的な目的で活用することが大切である。児童生徒一人一人がより良い学校生活を送ることができるようになることを第一義にすることが大切である。その結果として、学級・クラスの雰囲気が温かく親和的になったり、児童生徒が明るく自発的になったりする。

そのため、実践者は導入を丁寧に行い、児童生徒が目的を十分に理解できてから実施することが重要である。

(2) ストレスマネジメント教育としての視点を大切にす

ストレスマネジメント教育は、四つの柱（①ストレスについての正しい理解 ②自分のストレスについての気付き ③ストレスマネジメント技法の習得 ④ストレスマネジメント技法の活用）から成り立っており、リラクゼーションは、ストレスマネジメント技法の一部と考えればよい。単にリラクゼーションを活用するのではなく、広くストレスマネジメント教育の一環としての実践と捉えておくことが大切である。

そのため、実践者は自らがリラクゼーションを身に付け、ストレスと付き合い上手になった上で、児童生徒がストレスと付き合い上手になるための支援に取り組むことが重要である。

(3) 自己コントロール法としての視点を大切にす

リラクゼーションの適用の最終目的は、“いつでも、どこでも、一人で、”活用できるようになることである。従って、児童生徒が習得し活用できるようになるまでの支援が大切である。一度の導入と体験だけでは、児童生徒の多くは習得し活用できるようになるための取り組みが継続できない。

そのため、実践者は児童生徒のニーズとペースを尊重して、習得に向けた段階的、継続的な取り組みを計画的に行うことが重要である。

(4) 体へアプローチする技法に重きを置く

心と体の両面が解きほぐされることが大切である。その心と体の解きほぐされる順序から言うと、リラクゼーションには、心を解きほぐすこと（イメージ）によって体が解きほぐされるもの、反対に体を解きほぐすことによって心が解きほぐされるものに大別できる。

児童生徒の中には、心の中での作業が不得意であり、取り組みに困難を感じる者も少なくない。そのため、児童生徒にとって分かり易く取り組み易い、具体的な身体の動きを伴う「体へアプローチする技法」が最初の体験には適している。そして、この2種類の技法を体験した上で、児童生徒に選択してもらうことを大切にする。これからの学校では「体へアプローチする技法」が主流になると考えられる。それは、どの技法も留意点を押さえて実施すれば問題はないが、特に「体へアプローチする技法」では、副作用的なことはまず起こらないからである。

そのため、実践者はまず「体」へアプローチをし、次に「心」へアプローチしていくのが妥当だと考える。

7 これからの課題（活用のまとめと今後の期待）

予防的・開発的支援として、学習、進路、健康の3分野に分けて整理した。

(1) 学習支援

授業初めのリラクゼーションの活用により、授業者及び学習者の授業への心身の準備や雰囲気作りができる。そのため、一般科目では、注意力の増大、記憶力の改善、学習内容の定着等が図られ、その結果として成績向上等に繋がる。また、課題制作や演習中心の科目では、心身のリラックスした状態で落ち着いた取り組みが展開され、完成度の高い作品制作や技術向上等に繋がる。さらに、体育や作業中心の科目では、身体の余分な緊張が解けることにより、スムーズな動きが促進され、パフォーマンスの向上、作業の円滑な遂行、事故や怪我の予防等に繋がる。

小・中・高等学校の保健体育の指導内容に、「体ほぐしの運動」が設定されている。体ほぐしの技法として、リラクゼーションは中心的な教材となり得る。そのため、担当教師がリラクゼーションについて研修し、身に付け、活用できるようになることを期待している。

(2) 進路支援

リラクゼーションには、受験に対するクッション効果がある。そのため、過度の不安や緊張に苦しんでいる多くの受験生への支援にリラクゼーションを活用することにより、プレッシャーを感じることなく受験日を迎えることができたり、日々行っているリラクゼーションを受験本番で活用し、実力を発揮できたりする。これは、進学に限らず、就職試験についても同様である。

進路指導の中で、あがり等による不本意な受験にならないための予防策としてリラクゼーションを指導する学校も出てきており、今後さらにそうした実践が広がることを期待している。

(3) 健康支援

リラクセーションは、健康支援のための教材化、プログラム化に向いている。そのため、総合的な学習の時間や学活・LHR等で展開可能なストレスマネジメント教育（健康教育の一環）や、部活動におけるスポーツメンタルトレーニングの指導等において、それらの中核技法として活用できる。

特別支援学校の教育課程には、小・中・高等学校にはない「自立活動」という特別の指導領域がある。その内容は、健康の保持、心理的な安定、環境の把握、身体の動き、コミュニケーションの五つであり、健康の保持、心理的な安定等の分野においてリラクセーションの活用が可能である。そして、その必要性は大きく、今後の特別支援教育の中でのリラクセーション活用の広がりを期待している。

註 1) SUBIT (Self-Understanding Behavior-Improving Test : 自己理解と自己改善のためのテスト) ; 高校生の意識調査を基に、自己改善の観点を因子分析により探索し、5因子（生活習慣の乱れ、身体的不調、抑うつ感情、達成意欲欠如、自己抑制力欠如）を抽出した。その結果を下に、その因子を代表する設問を選択し、2420名（男子1217名、女子1203名）のデータにより標準化したものである（藤原, 1994）。

註 2) HR-MET (Homeroom - Mental Environment Test : HRの雰囲気テスト) ; 高校生の意識調査を基に、望ましいHRの雰囲気の観点を因子分析により探索し、5因子（明朗、自律、温和、安心、自発）を抽出した。その結果を下に、その因子を代表する設問を選択し、2057名（男子1033名、女子1024名）のデータにより標準化したものである（藤原, 1996）。

《参考引用文献》

藤原忠雄, 「リラクセーションの活用に関する研究-高等学校における実践を通して-」

日本学校教育相談学会『研究紀要』, 4, 57-61, 1994

藤原忠雄「リラクセーションの活用に関する研究Ⅱ-高等学校における実践を通して-」

未公刊, 1-49, 1996（内容の一部；山陽放送学術文化財団『リポびょうート』, 40, 64-68）

藤原忠雄, 「リラクセーション」岡山県学校教育相談研究記録『森』, 20, 47-56, 1997

藤原忠雄, 『学校で使える5つのリラクセーション技法』ほんの森出版, 2006