

さまざまな「リラクゼーション」

ストレス反応に対して、私たちは様々な対処をすることができます。よく使われる「ストレス発散法」は「気持ちへの対処」であることが多いですね。しかしそれだけではストレス反応を一時的に取り除けても、問題そのものは解決しません。時には「気持ちへの対処」「ソーシャルサポート」も使いながら、「問題そのものへの対処」をしていくことが大切です。

「気持ち押し込め対処」は、一時的な「がまん」は大切ですが、「ずっとがまん」は、ストレスをため込んでしまいます。「傷つけ発散」は自分も周りの人も傷つくことになるので決してしてはいけない対処です。正しい対処を身につけ、ストレスと上手に付き合っていきましょう。

リラックスするためのテクニックをご紹介します。カッとならずに落ち着いて自分の考えを言えるようになるだけでなく、発表前・試合前・受験前に行えば、あがらず実力を発揮できるようになります。また、眠れない時ふとんの中で行えば、グッスリ眠ることができます。

①イスの背もたれにもたれ、ゆったりした姿勢で座ります。

②目を軽くつむります。(無理はしなくてよい)

③1～10まで自分のペースで数えながら、ゆっくり深呼吸します。

1～3で吸って、4で軽く止め、5～10でゆっくり吐き出します。

(吸う息はがんばる息、吐く息はリラックスする息です)

※息を吸った時お腹がふくらむ「腹式呼吸」で行います。

片手をお腹の上に置くと分かりやすいです。

④慣れてきたら、体の中の、ストレスを感じている所、無駄な力が入っているところがないかを感じてみます。

そして息を吐くとき、イライラや力みが息と一緒に体の外に出て行くのをイメージします。

⑤体の違和感が全て外に出たら、「落ち着いて自分の考えを伝えられる。」と自分にメッセージを送ってあげましょう。寝る前に行う場合は「〇時にすっきり目を覚ますことができる。」とメッセージを送ります。

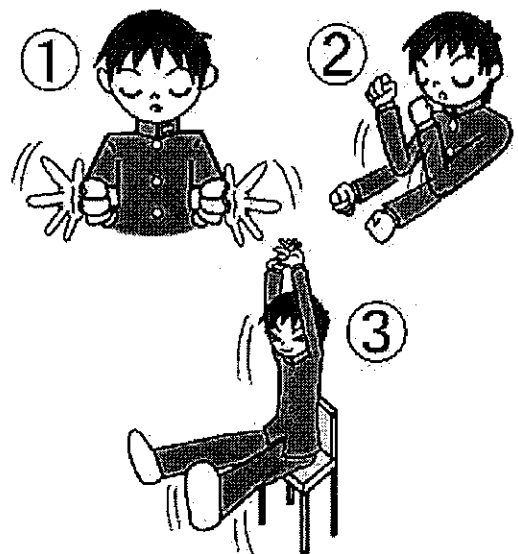
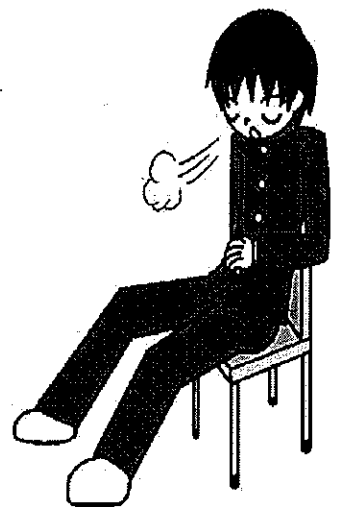
⑥楽な気持ちになったら終了です。

寝る前に行う場合はそのままでもいいのですが、これから何かしなければならない時は、目を開ける前に「スッキリ動作」というのを行います。

目をつむったまま、

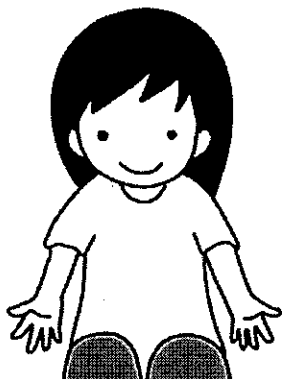
①手をグッパグッパ、②肘を曲げて伸ばしてを数回、

③最後に背筋を伸ばしてグッと体を伸ばして、目を開けます。

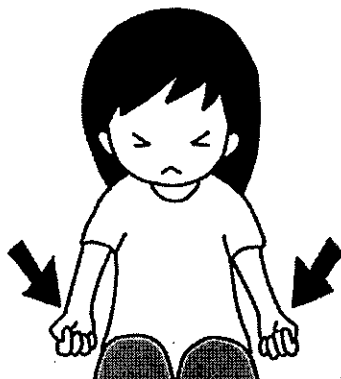


漸進性弛緩法(ぜんしんせいしかんほう)

1.両手



① てのひらを上に向けて、
両手を前に伸ばしましょう。

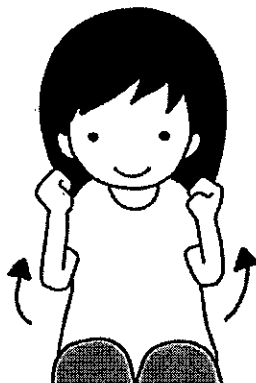


② 親指を包むように握りこみ、
10 秒間ぎゅっと力を入れます。
しっかり緊張を感じましょう。



③ 手をゆっくり広げ、膝の上に置
きます。15～20 秒間、じわっと
力が抜けた状態を味わいましょう。

2.上腕



① 親指を包むように握った手が、
肩に近づくように曲げます。

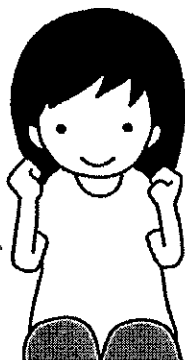


② 曲げた腕全体に力を入れ、
10 秒間、ぎゅっと緊張させます。



③ 力を抜いて腕を下ろし、15～20 秒間
力が抜けた状態を味わいましょう。

3.背中



① 先程と同じように、掌を握り、
腕を肩に近づけるように挙げます。

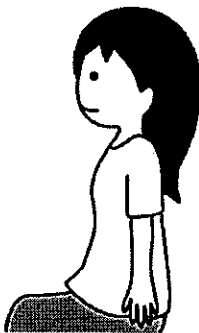


② ぐーっと腕を外に広げて、
肩甲骨を引きつけましょう。

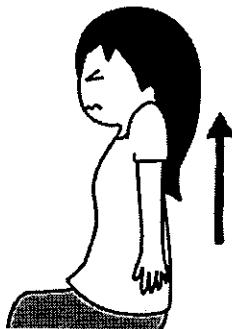


③ 横からみるとこんな感じです。10 秒緊張させた後
15～20 秒力をふわっと抜きます。

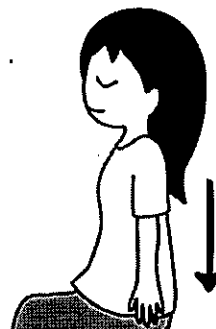
4.肩



① 両腕をまっすぐ下ろします。
てのひらは体側に向けます。

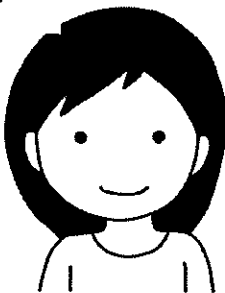


② 両肩をぐーっと上にあげて、
10 秒間、緊張を感じましょう。

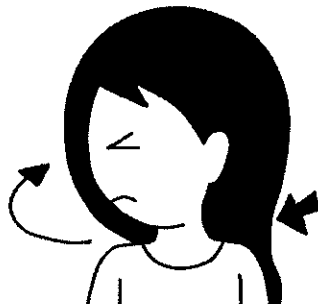


③ 力を抜いてすとんと下におろし、
両肩の力がじんわりと抜けるのを味わいましょう。

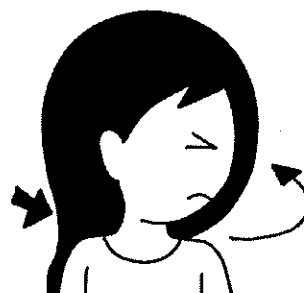
5.首



① 首周りの力を抜いて
いきましよう。
まずはまっすぐ前を向きます。



② 首を右側にぐーっとひねりましよう。
首まわりに十分緊張を感じたら、
元の姿勢に戻り、15～20 秒間
力が緩むのを感じます。



③ 左向きも同様に。

6.顔

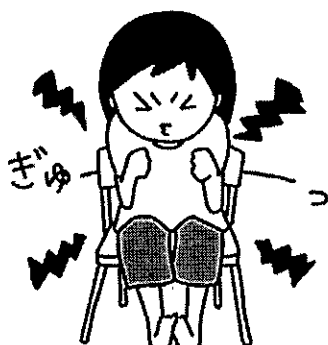


① 口をすぼめて、
顔全体が顔の中心に来るよ
うにぎゅーっと
10 秒間力を入れます。

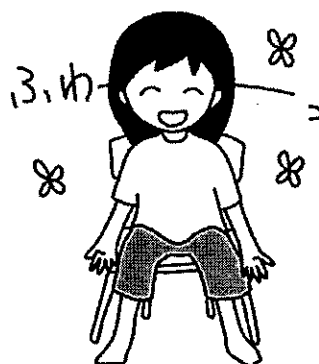


② 脱力して、
ぽかーんと口をあけた、
顔全体の筋肉がゆるんだ状態を 15
～20 秒、味わいましよう。

7.全身



① 1～6 までの全部
の筋肉を一気に
ぎゅーっと
緊張させます。



② 10 秒間十分に
緊張を味わったら、
ゆっくり力を抜き、
全身をだらーんと
心地良く緊張させましよう。

タッピング・タッチ

「タッピング」とは、指先で相手に触れる癒しの方法です。私たちは常に触れ合いの中で生きています。この世に生まれ出るまでは母親のお腹の中に抱かれ守られ、誕生後は母親の腕と胸に抱かれて成長してきました。そして、父親の肩の上に抱かれて世界を感じてきました。成長するに従って、私たちはからだの触れ合いを少しずつ避けるようになっていきます。けれども、触れ合うことは、言葉以前の基本的なコミュニケーション方法なのです。

タッピングは 2011 年 3 月 11 日の東日本大震災津波の後、多くの被災地でも広く利用されました。

開発者の中川一郎臨床心理学博士の許可を得て、ここにその方法を紹介します。

■タッピング・タッチの方法

- ① 腕をブラブラさせて準備運動をする。
- ② 手は一回大きく開いてから力を抜いた感じ。
- ③ 速さは左右交互に、1 秒間に左右一回ずつくらいの速さで。
- ④ 位置は、背中を中心として左右対称が基本。
- ⑤ 人によって速さや強さ、場所などに好みがある。それを確かめてから。
「こんな感じですか？強すぎますか？」と確認しながら。
- ⑥ マッサージにならないように。
- ⑦ される方は構えないで。どうしても力が入る場合には、両肘を膝の上にのせみるとちょうどよく背中が丸まります。

■手順（基本形）：相手の背中に回って行うパターン

- ① 相手の背中に回って、リラックス
- ② 相手の肩甲骨の内側あたりに軽く手を添える（5 秒くらい）。「これから始めます。」
- ③ 手と手の間に握りこぶし一つ入るくらいに間隔をあけて、肩甲骨の内側は基本になるところなので、少し長めに 30 秒～60 秒くらいやりましょう。
- ④ その後は少しずつ降りていって、その場で 15 秒くらいずつやりましょう。腰の上のところまで降りましょう。
- ⑤ 腰の上までいったら、今度は少しずつ上がっていきましょう（来た道を戻る）。そして肩と頭もやりましょう。肩たたきにならないように注意。
- ⑥ ひと通り終わったら、相手の希望する所を聞いてやってもいいでしょう。
- ⑦ 終わる前に、もう一度肩甲骨の内側（スタート地点）あたりに軽く手を添えて、静かにします。ただ触れているだけです。最後に背中を軽くさすってください。

■セルフ・タッピング

アゴ、頬、コメカミ、額、頭、頭の後ろ（後頭部の髪の毛の生え際まで）
肩、鎖骨の下のかぼみ、胸から腹、最後に下腹に手をおいて静かにする。

—『タッピング・タッチ』中川一郎 朱鷺書房—

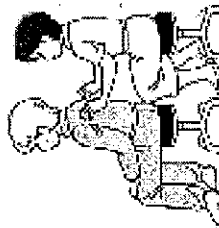
＜タッピング・タッチ＞ (基本型・インストラクション)



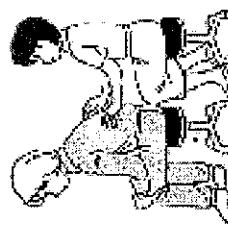
1. タッピング・タッチをするのが決まったら、必ず相手の後ろに座ります。ちょうど肩幅で背中を洗ってあげようという感じが、正座でも良いし椅子に座りながらでもかまいません。椅子でする場合は、してもらう人の背もたれがじゃまにならないように、背もたれが顔に来るように座ってもらいます。顔をブラブラする準備体操も忘れずに！



2. 次に、相手の首から少し下がったところの、肩甲骨の内側の辺りに軽く手を添えます。「ハロー！これから始めるよー」といった感じで、これで、リラクセスしてソフットにふれてください。(約5秒)

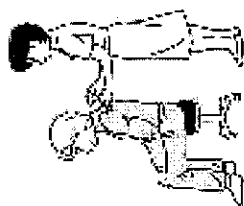


3. 次に、手を置いたあたりから「タッピング」を始めます。手と手の間に握りこぶしが入るくらいに距離をあけて、指先の腹を使って、左右交互に、かるく弾ませるようにタッチしてください(タッピング)。強くたたいたり、力を入れたりしないようにするのがコツです。

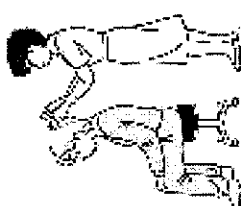


唱歌やわらべ歌のような、ゆったりとしたリズムを保ちながら、左右交互にタッピングしていきます。1～2秒に左右一回ずつくらい、ゆったりとしたリズムでタッピングをおこなってください。この辺りはタッピング・タッチの基本になるところです。少し長い目にしておきます(約2分)。

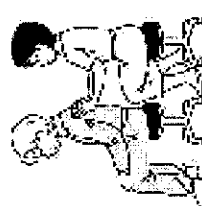
4. しほらくできたら、タッピングしながら、腰へ徐々に下りていきます。腰の辺りまで来ると角度的にやりにくくなりますので、少し前屈してもらうとやりやすくなります。相手の後に立って、顔をブラブラと振って、手の甲を相手の腰の辺りにポンポンとあてる「ソウの鼻」タッチも試してみてください。(約2分)



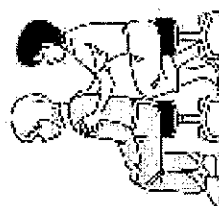
5. 腰のあたりが終わったら、次は肩と鎖骨をタッピングします。イラストのように、立った状態、または膝立ちでおこなうと楽にできます。肩のタッピングは「肩たたき」に似ています。マッサージになるように気をつけてください。する部分やタッチの仕方はいろいろですが、基本的に、つねにソフットにのんびりとしたリズムでおこないます。(約2分)



6. 肩がしほらくできたら、首や頭もしてあげてください。他のところに比べてより繊細ですから、「首と頭もしてもいいですか〜」と聞いてからおこないます。こめかみの辺りも、気持ちよく効果的です。(約2分)



7. 一通りできたら、相手にして欲しい所などを、重ねながら自由にタッチして下さい。気持ちよーいと感じることを多めにすること、効果が高まります。この時点で、手のひら全体で優しくタッチする「ソフトタッチ」や「木の足ふみ」も試してみよう。



8. 終わる前に、もう一度肩甲骨の内側のあたり、軽く手をそえて下さい。始めるときにしたのと同じですが、ここでは、余韻を充分味わえるように、そっとふねながら、しばらく一列にいるようにします。深い癒かしや安堵影が広がって、とっても気持ち良いひとときです。

9. 最後に背中や肩、上から下へと、リフleshするよーに、数回さすって終わって下さい。決して「よしよし」と言いながらさすられると、嬉しくなるようです。

10. 一通りする時間は、15分くらいかけて、のんびりとするのが理想的です。タッピング・タッチは、お互いをケアする手段ですから、できるだけ交代しておこない、お互いを大切にする時間を楽しみましょう。