

こころと身体をゆるめましょう！

ストレスを受けると
心身は緊張します。
身体は、かたまっていませんか？

大きな災害にあったとき、私たちは心理的なショックを受けて、誰でも心が不安定になります。

こんなときは、心が緊張するだけでなく、身体も緊張しています。不安になる、緊張する、焦る、落ち込む、眠れないといったことは心の自然な反応です。

危機に備えることは大切なことではありますが、ずっと緊張したままでは、心身ともに疲労が蓄積してしまいます。

そんななかでも、気持ちを少しでもゆるめる時間をもつていただければと願っています。

身体をゆるめて、
こころを落ち着かせましょう！
ゆるめる時間も大切です。

身体をゆるめて、こころを落ち着かせる方法として、いくつかのリラクゼーション法があります。ここでは誰でも簡単にできる方法をご紹介します。

どの方法でもかまいません。あなたがいちばんやりやすい方法を試して、実行してみてください。

一日に一回でも、数回でも、あるいは何度でも・・・、あなたの状況に応じて試してみてください。

リラクゼーション法をいくつかご紹介します。
どれでもかまいません・・・
あなたに適した方法を、ぜひ試してみてください。

1)セルフタッチ

——— 自分の身体をやさしくさする、抱きしめる……

気持ちが落ち着かないとき、自分の身体を感じてみましょう。
やさしく自分をさすったり、抱きしめながら、ゆったり呼吸をしましょう。

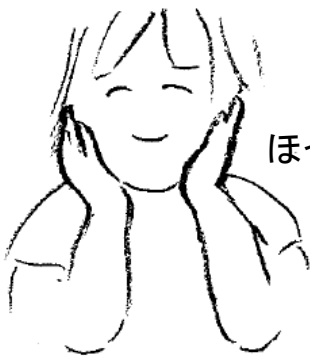


◎手を合わせてみてください。
あたたかさを感じますか？

両うでを
つつむように
する



◎ほほ、両目、首すじを
つつみこむように、ふれてみましょう。



ほっぺに

両目
にか
るく



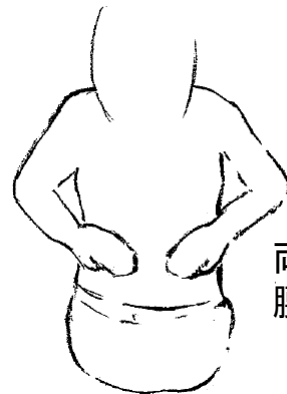
首筋に
手のひらを



◎ひざや腰を
つつみこむように、ふれてみましょう。



ひざを
つつむように



両手を
腰に……

どの方法でもかまいません。
いちばん気持ちのいい方法を試してみてください

2) グーパー呼吸

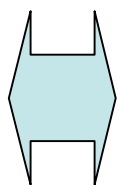
———— 拳をギュッと握り、息をはきながら、両手を開く

両手をギュッと握ってから、息をゆっくりとはきながら、同時に両手の力をゆるめます。その後、ゆったりと自然呼吸をしましょう。
力がゆるむ感覚、ゆるんでいる感覚に意識を向けましょう。

◎両手を
ギュッと
にぎる



◎息をはきながら
ゆっくりチカラを
抜いていく



3) 首まわし

———— 首をゆっくり回しながら、緊張やゆるみを感じる

◎首をできるだけゆっくり左右に回します。

左を向いて、正面に。右を向いて、正面に戻します。

※正面に戻すときにはゆっくりと、首の緊張感がほどけていく感覚を
味わいながらゆっくりと戻しましょう。

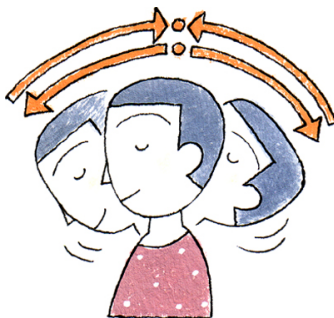
※左右を向くときに息をすって、正面に戻るときに息をはきます。



え：山下正人

同様に、ゆっくり前後や回転も。

★決して無理はしないでください。



どの方法でもかまいません。

いちばん気持ちのよい方法を試してみてください

4) スワイショー

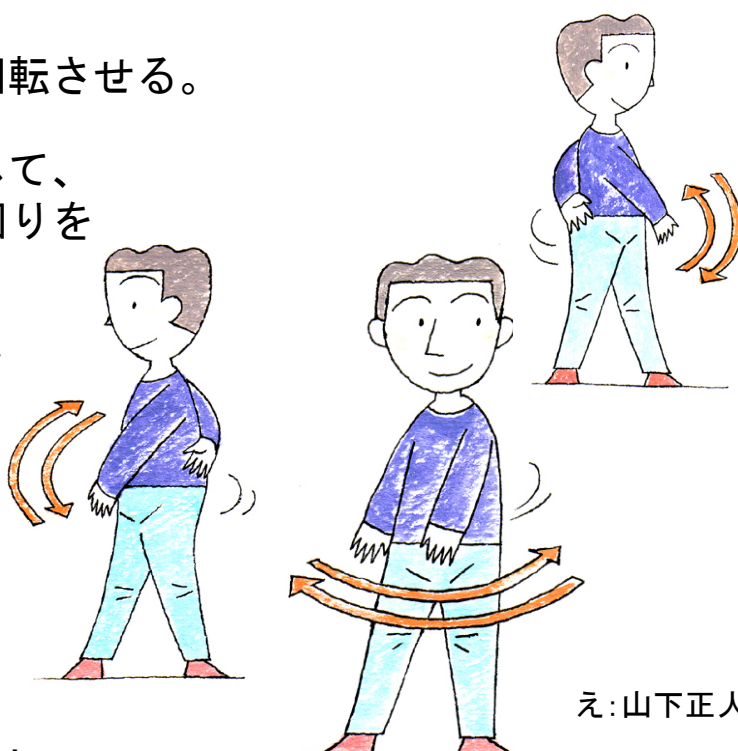
———— 反復動作をくり返すと、気持ちは落ちつきます

ゆったりできないとき、気持ちを落ちつかせたいときは、反復動作をしましょう。反復動作には気持ちを落ちつかせる効果があります。軽く両足を開いて立って、「腰を回転させる方法」と「腕を前後に振る方法」があります。

1) 腰をゆっくり左右に回転させる。

2) 腰が回転するのに応じて、
少しずつ、腕が腰の回りを
回転する。

3) 少しずつ、腕の振りを
大きくしていく。



え：山下正人

※腰を左右に回転させることで、
両腕が「でんでん太鼓」のように回転します。

※左右に腰を回転させながら、
肩や上半身のチカラをぬいて行ってください。

※「腕を前後に振るスワイショー」も同様に行ってください。
肩のチカラを抜いて、左右の腕を同時に前へ、後ろへふります。

※5分～10分程度、繰り返すとよいでしょう。

5) ゆったり呼吸

—— おなかを意識しながら、ゆったりと呼吸する

ゆったりした呼吸をすることで、全身に新鮮な空気が行きわたります。気持ちも落ちついてきます。

「腹式呼吸」をあまり意識し過ぎないでください。お腹がふくらんだり、へこむのを感じるままにしましょう。

1) 口から、息をゆっくりとはきます。

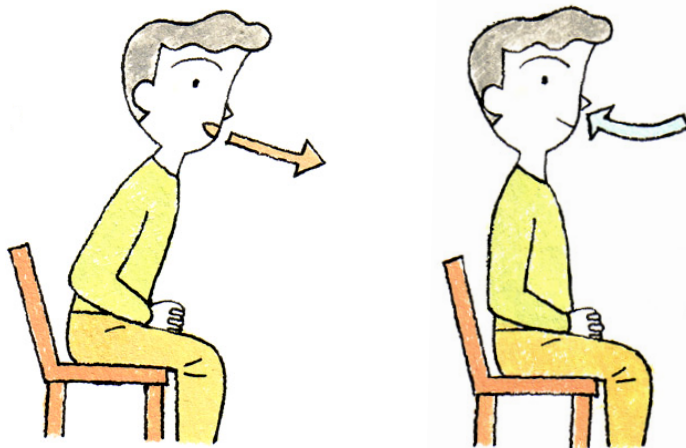
はく息とともに、肩や腕などからチカラが抜けていくようにイメージしましょう。

「身体がゆるんでいく〜」と、心の中で語ります。

2) 鼻から、ゆっくりと息を吸います。

胸からお腹、全身に新鮮な空気が満たされていくイメージをしましょう。

お腹や腰にも空気がはいつてふくらむ感覚をできるだけ感じるようにしましょう。



え：山下正人

※何度でも、気持ちが落ちつくまでやってみてください。

※両手をお腹にあてると、お腹の変化を感じやすいでしょう。

※身体を前後に少し、動かしてみるのもよいでしょう。

※自分にあった方法で、ゆったり呼吸してください。

6) グラウンディング

————「見て」「聞いて」「感じて」、気持ちを少しずつしていく

1. 楽な姿勢で座って、ゆっくり呼吸してください。

- ・足や腕は組まないで、ゆったりとリラックスさせてください。
- ・ゆっくりと深く呼吸してください。

2. まわりを見渡してみましょう。

- ・目に映るもので嫌な気持ちにならないものを、5つあげてください。
たとえばこんな感じです。
床が見えます。靴が見えます。テーブルが見えます。
椅子が見えます。人が見えます。
- ・ゆっくりと深く呼吸してください。

3. 周囲の音を聞きましょう。

- ・嫌な気持ちにならない音を、5つあげてください。
たとえばこんな感じです。
女の人 が話しているのが聞こえます。
自分が呼吸する音が聞こえます。ドアが閉まる音がします。
足音が聞こえます。携帯の鳴る音がしています。
- ・ゆっくりと深く呼吸してください。

4. からだの感覚を感じましょう。

- ・苦痛ではないからだの感覚を、5つあげてください。
たとえばこんな感じです。
両手に木のひじかけが触れているのを感じます。
自分の足が靴の中にあるのを感じます。
背中が椅子にもたれているのを感じます。
両手で毛布をつかんでいるのを感じます。
唇があわさっているのを感じます。
- ・ゆっくりと深く呼吸してください。

出典:『サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き 第2版』(2009年3月、兵庫県こころのケアセンタ訳、アメリカ国立子どもトラウマティックストレス・ネットワーク、アメリカ国立PTSDセンター) <http://www.j-hits.org/>

「こころと身体をゆるめましょう！」について

東北地方太平洋沖地震で被害に遭われた皆さま、ご関係者の皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。

被災者の皆さまにとっては、とても休める状況ではないかもしれませんが、しかし、こうした状況であるからこそ、少しでも、こころと身体を休めていただける方法を知っていただければと願って、本書を作成しました。

被災者の皆様への安全確保や援助は緊急を要していますが、一方で気持ちを休めることはとても大切です。ほんの少し時間でも、こころと身体を休めていただければ幸いです。

また、直接の被害にはあってはいないものの不安を感じておられる方、気持ちが落ち着かないという方も多いかと思います。できるだけ、心身を休める時間をつくっていただければと存じます。

本書につきましては、どなたであってもご自由にご活用いただき、かまいません。ご自由に転用・転載していただき、少しでもお役に立てていただければと存じます。

なお、本書の作成にあたりましては、産業カウンセラーの向井清二（<http://se-ji.info/>）さん、三簾雅弘さん、臨床心理士の高野一郎さんにご協力をいただきましたこと、御礼を申し上げます。

2011年3月15日

ウェルリンク株式会社
メンタルヘルス研究所
所長 小西喜朗

<http://www.welllink.co.jp/>