

藻岩中学校 保護者・生徒のみなさんへ

スクールカウンセラー通信 Vol. 5

2020. 5.

藻岩中学校 スクールカウンセラー 阿部理子

前回からは「ストレス解消の具体例」について書き始めました。
今回は、血流を利用したリラクゼーション「筋弛緩法」を改めて紹介したいと思います。この方法は「こころのケアチーム」(通信 vol. 4 参照)が利用したことはもちろん、幅広いところで活用されている方法です。全校道徳で講演を聞いて下さった生徒のみなさんは、わたしと一緒に体験したことがあると思います。



わたしも病院にて患者様と行ない、効果の出る人は眠ってしまうということも度々経験している方法です。

正しくは「斬新的筋弛緩法 (ざんしんてききんしかんほう)」と言います。アメリカの神経生理学者のエドモンド・ジェイコブソン博士が考案したリラクゼーション法です。

体の各部位の筋肉を10秒間緊張させた後、一気にゆるめるということを繰り返して体の緊張をほぐしていく方法です。スタートは自分が楽な姿勢を取るということ、そして、その部位の感覚をじっくりと味わうようにすることが効果的です。特に力を抜いたときに感じる、ゆるんであたたかくなる感じをじんわりと味わいましょう。

筋弛緩法

<部位ごとの力の入れ方>①～⑨

- ① 手：両腕を伸ばし、親指を曲げて握りこぶしを作り、10秒間力を入れる。→脱力(20秒間)
- ② 上腕：握りこぶしを肩に近づけ、曲がった上腕全体に10秒間力を入れる。→脱力(20秒間)
- ③ 背中：②と同様に曲げた上腕を外に広げ、10秒間肩甲骨を引きつける。
→脱力(20秒間)
- ④ 肩：両肩を上げて、首をすぼめるように肩に10秒間力を入れる。→脱力(20秒間)



⑤ 首：右側に首をひねって 10 秒間力を入れる。→脱力（20 秒間）
左側も同様に。

⑥ 顔：口をすぼめ、奥歯を噛みしめて顔全体を顔の中心に集めるように 10 秒間力を入れる。→脱力（20 秒間。ゆるめたときは、口がぼかんとした状態になるように）

⑦ 腹部：おなかに手を当て、その手を押し返すように 10 秒間力を入れる。
→脱力（20 秒間）

⑧ 足の下側：つま先まで足を伸ばし、足の下側の筋肉に 10 秒間力を入れる。→脱力（20 秒間）

⑨ 足の上側：足を伸ばし、つま先を上曲げて、足の上側の筋肉に 10 秒間力を入れる。→脱力（20 秒間）

全身：①～⑨を一度に 10 秒間緊張させ、力をゆっくりと抜いて、その感覚を 20 秒間感じる。

次回も引き続き、「ストレス解消法」について具体的な例をあげつつ、心と身体の関係について考えていきたいと思います。



この方法は**どんな場所でも行なえる**方法です。馴れると全身一気に行なうことができますが、ひとつひとつの部位をじっくりと味わうことがリラクゼーション効果をより高めてくれます。

様々な形で応用が利く方法であり、**パニック発作**（心臓発作など器質的な要因ではなく、心理的な要因で突然動悸が起こり、とても怖い思いをする）と呼ばれる**過呼吸状態**が始まりそうな時、あるいは**落ち着いた直後にリラックスする方法**としても有効です。

全身に血流が行きわたっている感じをじっくりと味わってください。

また、**肩こりや首、背中のこり、そして緊張にも効果**を發揮します。**全身の血流をよくすることにより、酸素が行きわたり心身ともに穏やかさを取り戻すための方法**です。

心は身体の影響を受けています。それならば、心から取り掛かるのが難しい場合には、身体からリラックスしてしまおうという考え方として生まれ、リラクゼーションにつながっています。そう考えると、血流を促すマッサージや大きな声を出して、たくさんの酸素を取り入れるカラオケなどがストレス解消としてあげられている

