

## リラクゼーションのためのヒント

災害や事故にあえば、不安になったり、緊張を感じたりするのが当たり前です。しかしそうはいつでも、不安や緊張の辛さがいつまでも続くと、日常を取り戻すためにしなくてはならないことができなくなってしまいます。

災害や事故に続いて起こるさまざまな問題には、簡単には解決できないことが多いものです。しかし、できることもあります。昼のあいだにリラクゼーションを行ない、気持ちを穏やかにする時間を作りましょう。そうすることによって、よく眠れるようになり、集中力が高まり、生きていくためのエネルギーがでてきます。リラクゼーションの方法には、エクササイズ、呼吸法、瞑想、水泳、ストレッチ、ヨガ、寺院への参拝、運動などがあります。気持ちが穏やかになるような音楽を聞いたり、自然のなかで過ごしたりするのもいいでしょう。

ここでは、基本的な呼吸法を紹介します。

### あなた自身のために

- 鼻からゆっくり息を吸ってください——ひとつ、ふたつ、みっつ——肺からお腹まで、気持ちよく空気で満たします。
- 静かにやさしく、「私のからだは穏やかに満たされています」と自分に語りかけましょう。今度は口からゆっくり息をはきます——ひとつ、ふたつ、みっつ——肺からお腹まで、すっかり息をはききりましょう。
- 静かにやさしく、「私のからだはほぐれていきます」と自分に語りかけます。
- ゆったりとした気持ちで、5回繰り返しましょう。
- 必要に応じて、日中に何度でも繰り返してください。

### 子どもたちのために

- 子どもには、次のように呼吸法を指導しましょう。
- 「からだをリラックスさせるのに役に立つ、ちょっと変わった呼吸の仕方を練習してみよう。」
- 「まず、片方の手をこんなふうにお腹のうえにおきます。」[実際にやって見せる]
- 「そうそう。じゃあ、鼻から息を吸いましょう。息を吸うと、空気がいっぱい入ってきて、お腹がこんなふうにくらむよね。」[実際にやって見せる]
- 「今度は、口から息をはきましょう。息をはくと、お腹がこんなふうにくらむとへこんでくるね。」[実際にやって見せる]
- 「3つ数えるよ。そのあいだ、ゆっくりゆっくり息を吸って。また3つ数えたら、ゆっくりゆっくり息をはいて。」
- 「はい、じゃあ一緒にやるよ。…よくできました！」

### ◇ゲームに取り入れてみましょう

- ・シャボン玉をふく。
- ・チューイングガムで風船をつくる。
- ・丸めた紙や脱脂綿を、テーブルの端から端に吹き飛ばす。
- ・息をふーっとはく登場人物が出てくるお話をする。あなたがそれを真似て、子どもたちも一緒に息をすることで手助けする。

兵庫県こころのケアセンター

【サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き付録E】より抜粋  
<http://www.j-hits.org/psychological/index.html>