

## 落ち着くためのリラックス（肩の動作法）

執筆担当：吉永弥生（静岡市立清水第二中学校）

私たちは、きんちょうしたり、不安をかんじたりする時に、しらずしらずからだに力が入っています。そうすると、きもちにも力が入って、そわそわしたり、イライラしたりします。そんな時、自分でできるいい方法があります。からだもこころもほっとして、おちつくことができる方法です。いつでも、どこでも、一人でできるので、ぜひためしてみてください。

### ○ イスにすわってじゅんびをしましょう。

- ・ 背もたれにもたれないで、自然にまっすぐすわります。
- ・ 両足のうらが、ゆかにつくようにします。
- ・ 両うでは、自然に横にたらしめます。

少し肩を上げたり、まわしたりして動かしてみましょう。今、からだはどんな感じですか？

### ① 肩をまっすぐ上にあげましょう。

- ・ 背中が丸くならないようにします。
- ・ あまり力まなないで、できるだけらく～にあげていきます。

肩の感じにちゅうもくしながらあげていきましょう。

### ② ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、そこでとめてゆっくり5を数えます。

今、がんばっているのは肩だけです。他のところはできるだけリラックスです。

- ・ いきをとめていませんか？
- ・ ひじや、ゆびさきに力が入っていませんか？
- ・ 首に力が入っていませんか？
- ・ 顔はスマイルです。

あげている肩の感じを味わってみましょう。そうすると肩の“ちょっときつい”感じがらくになってくる人もいられるかもしれません。



### ② キープ



③ 力をぬいてゆっくり肩をおろしていきましょう。

おろし方は2つあります。

「ゆっくり」おろすやりかたと「すとん」とおろすやりかたです。両方ためして、気持ちいい方、好きな方でおろしてみましょう。

③



④ 肩をおろしたら、しばらくそのまま力がゆるんだ感じを味わっていきましょう。

力をぬいたと思っても、まだ力が入っていることに気づく時があります。しばらく肩の感じを味わっていると、じわじわと力がぬけることがあります。

④ キープ



○ これを2~3回やってみましょう。

くりかえすと、だんだん肩がらくにあがるようになってくる人もいます。

終わったら、少し肩をあげたり、まわしたりして動かしてみましょう。今、からだはどんな感じですか。最初の感じとくらべてどうでしょうか。

絵：「小林朋子・中垣真通・吉永弥生・今木久子・長島康之・石川令子（2009）：学校現場・養護教諭のための災害後のこころのケアハンドブック,静岡大学防災総合センター」より