

## 音楽を使ったリラクゼーション（総合的リラクゼーション）

執筆担当：小澤康司（立正大学）

統合リラクゼーション法は、すでに効果の確認されているリラクゼーション法を有機的に組み合わせ、その相乗効果により、より深いリラクセスを簡便に誘導するリラクゼーション法です。集団で実施してもリラクセス効果がたかく、また、誘導が平易であり、児童生徒がセルフケアとして実施できる特徴があります。

### ★ 準備するもの

1. CD プレーヤーまたはテープレコーダ
2. リラクゼーションに使用する曲は、ゆったりとしたテンポで落ち着ける曲を選びます。演奏時間が数分～十分くらいあるものが良いです。  
(深くリラクセスしたい場合は演奏時間の長い曲を何曲か準備し、連続して聴いてゆきます。)

### ★ 実施手順

1. 静かな環境で、椅子に座るか仰向けに寝た状態で行います。
2. リラクゼーション用の曲をかけ、次のような教示を行います。  
(教示者は自分でもリラクセスできるよう、ゆったりとした気持で教示を行いましょう。一人で自己教示しても良いです。)

☆ 教示 1 「目を閉じて、ゆったりと楽に呼吸をしていきます」(3～4 回の呼吸ができる間をおきます。)

☆ 教示 2 「吐く息に注意しながら、息をゆっくりと、ながーく吐いていきます。苦しくならないところで、息を自然に吸います。自分のペースで構いません。」(3～4 回の呼吸ができる間をおきます。)

☆ 教示 3 「ゆったりと楽な呼吸をしながら、気持ちを落ち着けていきます。」(少し間をおきます。)

☆ 教示 4 「気持ちが落ち着いてきたら、今度は、吐く息に合わせて、全身の力を脱力していきます。息をフーと吐きながら、顔、腕、足など全身の緊張を緩めていきます。1 回目よりも 2 回目、2 回目よりも 3 回目とだんだんと体の力を緩めていきます。」(少し間をおきます。)

☆ 教示 5 「十分に体の力が抜けてきたら、今度は意識を音楽に向けていきます。ゆったりとした呼吸で、体の力を抜いたまま、静かに音楽に聞き入っていきます。途中何か考えが浮かんでも、それは捨てて、もう一度、音楽に聴き入っていきます。」(少し間をおきます。)

☆ 教示 6 「しばらく黙っていますので、ご自分のペースでやってみてください。」(曲の終わりまで教示をしません。)

★ 教示 7 アファーマーション:曲の終わりの箇所に入れます。(省略してもよいです。)

「人生の中で、いろいろな出来事が起きます。

楽しくてうれしいこともあれば、つらくて苦しいこともあります。

自分の力でうまくできることもあれば、できないこともあります。

自分の力でうまくできないときに、私達はなんて自分はだめなのだろう。

運がないのだろう。誰も自分の気持ちをわかってくれない。

そんな考えが浮かんできます。

このようなときに大切なことは、自分で自分を励ますことです。

これからいう言葉を自分に言い聞かせてみてください。」

「私はとても大切な人間です。」

「誰か何を言おうとも、私は私のままでいいのです。」

「私は自分が大好きです。」

「私は皆と仲良くして、これから元気に生きていきます。」

「私はこれから、もっと自分を好きになります。」

「私はこれから、もっと自分を大切にしていきます。」

「私はとても大切な人間です。」

★ 教示 8 (曲の終わり)「それでは、気持ちを落ち着いたまま目を開けてください。」

---

☆ 不安・緊張が高いときは、2 曲連続して行くと深いリラックスができます。就寝の前や休憩の時間に行くとよいです。

☆ リラックスすると、覚醒水準が下がり、眠ってしまうことがあります。そのまま寝てしまっても問題はありません。

☆ リラクゼーションの後に、運動や仕事などがある場合は、全身に力を入れて、伸びをしたり、体操を行い、もう一度覚醒水準を高めておきます。

☆ 統合リラクゼーション法は、毎日続けることで、副交感神経の働きが活性化し、心身の回復機能が高まります。不安・緊張が高まった場合のセルフコントロール法として、リラクゼーション法を予防的に練習しておくことが大切です。

---

メモ