

10秒呼吸法

執筆担当：藤原忠雄（兵庫教育大学）

人は、赤ん坊の時には呼吸の達人で、深い安らぎを得ることができる腹式呼吸を得意としています。しかし、成長するにつれて、勉強や仕事、対人関係等のストレスから浅い胸式呼吸が、いつの間にか習慣化されます。そして、この胸式呼吸の習慣化が心身の様々な不調を呼び起こすこととなります。そのため、胸式呼吸の習慣を崩し、リラックスしているときに見られる腹式呼吸を回復することが重要なこととなります。そうした腹式呼吸を積極的に活用して心身の健康の回復・維持・増進に役立てるのが呼吸法です。

(1) 指導の実際

最も簡便な腹式呼吸法の「十秒呼吸法」を紹介します。

<声掛け例(逐語)>

「これからリラックス呼吸法を始めます。」

「姿勢を整え、静かに目を閉じましょう。」

※姿勢の整え方(例)は次の通りですが、慣れれば省略します。

「体を締め付けているものはゆるめ、めがねや時計は外しましょう。」



図 腹式呼吸法(藤原, 2006)

「お尻の位置は、浅からず深からずで、後にもたれてちょうど座りの良い所にしましょう。」

「膝の角度は鈍角で、少しだけ前に足を投げ出すようにしましょう。」

「手の位置は腿の上で、据わりの良い位置に置きましょう。手の平は、上に向けても下に向けてもどちらでも良いでしょう。」

「必要であれば、途中適当に微調整を行って下さい。」

「それでは、いったん背筋をぴんと伸ばして、ゆっくりと息を吐きながら背中中の緊張を緩めませ。」

「静かに眼を閉じましょう。」
「吸っている息を口からゆったりと吐き出しましょう。」
「吐き出せたら鼻から静かに吸っていきます。」
「一、二、三。」
「四で一旦止めて、またゆったりと吐き出していきます。」
「五、六、七、八、九、十。」
「後は自分のペースで続けましょう。」
「あくまで無理のない、ゆったりとした呼吸を心がけましょう。」
……………(間・60～90 秒)……………
「それでは徐々に自然な呼吸に戻していきましょう。」
……………(間・10 秒)……………
「それでは、消去動作を行います。」
「ジャンケンの『ゲー』をつくりましょう。」
「開いて‘パー、グーパー、グーパー、グーパー」
「肘の屈伸です。曲げて、伸ばして。曲げて、伸ばして。」
「伸びをして、はい脱力。」
「気持ちよくすっきりと目覚めます。」

(2) 指導上の留意点

最初の体験が継続的な取り組みへの大きな動機付けとなります。そのため、なるべく快体験につながるように、配慮のある導入や諸注意を行うことが必要です。特に、呼吸器系疾患がある児童生徒には事前指導が必要です。

① 時間や腹式にとらわれ過ぎないようにしましょう

最初は、呼吸に気持ちを向けるだけで落ち着かないこともあります。特に、10 秒という時間や腹式にとらわれ過ぎると返って緊張が増します。あくまで自分にとって無理のない自然なリズムとペースを心掛けてください。そして、徐々に安静感が深まるようにゆったりとした呼吸にしていくことが大切です。

② 吸う息より吐く息に重点を置きましょう

吸う息は自然に任せ、吐く息は、顔面の緊張が高まらない程度に軽く唇をすぼめて、口から細く長く遠くに吐き出すように調整します。吸う時間の 2 倍以上の時間をかけて吐くことがポイントです。そして、吐く時に「日頃の緊張や疲れ、不安や不満などのマイナスの感情が気持ちよく吐き出される」と想像することにより、さらに効果が高まります。

③ 消去動作の必要性について理解しておきましょう

呼吸法レベルでも、児童生徒の中には深いリラックス体験となる者もいます。寝起きにすぐ立つとくららしたり、頭に重い感じが残ったりしますが、同様のことがきちんと消去動作を行わない場合(急に目を開けたり、立ったりしたとき)に起こることがあります。リラックスレベルの浅い深いにかかわらず、学校生活や授業に集中できる最適な緊張レベルに調整することが大切です。