



今回のテーマ：呼吸法



年が改まり、厳しい寒さのなかにもすがすがしさが感じられますが、いかがお過ごしでしょうか。
今回の通信のテーマは「呼吸法」です。当センターのメンタルヘルス研修では、呼吸法のワークを取り入れて、日頃から行うことのできるリラクゼーション方法をお伝えしています。呼吸法については、以前の通信 vol. 25 (平成25年2月) においても取り上げていますが、今回の通信では、呼吸法のもつ意味について紹介したいと思います。

普段、私たちは意識せずに、息を吸ったり吐いたりしています。私たちは、身体の自律神経を意識的にコントロールすることができませんが、呼吸は意識して行うことができます。古くから、身体の機能を活性化させる方法として、呼吸法は生み出されてきました。

呼吸における、息を吸うことと吐くことには、太陽と月のように対照的な象徴的意味があるといわれます。息を吸うことを通して、生気の充満や能動性が感じられ、息を吐くことによって、落ち着いた気分と受動性が感じられます。息を吸うことと吐くことの相互性としてとらえる呼吸法には、人のこころや身体をトータルに理解しようとする知恵があります。

教育学者の齋藤孝氏は、一方向的な視線の原理と対比させて、〈息の原理〉をクリエイティブなくふれる〉関係性として重視し、「くふれる〉ことはくさわる〉ことのような能動性はもたないが、関係に開かれた積極的な受動性をもつ」と述べています。また、息と息の間である〈息間（そくかん）〉を、方向性を繊細にとらえるためにとっても重要なタイミングであると指摘しています。（参考：齋藤孝、『息の人間学』世織書房、2003）

複雑に入り組んだ情報化社会の現代、生き生きとした実感のなさや、感情を交えた人との関わりの持ちにくさを訴える人が増えてきました。人と人との関係の希薄さが指摘されますが、人のこころは互いに息を吹き込み、吹き込まれることを必要としており、関係に開かれた感性をもってこころにくふれる〉ことは、ますます重要になってくると思われます。

呼吸法で、呼吸の鍛錬をすることを通して、自分や他人のこころを生き生きと感知することが、周囲とのよりよい関係や創造性、さらにはこころや身体をしなやかに強くすることにつながるのですね。

コラム

‘阿吽の呼吸’という言葉がありますが、神社や寺院の前にある狛犬をごらんになった方は多いのではないのでしょうか。

狛犬とは向って右側が口を開いた阿形で獅子、向かって左側が口を閉じた吽形で狛犬です。写真の湊川神社の狛犬と獅子のように、阿吽（あうん）になっているものが多くあります。中には両方とも開口のものや両方とも閉口のもの、狐や鼠や猪などのものもあります。

アニメ「妖怪ウォッチ」のコマさんとコマじろうのきょうだいを思い浮かべる方もおられるかもしれませんね。



(湊川神社の狛犬と獅子 湊川神社公式ホームページより)

「阿」は口を開いて発音する最初の音声であり、全ての字音は阿が本源となっており、「吽」は口を閉じて発音する音声で、字音の終末を意味しており、阿は呼気、吽は吸気であるとともに始原と究極を象徴しています。相撲の立会などで、呼吸が合うことを「阿吽の呼吸」と言います。（参考:日本大百科全書・ニッポニカより）

普段私たちは意識しないで呼吸（息）をしています。今回ご紹介する「呼吸法」とは意識的に息のしかたを変えるものです。

以下に腹式丹田呼吸法を紹介します。仕事の合間や身体をほぐすリラクゼーションの一環として、取り入れることができますので、どうぞ試してみてくださいね。



腹式丹田呼吸法



丹田とはおへそ下の指5本くらいのところにあるツボのことを指します。腹式丹田呼吸法は、江戸時代の禅宗の僧侶であり、多くの禅画や墨蹟を残したことでも有名な、白隠（1685-1757）の『夜船閑話』に紹介されるなど、広く知られた呼吸法です。仕事の合間に、また夜寝る前に行うこともお勧めしたい呼吸法です。

1. あぐらか正座をします。椅子に座って行うこともよいでしょう。肩の力を抜き、背筋を軽く伸ばします。
2. 鼻で呼吸をします。自然な呼吸で心を落ち着かせます。
3. 次に腹式呼吸を意識して行います。鼻から息を吐くときにお腹をへこませ、そのあと吸うときにお腹を膨らませます。息を吐くときには、吐く空気がなくなるまで吐き切り、そのあと自然に吸うようにします。
4. 丹田（おへそ下5センチくらい）に両手を軽く置きます。
5. 息を吐きながら、お腹をへこませるときに、両手をあてた丹田に意識を向け、丹田を腹側に引っ込むようにします。
6. 息を吐き切ったら、力を抜き息を吸います。
7. 5.6をゆっくりと繰り返します。

◇時間は5分以上、毎日行うと効果的です。



【教職員メンタルヘルス通信の配信について】

公立学校共済組合兵庫支部のホームページから「教職員メンタルヘルス通信」のバックナンバーをご覧いただけます。是非どうぞ。

教職員メンタルヘルス通信

<http://www.hyogo-c.ed.jp/~kyoshokuin-bo/mentalhelthhome.html>

〈公立学校共済組合兵庫支部からのお知らせ〉

教職員メンタルヘルス相談センター

お気軽に
どうぞ♪



こころの健康に関して、電話、面接、eメール等による相談を受け付けています。なお、面接をご希望の場合は、予約が必要です。

受付：月曜日～金曜日 9:00～17:00

場所：兵庫県庁1号館別館 地下2階

0120-165-565（フリーダイヤル）

メールアドレス mental_sodan1@pref.hyogo.lg.jp

臨床心理士が対応いたします。お気軽にご相談下さい。