

## 腹式呼吸法

### 説明

- ・気持ちを落ち着かせたり、リラックスしたりする方法に呼吸法があります。一緒にやってみましょう。

### 実際にやってみましょう (BGM をかける)

- ・横になって体の力を抜いてみましょう。(椅子のままでも同様に)  
鼻で呼吸を吸って口から吐きます。自然な呼吸で心を落ち着かせます。
- ・今の体を感じてください。できる人は目を閉じて…頭、首、肩、背中…自分のからだど気持ちぐゆったりと…ふんわりといられるところを探ってください。もし、力が入っていたら少し動かしてほぐすのもいいです。筋肉、骨、神経、細胞までがゆったりと感じられるように…(繰り返しながら落ち着くまで誘導)
- ・では、ゆっくり呼吸をしましょう。鼻から息を吸ってお腹をふくらませることを意識します。次に口から息を吐くときにお腹をへこませていきます。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。
- ・最初は先生の誘導に添ってやってみましょう。  
ゆっくり鼻から息を吸います。お腹を膨らませて、一度止めます。  
そして、ゆっくり、ゆっくり口から息を吐いていきます。

「吸って……一度止めて…お腹は膨らんでいますか？……はい、口からゆっくり吐きます…」  
(この誘導を3～5回繰り返す。誘導する声かけの間隔は、そのときの生徒と教員の体の感覚によって様々なので、誘導する教員は普段から練習しておくとうい。目安として①吸う4～8秒、止める3秒、吐く8秒以上)

- ・ゆったりとできたら、自分のペースでゆっくり呼吸しましょう。

### 起き上がってみましょう

(教室全体がゆったりと穏やかな呼吸で満たされてきて生徒がリラックスしているのを確認してから)

- ・それでは、今のゆったりとした感覚、自分が自分として落ち着いていられるところを保ったまま、目を開けて、ゆっくりと起き上がってください。
- ・自分を大事にする方法の一つとしてリラックスや呼吸法を紹介しました。気持ちを落ち着かせたいときや寝る前などにやってみてください。