

## 10 秒呼吸法

### 説明

- 緊張や不安を和らげるストレス対処法の一つに、呼吸法があります。(スライド 13)
- 吸う呼吸は交感神経に作用しからだを緊張させ、吐く呼吸は副交感神経に作用してリラックスさせるといわれています。吐く息を長めにした呼吸法を行うことで、心や体をリラックスさせましょう。(スライド 14)
- 10 秒呼吸法を紹介します。「1, 2, 3」で鼻から息を吸い、「4」で止めて、「5, 6, 7, 8, 9, 10」と、吸う息の 2 倍の長さで、口から細く、息を吐ききる感じです。吸うときは、何かいい香りや気持ちのいいものを一緒に吸い込むようなイメージで、吐くときは、緊張や疲れが体の外へ出ていくようなイメージで吐き出してみましょう。

### デモスト（練習しましょう）

- 鼻から息を吸います「1, 2, 3」、「4」で止めて、口から吐きます「5, 6, 7, 8, 9, 10」、鼻から吸います「1, 2, 3」、「4」で止めて、吐きます「5, 6, 7, 8, 9, 10」(スライド 15)
- 先ほど練習した呼吸法を自分のペースで 60 秒、続けてみましょう。終わる時は、体がゆったりした状態になっていますので、目覚めさせる動作（手のグーパー、肘の屈伸、からだの伸び）をしてから目を開けます。(スライド 16)

### 実際にやってみましょう（＊BGMを使用すると効果的）

今からリラックス呼吸法を始めます。

- 《姿勢づくり》
- ・眼鏡をかけている人は、できれば外しておきましょう。
  - ・座り方は浅からず深からず、背もたれに体をゆだねましょう。膝は 90 度より向こう、足は地面についていますか。手は膝の上、手のひらは上を向けても下に向けても良いでしょう。抵抗がなければ目を閉じましょう。(スライド 17)
- 《体験》
- ・一旦、背筋をピンと伸ばしてゆっくりと息を吐きながら背中の緊張を緩めます。
  - ・口からゆったりと吐き出しましょう。吐き出せたら、鼻から静かに吸います。「1, 2, 3」、「4」でいったん止めて口から吐きます。「6, 7, 8, 9, 10」
  - ・あとは自分のペースで続けましょう。→計時…（間・60～90 秒）…
  - ・お腹が上下しているのが分かりますか。  
無理のない、ゆったりとした呼吸を心がけましょう。
  - ・徐々に自然な呼吸に戻していきましょう。→計時…（間・10 秒）…
- 《目覚めの動作》
- ・それでは、ゆったりしている体を目覚めさせます。両手でジャンケンのグーをつくりましょう。開いてパー、グー、パー、グー、パー。次に肘を曲げて伸ばして、曲げて、伸ばして。両腕を高く挙げて、伸びていきましょう。はい脱力。
  - ・目を閉じている人は、ゆっくりと開けてください。
  - ・どんな感じでしたか。リラックスできたでしょうか。

## 絆のワーク

### 説明

- 先ほどは、自分でできるリラクセーションを紹介しました。
- 大変な時や、うまくいかない時、一人でがんばるだけでなく、誰かに応援してもらい、一緒に頑張っていくことも大切なことです。次は、二人で行うワークを紹介します。支え合うこと、絆の力を、手を使って体験してみましょう。手を置いてもらうと、からだが温くなり、心もホッとするかもしれません。

### デモスト

- 前に座る人がリラックスを体験する人、後ろの人は手伝う（応援する）人です。（スライド 18）
- 後ろの人は、「応援しているよ」という、温かな気持ちを両手にしっかり込めて、前の人の肩に、やさしく、そっと、包み込むようにのせます。
- 前の人は、背中から感じる温かさを味わいながら、ゆったりと楽な呼吸をしてみましょう。（スライド 19）
- 後ろの人は、前の人に、よりリラックスしてもらえるように、手の位置（肩の外側、内側、背中）や重さ（少し重たく、ふわっと軽く）をゆっくりと変えてみましょう。その時には、前の人に「どう？」「こんな感じ？」と心地良さを確認してみましょう。（スライド 20）
- 終える時は、ゆっくりゆっくり 1 ミリずつ手を離していきます。（スライド 21）

### 実際にやってみましょう

- ① 前に座る人が、リラックスを体験する人、後ろの人は、手伝う（応援する）人です。
- ② 後ろの人は、両手をそっと、前の人の肩にのせてみましょう。
- ③ 前の人は、ゆったりと楽な呼吸をしましょう。
- ④ 後ろの人は、手の位置や重さをゆっくりと変えてみましょう。
- ⑤ 後ろの人は、ゆっくりゆっくり、1 ミリずつ手を離していきます。  
手が離れて行っても前の人は、ずっと応援してもらっている感じがするかもしれません。

（＊交代し、同様に行う）

- ⑥ お互い感じたことを伝えあいましょう （スライド 22）

- 楽しい時間もあれば、なかなかうまくいかない、つらい時間もあります。そんな時、自分でできる対処法や、誰かの応援をもらいながらおこなう対処法もあるということを知っておいてくださいね。