

眠りのためのリラックス法

1 姿勢づくり

眠るときはどんな姿勢をしますか？ そうですね、横になりますね。でもここでは床に横になることができないので、足を伸ばして背もたれにもたれて、布団の中に入ってください。今、お布団に入っています。



2 力を入れて力を抜く

頭がさえてなかなか眠れない、そんなときにする方法です。簡単な方法です。一度からだに力を入れて、そのあと力を抜く。それだけです。

(①両手首) 両手をひざにのせます。もしいやでなかったら目を閉じてみましょう。まず、両手首に力を入れてみましょう。指先を立てて手首を反らすように軽く曲げます。筋力トレーニングではないので、力いっぱいする必要はありません。手首を曲げて「あー、腕に力が入っているなー」と感じるのができればいいですよ。はい、力を抜いて……。もう一度曲げてみましょう。……はい、力を抜いて、ストン。……

(②両足首) 次は足首です。つま先を立てて内側に曲げます。……はい、力を抜いて、ストン。……。もう一度曲げてみましょう。……はい、ストン。……

(③肩と背中) 次は肩と背中です。肩を大きく上げて、肩甲骨をくっつけるように肩を開きます。肩、背中に力を入れて。……はい、ストン。……。もう一度肩を上げて、肩を開きます。……はい、ストン。……

(④腰とお尻) 次は、腰とお尻です。お尻を持ち上げて、腰とお尻に力を入れます。手とか足に思わず力が入っていませんか？ 腰とお尻だけです。……はい、ストン。……

(⑤顔) 最後は、顔です。目をギュッと閉じて、口をギュッとつぶって、……はい、ふわーっと力を抜きます。……



(順番に力を入れて全部の力を抜く)

はい、それでは、順番に力を入れていきましょう。手首を曲げて、手首を曲げたまま足首を曲げて、肩を上げて肩を開き、お尻を持ち上げて、最後は顔です。ギュッと目を閉じて、これでからだ全部がカチンコチンです。布団の中にいて、なかなか眠れない。そんなときは、一度からだをカチンコチンにします。……はい、ゆっくり、ゆっくり、ゆっくり、全部の力を抜きます。……肩、お尻、脚、手、顔の力は抜けましたか？

(緊張に気づく)

ここからが大事です。全部力を抜いたと思っても、「あっ、まだ足に力が入っている」「顔に力が入っている」と気づくことがあります。気づくたびに、「そこが楽になったらいいなー」って思ってください。それだけで、ふわーっと力が抜けて、とってもいい気持ちです。力が抜けていくと、眠りの中にスーッと入っていきそうです。

もう眠りそうだなと思ったら、例えば明日6時に起きたかったら、「今晚ぐっすり眠って、6時にすっきり目が覚めます」って心の中でつぶやいてみましょう。「余震がきたらすっと目が覚めて、大丈夫だったら、またぐっすり眠ります」とつぶやいてもいいでしょう。

今、布団の中にいたら、このまま眠ってください。でも、今から何か活動をしないとイケない、そんなときは、このまま目を開けると、ぼんやりしますので、「すっきり動作」をしましょう。

(すっきり動作)

手をグーパーグーパー、肘を曲げて伸ばして、背伸びをします。はい、右に倒して……はい、戻して。今度は左に倒して……はい、戻して。後ろにぐっと反って、脚も伸ばして……はい、ゆっくり目を開けましょう。

【解 説】

眠りのためのリラックス法の教示のコツ

①「～ください」「～しなさい」ではなく「～します」

「～しなさい」と指示命令したくなったり、「～してください」とお願いしたくなったりします。しかし、子どもが自分で自分に「手首を曲げます」「肩を上げます」「顔に力を入れます」と心の中でつぶやいているように声をかけるのがコツです。

②一緒に体験しながら声をかけます

「肩を上げて、肩を開きます」と声をかけながら、一緒に力を入れます。あまり長く力を入れ続けると、それだけで疲れてしまいます。一緒に動作をしながらやると、ちょうどよい力の入れ方の時間がわかります。

③具体的に動作がイメージできるように声をかけます

例えば「足首に力を入れてみましょう！」と声をかけられたら、どうしますか？ 実は足首の力の入れ方には3つあります。足首を内側に曲げて力を入れる、足首を伸ばして力を入れる、足首の位置はそのまま力を入れるの3つです。ですから「力を入れます」だけではなく、「つま先を立てて内側に曲げます」と、動作がイメージできるように声をかけます。

④力を抜いたあと、さらに力が抜けていく感じを味わう

力を入れるのは力を抜くためです。ですから、力を抜く感じがとても大切です。力を抜いたつもりだったのに、「あれ？ まだ力が入っていた」と「気づく」ことが大切です。「あっ、力が入っている」と気づいたとき、そこを一生懸命抜こうと思わずに、「力が抜ければいいな」と思うのがコツです。力を抜いたときに、「もう力を抜いたと思っても、『あっ！ 足に力が入っていた』『顔に力が入っていた』と気づくことができます」と言ってあげるといいでしょう。

⑤「考えないように」（思考回避）ではなく額の力を抜こう

眠れないとき、気になることが頭に浮かんできて眠れないことがあります。そのとき、「そのことを考えないようにしよう」ではなく、「額に一度力を入れ、力を抜こう」とします。

⑥順番よりもからだの感じを味わう

「あれっ、足首の次はどこだったかな？」と迷ったら、順番どおりにやらなくても大丈夫です。ポイントは「一度力を入れて、力を抜き、力を抜いた感じをゆっくり味わう」、そのことがわかっていたらいいのです。

⑦自己暗示を入れましょう

「今晚ぐっすり眠って、6時にすっきり目が覚めます」と心の中でつぶやくことをすすめてください。家の人から起こされるより、自分で目を覚ますことを練習していきましょう。

⑧次に活動がある場合は、すっきり動作を

もし次に活動をしなさいといけないときは、「すっきり動作」（アクティベーション）をします。声かけ例のように、腕や足を曲げたり伸ばしたり、「さあ、少しの時間でリフレッシュしたぞ！ もう一つがんばるぞーっ」とからだにエネルギーを送りましょう。

⑨実施する人自身が練習しましょう

自信をもって子どもたちに提案するためには、実施する人が「これはいいな」と実感することです。教科は先生自身が問題を解くことができるから教えることができます。同じように、「先生ができる」ことが大切です。

眠りのためのリラックス法の理論—漸進性弛緩法

今回紹介した「眠りのためのリラックス法」は、生理学者ジェイコブソン（Edmond Jacobson）が1929年に発表した漸進性弛緩法（progressive relaxation）です。筋緊張をコントロールすることで、不安や不眠をコントロールできると考えました。この方法は、オリンピック選手などの一流選手のメンタルトレーニングや、災害や事件などのトラウマを経験した人へのストレスマネジメント法として、世界中で活用されています。