

## 落ちつくための3つの方法

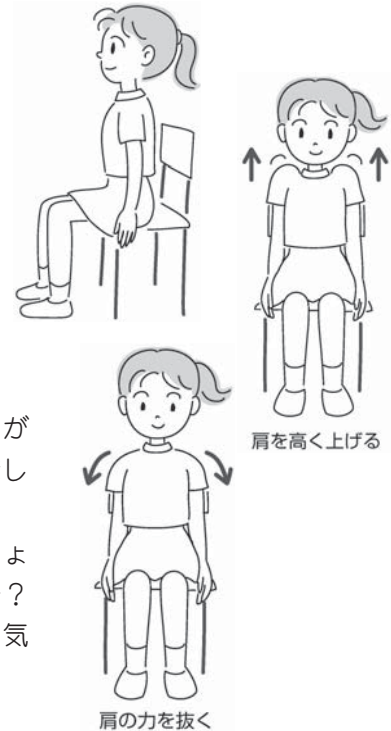
イライラして、腹が立つ！ そんなとき、落ちつくための3つの方法があります。

落ちつくためには、背筋を伸ばした姿勢をつくります。

肩のリラックス法と呼吸法とセルフメッセージがあります。

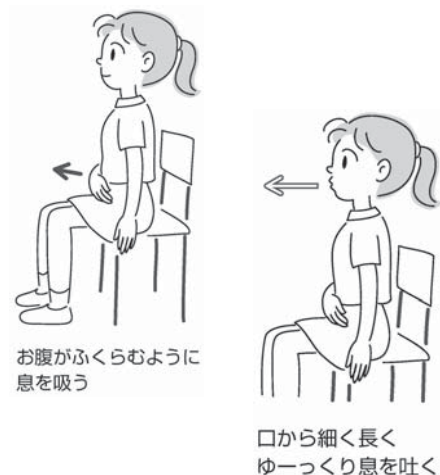
### 1 肩のリラックス法

- ①背をまっすぐ伸ばした姿勢をしましょう。床に足の裏をしっかりつけて、両腕はぶらんとしましょう。
- ②肩を高く上げてみましょう。……そして、ストンと力を抜きます。背筋はまっすぐのままですよ。
- ③肩をもう一度高く上げてみましょう。上げているときに、思わず脚や腕に力が入っていませんか？ 顔はスマイルですよ。今度は、肩の力をゆっくりゆっくり抜いていきましょう。背筋はまっすぐですよ。
- ④ストンと抜いたあとと、ゆっくりと抜いたあととでは、どちらが気持ちがすっきりしましたか？ どちらが気持ちが落ちつきしましたか？
- ⑤次に、ストンとゆっくり、どちらか好きなほうをやってみましょう。肩を高く上げて、腕、脚、背中に余分な力が入っていませんか？ 顔はスマイル。はい、力を抜きましょう。背筋を立てたまま、気持ちを感じてみましょう。



### 2 イメージ呼吸法

- ①集中する姿勢をとって、片手をお腹に置きます。自然な呼吸を観察します。息を吸うと、お腹がどうなりますか？ 息を吐くとお腹はどうなりますか？ 息を吸うとお腹がふくらむのが腹式呼吸です。
- ②一度大きく息を吸って、お腹を大きくふくらませます。そして、口から細く長くゆっくり息を吐いていきます。吐いていくときに落ちついていく感じがします。
- ③もう一度大きく吸って、お腹がふくらんだらちょっととめて、口からゆっくり息を吐いていきます。吐く息とともに、不安やイライラが体の外に出ていきます。



### 3 セルフメッセージ

- ①「落ちついて、自分の考えを相手に言うことができます」(けんかしてイライラしたとき)
- ②「落ちついて、自分の力を発揮できます」(試合や試験の直前)
- ③「ドキドキしたけど、もうだいじょうぶ。うまく避難行動ができた」(強い地震のあと)

## 【解 説】

### 肩のリラックス法が効果的なわけ

体の部位を使った言葉には、「腹が立つ」「頭にくる」「胸がときめく」「肩身が狭い」「肩で風切る」などたくさんあります。腹を立てる動作をしても怒りの感情は湧いてきませんが、肩をすぼめると「肩身が狭い」感じがしてきます。肩は感情をコントロールしやすい体の部位なんです。

### 落ちつくためのリラックス法のコツ

#### ①背筋を立てる、骨盤を立てる

背筋を立てるだけで、適切な緊張感が生まれます。ただし、「背筋を伸ばして！」と言うと、腰を反ってしまう子どもがいます。骨盤を立てる、骨盤を後ろに倒す、という動作を繰り返して、腰を反りすぎずに、腰を楽に立てる位置を探す練習をするとよいでしょう。

#### ②集中の姿勢を短く、休む姿勢を長く

背筋を伸ばす、腰を立てることに慣れていない子どもは、それだけで「疲れる！」と言います。そんな子どもが多いときは、集中の姿勢と休む姿勢を繰り返し、集中の姿勢の時間を短くします。

#### ③自分に合った方法を選んでもらう

肩のリラックス法や呼吸法など複数の方法を提案し、自分に合った方法を選んでもらうようにします。肩のリラックス法でも、ストーンとゆっくりとでは感じ方が異なります。少し慣れてくると「肩のリラックス法とイメージ呼吸法と、どちらがいいですか？」と子どもたちに尋ねて、子どもたちの意思を尊重しながらやるとよいでしょう。

#### ④体に注意を向ける習慣を

静かに自分の体に注意を向ける時間は、大人も子どももあまりありません。慣れてくると、「目を閉じることができる人は目を閉じて」と教示して、さらに体に注意を向ける練習をするとよいでしょう。

#### ⑤行事や試合のあとに、工夫や対処の発表を

行事や試合のあとの学級会やホームルームで、実力を発揮するためにどんなリラックス法がよかったか、発表してもらうとよいでしょう。また、教師が紹介したのとは別の方法で気持ちが落ちつく方法があったら、発表してもらうとよいでしょう。

#### ⑥教師が落ちつくためのリラックス法を体験する

算数などの教科を教師が教えることができるのは、問題を解くことができるからです。自信をもって子どもたちに提案するためにも、研究発表など教師が緊張する場面で、いくつかの落ちつくリラックス法を試してみて、自分に合った方法を身につけておくことが大切です。

#### ⑦つらかったことを思い出したときに体験する

災害のあと、少しほっとするとつらかったことが苦しい感情を伴って思い出されてしまいます(フラッシュバックや悪夢)。このときに、「ほかのことをしよう」とか「考えないようにしよう」と回避しがちですが、回避も活用しながら、少しずつ向き合うほうが、早くおさめられていきます。そのときに、この落ちつくためのリラックス法を活用するとよいでしょう。