

先生自身のための ちょこっと セルフケア



さくらハウス施設長
田中 和代

たなか かずよ 小学校から大学までの教員を経験。臨床心理士、福祉レクリエーションワーカー、タッピングタッチインストラクター、EMDR治療者。さくらハウスは、福井県の発達障害専門の就労支援の作業所です。

1 10秒呼吸法

教員の仕事は、授業はもちろん、学級経営や子どもたちの心身への配慮、同僚や保護者への気配り、部活指導等、多岐にわたります。心身共にストレスフルな仕事です。そのためか、公立学校の教員が精神疾患で休職する割合が全教員の〇・五四%（文部科学省調査、二〇一四年度）と高く、先生方の心身の疲れを軽減することが課題となっています。

そんな忙しい先生のために、今月から、短時間でできるセルフケアをご紹介します。セルフケアとは「自分で自分の健康を管理すること」です。健康のためには、心と体の両方の健康が必要です。「心」と「体」の状態は相互に関連するからです。「体を弛緩（リラククス）」させることで「心の弛緩」も起こります。疲れを軽いうちに「ちょこっとセルフケア」で解消しておきましょう。

今月ご紹介する「10秒呼吸法」は、生徒にもおすすめです。

なぜ呼吸法でリラククスできるか

ストレスを感じて疲れたときには交感

神経が活性化しており、活性化したままだと自律神経がバランスを崩し、疲労感や不眠、動悸、頭痛などが続き、自律神経失調症になるといわれています。交感神経の働きを抑制すれば、ストレスを緩和することが可能だとされています。

呼吸法で副交感神経を活性化して、リラククスすることができます。

息を吸うときと吐くときでは、自律神経のスイッチが切り替わります。吸うことで交感神経が優位になり、吐くことで副交感神経が優位になります。

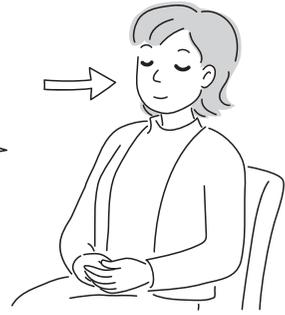
・吸う→交感神経（緊張）
・吐く→副交感神経（リラククス⇨弛緩）

そのため、「吐く」ことに重点を置くことがポイントとなります。

5分以内で行う呼吸法

①目を閉じ、楽な姿勢でイスに座ります。両手はお腹の前で合わせ、ゆったりとした気持ちになるまで待ちます。

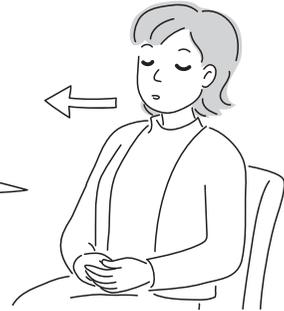
②「一、二、三」と、鼻で息を吸います



鼻から吸って
「1,2,3」



軽く止めて「4」



口から吐きます
「5,6,7,8,9,10」

(3秒くらい)。

③「四」で息を止めます(2秒くらい)。

④「五、六、七、八、九、一〇」と、口から息を長く吐きます(8〜10秒くらい)。

⑤息を吐き切ったら、ゆっくりと二回目

の呼吸を始めます。

この呼吸を一〇回くらい繰り返します。

5分以上かける呼吸法

ゆっくりと呼吸法を行うときは、音楽

を用います。音楽はゆったりしたテンポの曲を選びましょう。

音楽をかけながら①〜⑤を5分程度繰り返し、その後は目を閉じたまま、楽に普通の呼吸に戻して数分過ぎたら終了です。

留意点

- ・呼吸法は心身が弛緩するので、ぼーっとすることがあります。その後に自動車の運転などをするときには、必ず弛緩を元に戻すことが大切です。手をグーパーと一〇回くらい握ったり開いたり、両手を上げたりして、少し緊張を取り戻します。
- ・椅子に座るとき、背もたれに寄りかかったり、ソファーなどに座るなど、楽な姿勢で行ってもよいでしょう。

〈参考文献〉

田中和代「先生が進める子どものためのリラクゼーション」(黎明書房)……付属のCDにBGM入りで、田中の声で呼吸法をガイドしています。これは子ども用の本ですが、大人も利用できます。