

子どもの心・からだを育てる 〈がっこうヨガ〉



私立学校スクールカウンセラー
Yoga Ed. チェアヨガトレーナー

太田 千瑞

おおた ちず 教育行政における就学相談、小中高のスクールカウンセラーとして働くかたわら、ヨガによる予防的アプローチを提唱し、教員研修・保護者向け講演を行う。



1 クラスにやさしい空間を もたらす〈がっこうヨガ〉

〈がっこうヨガ〉とは？

筆者は一五年弱のスクールカウンセラー経験の中で、不登校や発達障害のある子どもへの対応としてヨガを取り入れ、実践してきました。短期間での子どもの成長に筆者自身驚きを隠せませんでした。その結果、特別支援教育や不登校、とりわけ起立性調節障害の児童生徒への対応へプログラム化したものが〈がっこうヨガ〉です。具体的には、アメリカの学校でヨガの実践を行っているYoga Ed.のマニュアルをもとに、日本の教育現場に合わせたプログラムをがっこうヨガ推進委員会グループが研鑽し、先生たちへ提案しています。

「がっこう」と平仮名にしたのは、子どもたちにとって、学びの場は（いつでもどこでも）、病気や不登校のお子さんにとっての病院や家庭も「がっこう」だからです。

この連載では、ヨガ実践を通して見えた子どもの姿や、その時期に合わせて子どもたちに教えたいヨガをご紹介します。きたいと思っています。

〈がっこうヨガ〉
大切にしていること

子どもたちにヨガを教えるときに大切なのは、「心の扉が開くのを待つ」ということです。習い事としてヨガスタジオに来てはいるわけではないので、「なんでヨガをするの？」と不満を漏らす子どももいます。先生という立場から何かを強制されたくないという時期もあります。ヨガに対するモチベーションが低いときほど、反応を待つ姿勢や、参加しない選択肢を与えることが重要です。それはヨガが大切にする教えである「人と比べない」ということにもつながります。

「今日の自分はやりたくない」という気づきを得たことは、自己理解や自己調整力の土台になると私は信じています。ただし、子どもがヨガに興味を持つ工夫は重要です。

ヨガにおける留意点

大人が心地よいと感じることが、子どもも心地よいとはかぎりません。呼吸が止まっていないか、痛みやしびれはないかなど、そのつど子どもに確認しながら、

少しずつ行うようにしてください。そのポーズができなくても、その場に存在したことに感謝をしましょう。

ヨガは、単純なストレッチではなく、心と体への気づきを深めるものです。実施する前と後にふりかえりの時間をつくることも大切です。

また、「手を肋骨に当てましょう」「お腹を触りましょう」などの指示に、素直に応じられない子どももいます。年齢によつては、照れや恥ずかしさがあつたり、初めてのことにへの抵抗感が背景にあるのかもしれない。緊張が高い子どもほどリラックスすることは難しくなりますから、まずは先生が相手を信じ、安心してその場に存在することを心がけてください。

新年度のおすすめ〈がっこうヨガ〉

今回は、新年度が始まり、クラスに広がる新しい環境への緊張を和らげるリストラティブ（活力を回復させる）効果のある呼吸とポーズを説明します。

椅子に座ったままでできるチェアヨガです。朝や帰りの会で、ぜひ行ってみてください。

新年度のおすすめ 〈がっこうヨガ〉

チェアヨガのやり方とコツ：

背骨を伸ばして椅子にゆったりと座ります。足の裏が床にしっかりついていることを確認させましょう。吸う吐くのタイミングがずれても続けましょう。慌てずに繰り返し、穏やかな雰囲気をつくり出すことが大切です。

優しい呼吸

まず、お腹と背中に両手を当てて、肋骨が体の前後にあることを感じます。息を吸うと肋骨が広がるのを感じましょう。吐いて、肋骨が閉じるのを感じましょう。（お腹を触り、膨らます風船の呼吸も応用として取り組んでみてください。）



←がっこうヨガ公式
チャンネルYouTube
はこちらから。

なびくヤシの木のポーズ

息を吸いながら両手をバンザイし、片方の手首を持ちます。お尻の位置を動かさずに真横に倒れます。猫背にならないように、吐きながらゆっくり脇腹を伸ばしましょう。肩と耳は遠ざけて、肘はゆるめてリラックスします。反対側にも、同じように倒れてみます。

このポーズを立てて行うのもよいでしょう。その場合には、足の裏で床を踏むとさらに伸びていきます。

