

7

「ペア・リラクセーション」で 助け合いの大切さを知る

富永 良喜

試合・試験・発表などががんばらないといけないときに、力を抜きすぎでは
がんばれません。適度な緊張感が必要です。がんばるときは背筋を立てます。
両足裏は床にしっかりつけて、頭からお尻まで一本の軸をつくります。それ
だけでちょうどよい緊張感がつくれます。そして、がんばったあとは、休む
姿勢です。背もたれにもたれて、足を前に出してリラックスです。

試合・試験・発表などががんばらないといけないときに、緊張が強すぎる、
不安が強くなる、頭が真っ白になる、そうなっては実力が出せません。そん
なときに、落ち着くためのリラックス法をやってみましょう。

ここでは、クラス対抗合唱コンクール（スポーツ大会）などの前に、ペア
でリラックス法に取り組むことで子ども同士の信頼感を促進する「ペア・リ
ラクセーション」のワークを紹介します。

がんばる姿勢と休む姿勢

ペア・リラクセーションは、2人1組で行いますが、まずはそのベースと
なる、1人で行う「落ち着くためのリラックス法」を実施していきます。

肩のリラックス法の声かけ

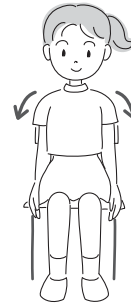
ここでは、肩を課題にした「肩のリラックス法」を使います。肩を使った
言葉には、「肩身が狭い」「肩で風切る」「肩の荷をおろす」などがあります。
肩をすばめると「肩身が狭い」感じがしてきます。肩は感情をコントロール
しやすい身体の部位なのです。

- ①がんばる（集中する）姿勢をしましょう。床に足の裏をしっかりとつけて、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、どちらが気持ちやすっきりしましたか？ どちらが気持ちが落ち着きましたか？
- 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、首、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。そして、がんばったあとは、休む姿勢です。背もたれにもたれて、足を延ばしてリラックスです。「がんばったね」って自分に声をかけてあげてください。

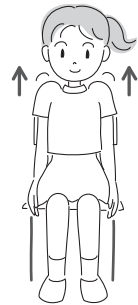


集中する姿勢

腕、脚、首、背中、
思わず力が入って
ないかな？
顔はスマイル！



肩の力を抜く



肩を高く上げる

肩のリラックス法

イメージ呼吸法の声かけ

時間がある場合は、「イメージ呼吸法」も実施するといいでしょ。

- ①がんばる姿勢をとって、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、お腹をふくらませ、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着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よっとどめて、口からゆっくり息を吐いていきます。吐く息とともに、不安やイライラがからだの外に出ていきます。

落ち着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、背筋を楽に立てる位置を探す練習をするとよいでしょう。

②最初は休む姿勢を長く、がんばる（集中する）姿勢を短く

背筋を立てる、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、最初は休む姿勢の時間を長く、集中する姿勢の時間を短くします。そして、繰り返しながら集中する姿勢の時間を長くしていきます。

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イメージ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、ストンとゆっくり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からだに注意を向ける習慣を

普段は、静かに自分のからだに注意を向ける時間は、大人にも子どもに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、さらにはからだ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

行事や試合の前後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対処や工夫がよいか、よかったか、発表してもらうとよいでしょう。

⑥教師が落ち着くためのリラックス法を体験する

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、いくつかの落ち着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。

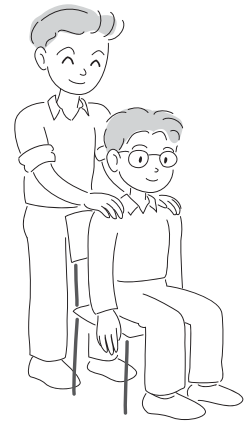
ペア・リラクセーションの実際

ペア・リラクセーションは、リラックス法を体験する人と応援する人の2人1組で実施します。先ほど紹介した「落ち着くためのリラックス法」を、応援する人とペアで行う形を紹介します。

なお、身体に触れるため、暑い時期よりも涼しくなったころや寒いころに行うといいでしょう。また、コロナウイルスの感染が心配な状況では、肩に手を置くだけでは感染しないこと、マスクをして発話をせず心の中で応援のメッセージを送ること、教師やカウンセラーのみが教示をすること、活動後は手洗いをすることなどを保護者・児童生徒に事前に伝え、全員の同意を

得て実施するとよいでしょう。

「落ち着くためのリラックス法」を何回かやって、子どもたちがある程度集中して取り組めるようになってから行います。



①デモンストレーションとして、体験する子どもに前に出てきてもらい、教師やカウンセラーが応援する人になります。

*子どもの身体に触れるため、教師やカウンセラーと同性的の子に協力してもらいます。どんなに人間関係が良好でも、それは配慮して行います。

②教師やカウンセラーは、ペア・リラクゼーション法のねらいを説明します。「体験する人は、一人でリラックス法をするよりも、応援してもらうことで、自分の緊張感をつかみやすくなり、よりリラックスできます。でも応援する人がふざけてしまっては、うまくいきません。応援する人は両手に思いやりを込めてやりましょう」

*「赤ちゃんを抱っこしたことありますか？ 生まれたばかりの子犬を抱っこしたり、ひよこを包み込むように手のひらにのせたことはありますか？ やさしい手で命を守るような気持ちですよ」と伝えてもいいでしょう。

③「応援する人は体験する人の後ろに立ちます。体験する人は椅子に座ったままです」

④「がんばる（集中する）姿勢をしましょう。体験する人は背を立てて床に足の裏をしっかりとつけて、両腕はぶらんとしましょう」

⑤「応援する人は、『肩に手を置いて、いいですか？』と声をかけて、やさしくしっかりと肩の峰に両手を置いてみましょう。両手を置くだけでいいですよ。体験する人は両手を置いてもらうと、自分のからだの感じがはっきりします」

⑥「体験する人は、肩を高く上げてみましょう。上がるところまで上げたら、そこで止めて…、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。もう力を抜いたと思っても、もう一つ力が抜けることがあります。応援する人は両手を肩に置いたままです」

⑦「肩をもう一度高く上げてみましょう。肩を上げているときに、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。息は楽にしているのですよ。応援する人は、『がんばっているね。顔はスマイルですよ』と声をかけてあげてください。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。応援する人はまだ肩に手を置いていて、もう一つ肩の力が抜けるかもしれません。はい、応援している人は、ゆっくりゆっくり肩に置いた手を離して行ってください。体験している人は、

背もたれにもたれてください」

こんなときどうする？ Q&A

Q 肩に手を置かれた子が「きゃーっ」と声を出したら？

A 一度手をゆっくり離しましょう。小さいころに「おしくらまんじゅう」などの身体遊びをあまりしていない場合、からだがびっくりすることがあるようです。でも、肩に手を置いてもらうと、緊張やからだの感じがはっきりしてきて、だんだんなじんできますから、もう一度、やさしく手を置きます。

Q 応援する人が、体験する人の肩を揉み始めたら？

A 肩を揉んであげるのも、とてもいい方法です。でも今は、肩に手を置くだけにしてみましょう。

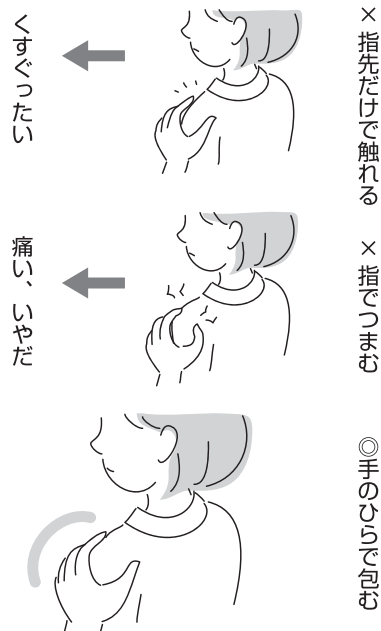
Q 応援する人がふざけて、体験する人の首を絞めるマネをしたり、くすぐったりしたら？

A 頭ごなしに叱らずに、「はい、手を離して！」と具体的な指示をします。そして、「ふざけてみたいだね。でも、真剣にするときは真剣にします。

応援する人がふざけては応援になりません」と話します。それでも私語やふざけが止まらないときは、「このクラスでは、ペアでするリラクセス法はまだ難しいことがわかりました。応援する人は自分の席に戻ってください」と指示し、「落ち着くためのリラクセス法」のみを行うといいでしょう。

Q どうしても、やさしくしっかりと手を置くことが難しい子がいます。何か指導のコツがありますか？

A イラストのような「不快な手の置き方」を子どもたちに体験してもらい、適切な置き方を学んでもらうといいでしょう。



ペア・リラクセーション 上級編

(1) 手のひらを壁にする援助

「応援する人は、指を伸ばして手のひらを壁にして、体験する人の肩に添え