

まずはリラクセーション

腹式深呼吸

Davis Eshelman and McKay, 1995 『自分でできるこころのセルフ診療室』創元社、1999より若干改変

- ▶ 床に仰向けになって、ひざを曲げ、足を少し離し、つま先を軽く外にむける。背骨はまっすぐに。
- ▶ 身体全体に意識をむけ、緊張している部分がないか確認する。
- ▶ 片手をお腹に置き、もう一方の手を胸におく。
- ▶ 鼻から息を吸い、のせた手があがるようにお腹に息を吸い込む。胸はなるべく動かさないように。息を止めて5つ数える。
- ▶ 軽く笑顔を作り、口からできるだけ長く息を吐く。息を吐くときにフーッという。
- ▶ これを最低五回繰り返す。5分、10分と行う。やり終わったら、身体の緊張を確かめる。慣れれば、どんな姿勢でもできるようになる。

丹田呼吸法 出典不明

- ▶ 下腹部、臍下、丹田(武道などでよくいわれるハラの部分)に手をあてる
- ▶ 丹田:ハラの部分に光る玉をイメージしながら腹式深呼吸をゆっくりと持続する
- ▶ 吸気の際に玉が大きくなって大きく光り、呼気の際に玉が小さくなって光も小さくなることをイメージしながら持続する

4-7-8呼吸法

アンドリュー・ワイルがヨガの呼吸から紹介したもの

- ▶ まずゆっくりと息を吐く
- ▶ 4拍数えながら鼻から息を吸う
- ▶ 7拍呼吸を止める
- ▶ 8拍かけて口からゆっくり吐く
- ▶ これを4回繰り返す
- ▶ ヨガの呼吸法。頓服がわりに使用できるほど協力。情動・衝動コントロールの目的に使える。これで禁煙できた人がいる。

段階的筋リラクセーション

- ▶ 身体の様々な筋肉を緊張させてから緩める
- ▶ 次の4つの筋グループ
- ▶ ①手、前腕、二頭筋、②頭、顔、のど、肩、③胸、おなか、腰、④お尻、太もも、ふくらはぎ、つま先
- ▶ 姿勢は自由、各筋群を5秒から7秒緊張させて、20秒から30秒緩めることが目標。最低2回は繰り返す。

すぐにできる筋リラクセーション

Davis, Ehelman and McKay: 1995『自分でできるこころのセルフ診療室』創元社、1999より若干改変

- ▶ ①重量挙げの選手がポーズをとるように、こぶしを握って二頭筋と前腕にぎゅっと力をいれてから緩める
- ▶ ②額にしわを寄せ、同時に頭をできるだけ後ろに反らせてから時計回りに頭をできるだけ大きく円を描くように回します。次に逆の方向に回します。次に顔の筋肉にしわを寄せてしかめ面をします。そのとき目を細め、唇をすぼめ、舌を口蓋に押しつけ、肩にきゅっと力をいれて持ち上げ、それから緩めます。
- ▶ ③背中をそらせ、深呼吸して胸に吸い込みます。息を5秒間止めてから緩めます。もう一度深呼吸して、おなかに圧力をかけます。息を5秒間止めてから緩めます。
- ▶ ④足とつま先を顔の方へ引き寄せ、すねにぎゅっと力をいれます。次に須磨先を丸め、ふくらはぎと太もも、お尻に同時にギュッと力をいれてから緩めます。

5 4 3 2 1 法 Dolan, E Resloving Sexual Abuse, W.W.Norton

- ▶ 外界集中型自己催眠技法
- ▶ 通常のリラクゼーションでは、覚醒水準が高まってしまうことのあるトラウマ・サバイバーによいが、普通の過覚醒時にも十分役にたつ
- ▶ 見えるもの、聞こえるもの、感じるもの順番で5つずつ、4つずつ…とあげていき、1つずつあげてまだリラクセスできなかつたら、5つに戻る。
- ▶ 就床時には、聞こえるもの、感じるもので行う

5 4 3 2 1 法 Dolan, E: Resolving Sexual Abuse, W. W. Norton

- ▶ ①まず、みえるもの—自分の目に入るもの、を順番に5つ口に出します。「天井がみえます、テーブルがみえます、床がみえます…」というように。このとき、同じことをくりかえしてしまってもかまいません。
- ▶ ②つぎに、きこえるものを順番に5つ口に出します。「風を通る車の音がきこえます、空調の音がきこえます、風の音がきこえます…」というふうに。このとき、同じことをくりかえしてしまってもかまいません。
- ▶ ③つぎに、感じるものを順番に5つ口に出します。「膝に置いている手の温かさを感じます、スカートが足に触れるのを感じます、足の裏が床についているのを感じます…」このとき、同じことをくりかえしてしまってもかまいません。

5 4 3 2 1 法 Dolan, E: Resolving Sexual Abuse, W. W. Norton

- ▶ ④みえるものを順番に4ついいます。きこえるものを順番に4ついいます。感じるものを順番に4ついいます。
- ▶ ⑤このように、みえるもの、きこえるもの、感じるものを順番に5つ、4つ、3つ、2つ、1つ、とあげていくうちに、3ついったのか、2ついったのか、なんだかわけがわからなくなりますが、それはそれで、うまくいっている証拠なので、気にしないで数えてください。1つずつ終わったら、また5つに戻って5→4→3→2→1と、くりかえしてください。数回くりかえすと、かなりリラックスしたり、眠くなったりするはずです。なお、電気を消して床に入っている場合、聞こえるもの、感じるものの2つでためしてみてください。