

安定化ワークブック 5  
呼吸とリラクゼーション：  
身体を落ち着かせることを学ぶ





## はじめに

### 呼吸の機能とは？

呼吸は生命を維持するのに欠かせません。空気を吸うことで体内に酸素を供給し、臓器や筋肉、組織を動かすことができます。息を吐くことで、体内の老廃物や毒素を排出します。呼吸は自動的に行われ、平均で毎日 17,000~23,000 回の呼吸をしています。

### 呼吸と気持ち

呼吸は、私たちの気持ちに大きく関係しています。恐怖や不安を感じたり、強い感情に圧倒されているときには、呼吸速度は速くなります。反対に、リラックスして落ち着いているときには、呼吸はゆっくりと深くなります。

何かに脅かされているとき、私たちの身体はそれに対処するために素早く反応するようにできています。恐れを感じて呼吸が増えるということは、その恐れに立ち向かうために、より多くの酸素を臓器や筋肉に行き渡らせている状態といえます。これは**闘争・逃走反応**と呼ばれています。闘争・逃走反応に伴うその他の生理的（身体的）変化には、心拍数の増加、震え、吐き気や食欲不振、筋肉の緊張などがあります。

闘争・逃走反応は、現実的な出来事によって感情的な苦痛が引き起こされている場合（例えば泥棒が家に押し入ったような場合）には役に立ちます。しかし多くの場合、感情的な苦痛は現在の出来事ではなく、過去の出来事（例：恐ろしい記憶が頭に浮かぶ）や、将来に対する心配や懸念によって引き起こされているといえます。このような状況では、闘争・逃走反応が活性化しても役に立たないばかりか、呼吸が速くなることでより苦痛が増し、冷静に考えることが難しくなります。結果として、衝動的な行動に至ったり、あまり役に立たない対処法をとったりすることになるかもしれません。

呼吸をゆっくりにするエクササイズやテクニックを学ぶことで、闘争・逃走反応に対抗することや、今現在は恐れはないんだよ、と体に伝えることができるようになります。そうすることで身体がリラックスし、感情が落ち着き、思考が明瞭になることでしょう。



## 四角形の呼吸エクササイズ

目の前に正方形を描くことで呼吸の速度を落ち着けるシンプルな呼吸法です。

例えば、下の正方形の絵や、壁に貼ってあるポスターの輪郭、地面の四角形のタイルなど、四角いものであれば何でも使えます。あるいは、目を閉じて、頭の中に正方形をイメージしてもかまいません。

1. 四角形に意識を集中します。四角形の左下の角から、左側の線を上にたどりながら、1・2・3と3秒間、鼻から息を吸うようにします。
2. そうすると、意識は四角形の左上の角にあるはずですが、今度は、正方形の上の線に沿って、左から右に意識を移動させながら、1・2・3と3秒間息を止めます。
3. 次に四角形の右上の角から、右側の線をたどって下へと意識を移動させ、1・2・3と3秒間、口からゆっくりと息を吐き出します。
4. 四角形の右下の角にたどり着きました。そうしたら再び1・2・3と3秒間息を止め、今度は右下から左下へと下の線に沿って意識を移動させます。
5. このエクササイズを始めた最初の場所に戻ります。
6. 体が落ち着き、リラックスしていると感じるまで繰り返します。



## 漸進的筋弛緩エクササイズ

楽な姿勢をとりましょう。頭も含めて体全体を預けるようにしてください。このエクササイズでは目を覚ましておく必要があるため、疲れていて眠気を感じているときには、横になるよりも座っている方が良いでしょう。いやでなければ目を閉じます。目を開けていたい場合は、気が散らないように、部屋の中の一点に視線を集中させてください。

今日の心配事を少しだけ考えないようにすることを自分に許してください。そして、テクニックのうまい・へたは気にしないこと。筋肉だけに集中してください。

### 準備ができたら

1. 体の一番下にある、足からスタートします。足の裏と足の甲の筋肉をすべて緊張させ、10秒ほどキープします。そして、息を吐きながら、足元の筋肉を少しずつ、ゆっくりとほぐします。足元のストレスと緊張をほぐしながら、だんだん足がポカポカとして、重たくなっていくのを感じます。
2. リラックスして呼吸に意識を移し、15~20秒間、ゆっくりと吸って吐きます。足の筋肉が緊張していたときと比べて、リラックスしているときの感じ方はどうでしょうか。その感じ方に注目します。
3. この2つのステップを場所を変えながら繰り返していきます。ふくらはぎ、太もも、お尻、お腹、胸、手、腕、首、肩、最後に顔へと、徐々に動かしていきます。それぞれの場所で順番に、緊張とリラックスを繰り返します。次の場所に移る前に、いったん呼吸に意識を戻すことを忘れないようにしましょう。
4. このエクササイズをしながら、筋肉が締まったり緩んだりするイメージを頭の中で思い浮かべてみるとよいでしょう。
5. 筋肉を緊張させ、そして緩め、体の上の方まで移動し、体がリラックスして落ち着いてきたら、最後にもう一度呼吸に意識を戻します。吸う息、吐く息に意識を集中し、ゆっくりと体を動かしましょう。
6. 良いタイミングで目を開け、いま、ここに戻ります。部屋の中を見渡し、周囲の状況を確認します。おだやかな気持ちとリラックスした体がつながっていることを、忘れないようにしましょう。

## 風船呼吸法

風船をイメージすることで、ゆっくりと落ち着いた深い呼吸をすることができます。

エクササイズを始める前に、楽な姿勢を見つけてください。座っている方が楽かもしれませんが、それが無理なら立っていてもかまいません。両手をお腹の上に置き、目を閉じます。お腹の中、つまり両手の下に、風船があるとイメージしてみましょう。少し時間をかけて、どのような風船がそこにあるかイメージしてください。

風船をイメージしたら、次にその風船を呼吸でふくらませるイメージをします。鼻からゆっくり1・2・3と3秒かけて息を吸い、1・2・3と3秒間息を止め、口からゆっくりと1・2・3・4と4秒かけて息を吐きます。

息を吸うたびに、風船をお腹の中で目いっぱいふくらませるようイメージします。でも、風船はデリケートなので、破裂しないように注意しなければなりません。風船を傷つけずに空気をたくさん入れるためには、ゆっくりとムラなく息を吸うようにしないとけません。

息を吐くたびに、風船から空気を抜いていくことをイメージします。風船からできるだけ多くの空気を抜くようにします。このときも、風船を傷つけたり破裂させたりしないよう、ゆっくりとやさしく息を吐いていきます。

風船をやさしくふくらませたり、しばませたりすることをイメージしながら、お腹に手を当てて、呼吸に合わせてお腹から空気が出たり入ったりするのを感じてみましょう。

体が落ち着いてリラックスするまで続けましょう。



## 五本指呼吸法

五本の指をなぞりながら息を吸ったり吐いたりする簡単な呼吸法です。心身に落ち着きとリラックス感をもたらします。

1. 片手を広げて、指と指の間に空間ができるようにします。
2. 反対の手の人差し指で、五本指をなぞっていきます。
3. 親指の下側からスタートです。ゆっくりと口から息を吸いながら、親指をなぞっていきます。
4. 親指の上まできたら、親指の反対側を下までなぞりながら、ゆっくりと鼻から息を吐いていきます。
5. すべての指を順番になぞっていきます。
6. 指をなぞりながら、手の感覚に注意を払いましょう。
7. ゆっくりと落ち着いて息を吸ったり吐いたりしながら、体の中の感覚に注意を向けてみましょう。
8. 全ての指をなぞり終えたら、少し立ち止まって、自分が今どのように感じているかを確認します。
9. 何度でも繰り返すことができます。



この日本語版マニュアルは the Harrow TIA Team (Faye Nikopaschos, Gail Burrell, Sheelagh Holmes, Nick Rhodes and Cleo Bodo) が the Cwm Taf Morgannwg University Health Board – Psychological Therapies Department Stabilisation Pack から作成したものである。このマニュアルについて、許諾を得て日本語版を作成しました。

日本語版作成チーム

- ・宮口 凜 (滋賀医科大学 医学部医学科)
- ・増田 史 (滋賀医科大学 精神医学講座)

第1版 2024年11月





