

## はじめに

大切な試験や就職面接、試合や競技会、研究発表やスピーチなど、胸がドキドキしたり、汗をかいたり、頭がのぼせたり、手が震えたりなど、緊張しているいろいろな症状が出ることは、誰にでも経験のあることでしょう。そのような時、手早く緊張をほぐすことができれば、日頃の力をより発揮しやすくなるでしょう。

あるいは、もっと些細なことでも緊張しやすいタイプの人や、緊張しているという自覚がそれほどでもないのに上記のような症状が出る人、あるいは頭痛、胸痛、吐き気、胃の痛み、腹痛や下痢、手足のしびれといった症状として経験する人もいます。さらには「過換気症候群」や「パニック発作」、つまり突然ひどい動悸や息苦しさに襲われ、「死ぬかもしれない」と感じるほどのひどい発作になる場合もあります。

これらの様々な症状に有効なリラクゼーション法の一つを紹介します。誰でも簡単にマスターでき、意外に効果的です。



## あなたの悩み 何でもお待ちしております

### 【キャンパスライフ・健康支援センター 連絡先】

○月～金 9:00-17:00 開室

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

#### キャンパスライフ・健康支援センター

(ビッグさんど2階) 092-802-5881

#### キャンパスライフ・健康支援センター 伊都キャンパスセンターゾーン

伊都センターゾーン分室(センター1号館1階) 092-802-5859

#### キャンパスライフ・健康支援センター 伊都キャンパスウエストゾーン

伊都ウエストゾーン分室(ウエスト3号館3階) 092-802-3297

#### キャンパスライフ・健康支援センター 病院キャンパス

病院分室(医系管理棟1階) 092-642-6889

#### キャンパスライフ・健康支援センター 筑紫キャンパス

筑紫分室(旧健康科学センター) 092-583-7685

#### キャンパスライフ・健康支援センター 大橋キャンパス

大橋分室(デザイン・コモ2階) 092-553-4581



### 学生のためのセルフケアシリーズ

[学生生活編]

1. 学生相談・カウンセリングQ&A
2. 雑談のヒント
3. 試験や発表の心得
4. 先延ばしをやめるには
5. 失敗から立ち直る
6. 青年期と親子関係
7. 怒りのコントロール
8. 他大学からの入学者の方へ
9. スケジュール管理の上手なやり方
10. 大学生の友人関係
11. 大学をやめる?
12. これから海外留学へ行く人たちへ

[こころとからだの健康編]

1. 睡眠障害
2. 頭痛
3. 貧血
4. 腸の話
5. 適応障害
6. 不安障害・パニック障害
7. うつ病の原因
8. うつ病の症状
9. 自律神経と自律訓練法
10. リラクゼーション
11. 喫煙の健康被害
12. 感染症について

発行元：九州大学キャンパスライフ・健康支援センター イラスト：井上智世  
※このリーフレットの著作権は、九州大学キャンパスライフ・健康支援センターにあります。

学生のための



セルフケア

こころとからだの健康編 10

## リラクゼーション



本リーフレットは、学生のみなさんが自身の不調に対して、自分でも何らかの対処ができるように必要な知識をテーマ別にまとめたものです。困った時の手引きとして役立ててください。

九州大学

キャンパスライフ・健康支援センター

## リラクゼーション法

さっそく実践してみましょう。まず、

- 1 ； 自分の口唇(くちびる)に注意を向け、
- 2 ； 口をすぼめて呼気(吐く息)を細く長くします。
- 3 ； すぼめた口から糸のように細い息が出ていることをイメージして、そのイメージに意識を集中します。

ここまでが最も肝心なところです。つぎに、

- 4 ； お腹を引っ込めて息を全て吐ききるように努めます。

腹筋を使って十分にお腹を引っ込めるようにします。慣れないうちは、お腹(へその下あたり)に手を当てて、お腹がすっかり引っ込むことを確認しながら息を吐くとよいでしょう。そして、

- 5 ； 腹筋を一気にゆるめて息を吸います。

お腹を引っ込めた反動で、息を吸う時にお腹がフツと膨らみます。その膨らむ様子を感じるようにします。このとき大切なことは、①決して深呼吸をする必要はないこと、②息を吸うことよりもお腹の動きに注意を向けること、の2点です。

多くの場合、この手順を数回繰り返すだけでも緊張が和らぎ、症状が快方に向かい始めます。より効果を高めたい場合は、

- 6 ； 吸気時に鼻から息を吸い込むようにします。

以上のような呼吸法を実行することによって、多くは5分以内、早ければ1分以内に不快な症状がおさまってきます。さらに、

- 7 ； リラックスできる、好きな場所・状況にいることをイメージします。

爽やかな風が渡る草原、小鳥がさえずる森の木立の中、海辺のテラスで心地よい潮風の中など、好みの場であれば何でも結構です。ここまでやれば立派なリラクゼーション法です。

## リラクゼーションのメカニズム

本法によって緊張やそれに伴う症状がおさまるメカニズムを簡単に説明します。

循環、呼吸、消化、発汗・体温調節、内分泌、生殖、および代謝といった内臓の働きは、自律神経系によって調整されています。上記のような様々な症状は、この自律神経系の一過性の乱れが関係しています。自律神経系は通常は無意識に営まれており、自分の意志で制御することはできません。ただし、一つだけ例外があります。それが呼吸です。

息をするリズム、頻度や深さなども、通常は自律神経系によって無意識に調整されています。しかし、ひとたび注意を向けさえすれば、誰でもある程度制御することができます。そして、呼吸の機能は、血圧や脈拍、消化の速さや発汗の量、体温など、他の自律神経機能とも密接につながっています。不快な症状が出る際には、ほぼ確実に「呼吸の乱れ」も生じています。この呼吸の乱れを調整することによって、自律神経系が全般に調整されることになるのです。

呼吸のしかたの分類の一つに、「胸式呼吸」と「腹式呼吸」に分けるものがあります。主に胸郭(肺を包む肋骨やその周りの筋肉)を使った呼吸が胸式呼吸であり、主に横隔膜(胸と腹の内臓とを隔てる筋肉でできた膜)や腹筋を使った呼吸が腹式呼吸です。ここでいう「乱れた呼吸」では、腹式呼吸がほとんど使われず、もっぱら胸式呼吸、しかも浅くて速い呼吸になりがちです。この状態を、「落ち着いた呼吸」、つまり、ゆったりとして、肺の下の方まで十分に使った腹式呼吸へと導けばよいことになります。

とはいえ、とても緊張していたり、不安感が強かったり、ひどく不快な症状のただ中であっては、「呼吸を調整しろ」と言われてもなかなか難しいものです。とくに、不快な症状の中でも「息苦しさ」を強く感じている人が呼吸そのものに注意を向けると、なおさら苦しくなることがあります。そこで、本法の第1のポイントは、呼吸そのものではなくて口唇やお腹の動きに注意を向けることにあります。このことは、緊張や不快な症状で乱れた心の状態をも落ち着かせる効果があります。第2のポイントは、吐く息を細くすることにより、息を吐く時間を長くすることです。このことによ

り、呼吸の間隔が延びて自ずとゆったりとした呼吸になります。第3のポイントは、腹筋を使ってお腹を引っ込めて、そこで腹筋の力をぱっと抜いた反動で自然とお腹が膨らむことです。お腹が膨らみながら息を吸うようになれば、自然と横隔膜を使った腹式呼吸へと移行していきます。これらのことによって、結果的に「ゆったりとした腹式呼吸」になる、というわけです。

ここまで、不安や緊張が自律神経系の乱れを生む、という方向で話をしてきましたが、実は、その反対に自律神経系の乱れが不安や緊張を生む、という側面もあります。したがって、しばしば両者が相互に強め合う悪循環へと陥りがちです。その状態をおさめるためには、この悪循環のどこかに働きかけて、相互に強め合う経路を断ってやればよいことになります。呼気延長法は、とても単純で容易、しかし強力な方法の一つです。

## 日頃から練習を

たしかに簡単な方法ではありますが、日頃から練習を繰り返してマスターしておくことさらに効果的です。いざという時により素早くより確実な効果が得られるようになります。

