

◆ 「リラックスして」 台本

①呼吸法

静かに目を閉じて、私の声を聞いてください。これから呼吸をします。

息をすうときは、おなかに手を当てて、鼻でゆっくりと息をすいこんでください。おなかが張っているか確認してください。その後、口から温かい息をはきます。息をはくときは、「落ち着いて、落ち着いて……」と頭の中で自分に言ってください。

何度か行います。すって……はいて……「落ち着いて、落ち着いて……」。

②筋弛緩訓練（リラックスたいそう）

静かに机の横に立ってください。私の声を聞いてください。体を楽にしてください。

- ・まず、右の手のひらをピンと開いて、握りこぶしをつくり固く握ります。元に戻してください。
- ・次に、左の手のひらをピンと開いて、握りこぶしをつくり固く握ります。元に戻してください。
- ・右ひじをピンと張って、腕をまっすぐに伸ばしてください。元に戻してください。
- ・左ひじをピンと張って、腕をまっすぐに伸ばしてください。元に戻してください。
- ・右の足の裏をピンと張って、つま先を丸めてください。元に戻してください。
- ・左の足の裏をピンと張って、つま先を丸めてください。元に戻してください。
- ・右ひざをピンと張って、右足をまっすぐ伸ばしてください。元に戻してください。
- ・左ひざをピンと張って、右足をまっすぐ伸ばしてください。元に戻してください。
- ・おなかの筋肉にグッと力を入れてください。肩にもグッと力を入れてください。元に戻してください。
- ・顔を縦に伸ばしてください。次に、顔を中心に寄せてください。元に戻してください。

③イメージトレーニング

ここは南国のビーチです。あなたは、ビーチパラソルの下のシートの上で横になっています。このビーチには誰もいません。ほどよいあたたかさで、心地よい風が吹いています。海は静かに波うっています。青い空、海の匂い……。空には、白い雲がいくつか浮かんでいます。数羽のカモメが空の上を飛んでいます。とても安らぎを感じています。磯のかおりがします。心地よい日差しをあたたかさを感じています。きれいな貝が見えます。海には、イルカが数頭泳いでいます。

青い空……白い雲……海の声……そよ風……。この空間にずっといられたらいいなと思っています。

（出所） 竹中（1997）より。