

肩のリラックス法

「肩を怒らせる、肩で風切る、肩の荷を降ろす」。肩の動作は、心のありようを表現できる。気持ちが沈んでいる時の姿勢は、頭が垂れて、背が丸まり、肩が内側に閉じていることが多い。肩を楽に動かす、ゆるめることで、心を楽にしてみよう。

1セルフ・リラクセーション

(1)「構えの姿勢をつくりましょう。頭からお尻としなやかな軸をつくります」(構えの姿勢)



①構えの姿勢

(2)「両肩を上げたり、後ろに開いたり、片方ずつ肩を回したり、色々動かしてみてください。」

(3)「今度は、肩を上げて、開いてもいいです。肩に力をいれたまま、肘、首、足に力はいっていないか、確かめます。顔はスマイルですよ(10秒ほど)。」

肩をあげたり、回してみよう！



②肩をあげたり、開いたりして、ほかの所は力をぬいて！

(4)「はい、ストンと力をぬいて、背中まっすぐのままです。もう、全部力をぬいたと思っても、もう一つ力がいっていることがあります。」

(5)「はい楽な休めの姿勢です」

(7)(3)－(5)を2回繰り返す。

(8)(3)－(5)の(4)の「ストン」を「ゆっくり」に変えて2回繰り返す。



③ストン(ゆっくり)力をぬいて、もう全部ぬいたと思っても、あ！まだ肩にはいっている、気づくたびに疲れがとれていくよ)

留意点

まずは、自由に両肩をあげたり、回したりして、動かしてもらおう。
『少し痛い』、『疲れがたまっている』といった感想がでる。

肩に力をいれて、ほかの身体の部位は楽に、というのは意外とむづかしい。

肩の力をぬくとき、「ストン」と「ゆっくり」では、人によって心地よさが異なる

自分のお気に入りの肩のリラックス法を身につけよう！

試合や試験の直前、つらいことを思いだしたときも、心を落ち着ける方法として使えるよ！

2ペア・リラクゼーション(肩をしっかりやさしく援助)

(1)「今度は、後ろの人が肩に手を置いてください。しっかりやさしくです」



留意点

[後ろの人] 肩の峰を包み込むように手を置く。指先に力をいれない。

(2)(心地よい場所に手を置いてもらう準備)「前の方は、肩を上げるか開くか、どちらでもいいので肩に力をいれてください。肩に力を入れたときに、後ろの人に、この辺に置いてほしいという位置を教えてください」

①しっかりやさしく手をおいて！ 手の置く位置はそこでいい？

[前の人] 心地よい手の位置を教える。

・ふざけて首をしめたり、こそぐったり、といった反応がよくみられる。「相手がどんな気持か考えよう」

(3)「では、前の方はまず肩の力をぬいて背をまっすぐに。後ろの方は、しっかりとやさしく手を置いて」



全体がシーンとして集中できるように、「はい、集中！ 口を閉じて」

(4)前の方は、ゆっくり肩を上げたり、開いたりして力をいれてください。後ろの方は引っ張ったり押ししたりしないで、ただ置くだけでいいです」

②肩をあげたりひらいたり力をいれて、後ろの方は肩に手を置くだけでいいよ。

[後ろの人]は肩をもんであげなくなったり、するかもしれないね。それもいい方法だよ。でも、[前の人]のがんばりや、かすかな緊張を感じ取る手になってみて。

(5)「肘に力はいってませんか、背中、両脚、力が入っていないか点検して下さい。顔はスマイルですよ」



そして肩に力を入れているときは「すごい、がんばってるね、顔はスマイルだよ」って声をかけてあげられるようになれるといいね。力をぬいたあとも、「あ、いまぬけたよ」「がんばったね」って声をかけてあげられるようになれるといいね。

(6)「はいストン(ゆっくり)と肩の力を抜きましょう」

③肩の力をストン(ゆっくり)ぬいて

(7)「まだ、構えの姿勢ですよ」

(4)～(7)を2回繰り返す

(8)「後ろの方はゆっくりゆっくり手を離して」



絵：大塚美菜子
文：富永良喜

(9)「はい楽な姿勢。」

(10)『がんばったね』って声をかけてあげて

④ゆっくり手を離してね

東日本大震災心理支援センター(日本臨床心理士会・日本心理臨床学会・日本臨床心理士資格認定協会)