

眠りのためのリラクセス法ーその1

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）

1920年代に、ジェイコブソンという生理学者が開発した漸進性弛緩法（Progressive Relaxation）という方法です。「肩の力を抜きましょう！」と言われても、どうしていいかわからない。そんな時に、「一度力を入れて、それから抜いてみましょう！」すると力の抜ける感じがわかるというのが漸進性弛緩法の原理です。

まず、ベットに仰向けになりましょう。（練習のときは椅子に座って足を投げ出してやってみましょう）

①からだの感じをながめてみましょう！「頭から顔、首、両肩、背中、胸、と気持ちを自分の身体にゆっくりと置いていきましょう。『ここは凝っているなー』とか、『だるい感じがする』といった身体の感じと対話してみましょう。ただ、身体の感じを味わうだけでいいです。両腕、両手、腰、両腿、両ふくらはぎ、両足、と。」



②右手首を内側に10秒ほど軽くまげてみましょう！

そして、力を抜きます。すると、右腕の感じと左腕の感じの違いに気づきます。右は温かく重たい感じがすれば、それがリラクセスです。もう、右腕全体の力を抜いたと思っても、『あ、まだ指先に力が入っていた』と気づくこともあります。



③左手首を内側に10秒ほどまげて力を抜きましょう！

同じように、力が抜ける感じを味わいます。



④両足首を内側に10秒ほどまげて力を抜きましょう！

両足首を内側にまげる時に、両足が伸びていくようにまげるといいでしょう。そして、力を抜く感じ、抜ける感じを味わいます。



⑤両肩をあげて肩を開き背中に10秒ほど力をいれて、力を抜きましょう！

特に肩はストレスを引き受ける部位です。力を入れた時に少し痛いとか違和感がある場合、疲れがたまっているということです。力を抜いていくと、じわーっと温かい感じが広がっていくといいですね。



⑥腰・お尻に10秒ほど力を入れて、力を抜きましょう！

お尻にぎゅっと力を入れるのがコツです。でも、腰痛がある人は、あまり力を入れないで下さい。（腰痛の人は力をいれないで！）



⑦顔に力をいれます。目をぎゅっと閉じて、奥歯を噛みしめます。額、頬にも力を入れます。そして、ふわーっと力を抜きましょう！



あー、ここをもう一度やりたいなーという身体の部位を探して、一度力を入れて、ふわーとぬきます。

両手から顔まで、一度力をいれて、ぬいたら、また、①に戻って、からだの感じをながめてみましょう。「あー、ここに力はいっていた！」と気づくことがあります。その時は、がんばって力をぬこうと思わないで、「そこが楽になればいいなー」と思うだけでいいです。からだの力が抜けていくと、ふわーっとして、眠りのなかにはいっていきます。眠りそうになったら、『今晚ぐっすり眠って、あす朝〇時に、すっきり目がさめます。』『余震があつたらぱっと目をさまして、大丈夫だったらぐっすり眠ります』と心のなかでつぶやいてください。



もし、お布団のなかだと、そのまま眠ってください。でも、いまからがんばらないといけないときは、『すっきり動作』をしましょう。手をぐーぱー、ぐーぱー、足を曲げて伸ばして、大きく背伸びをして、ゆっくり目を開けます。

絵：大塚美菜子 文：冨永良喜