

教務委員会主催特別講座「リラクゼーション法」の活動報告

佐藤初美 大崎美奈子

長岡崇徳大学 教務委員会 特別講座担当

Report of the special lecture "Relaxation Training" of the Academic Affairs Committee

Hatsumi Sato, Minako Osaki

Nagaoka Sutoku University Educational Affairs Committee Person in charge of special lectures

要旨：2021年度の特別講座は、臨地実習と定期試験を控えた2年生を対象にリラクゼーション法の体験を企画した。ゆったりとした気持ちになること、心と身体が繋がっていることの体験を講座目的とし、10名の参加を得た。

実施したリラクゼーション法は腹式呼吸と漸進筋弛緩法とした。リラクゼーション法導入のための講義と開始前の心身の自己ストレスチェック、受講動機や目的の記載の後、練習用のCDを用いて腹式呼吸と漸進的筋弛緩法を実施し、受講者は体験後にリラックス度と感想を記載した。

受講動機は、ストレスの自覚や睡眠の悩み、臨地実習や定期試験の緊張などであった。リラックス度6項目の合計点数は全員が体験後上昇していた。感想には、「眠くなった」「脳がリラックスした」「心も落ち着いている」「疲れや眠れない時、緊張時に実施してみよう」「多くの人に知ってもらいたい」などがあり、否定的感想はなかった。これらの結果より、講座の目的は達成されたと考えられる。

キーワード：リラクゼーション、呼吸法、筋弛緩法

Keywords : Relaxation, Breathing method, Muscle relaxation method

I. 2021年度の特別講座の背景

2021年度、コロナワクチン接種が進み一旦は感染者数が減少する時期を迎えた。しかし、完全な終息には至らず、誰もが生活行動の制限からストレスフルな状況であった。学生においても、コロナ禍でのストレスと同時に学習上、あるいは実習に対するストレスが考えられた。

そのような状況下であり、教務委員会では前年度開催に至らなかった特別講座の開催に向けて準備を進めてきた。講座内容は、学生にとって必要な講座である事と感染対策が遵守できる範囲の人数で実施することとした。2年生に目を向けてみたところ、初めて患者を受け持つ基礎看護学実習を2月に控えており、1月末から始まる試験に向けた勉強のストレスに加えて臨床実習への緊張と不安を抱えていることが予測された。過度な緊張と不安が予測される時期の

学生にとって、自ら意図的にリラクゼーションを体験し、セルフメンテナンスの効果を実感することは、現在および今後の心身の健康のために有意義であると考えられる。これらの理由から、2021年度の特別講座の対象は2年生を選択し、1月にリラクゼーション法の実践を実施する事とした。

II. 2021年度の特別講座の目的

リラクゼーション法とは、プログラムされた技法を用いて自ら意図的に取り組むことでより深くリラクゼーション反応を引き起こす自己コントロール法であり、セルフメンテナンスの効果がある(小板橋, 柳, 近藤, 他, 2019)。また、「自分への(無用な)攻撃をやめること」により、おのずと本来の生体機能が改善し、心身の調和を取り戻すことで、健康生成に活用できるものである(小板橋, 2015)。

このことから、2021年度の特別講座の目的

連絡先：〒940-2135 新潟県長岡市深沢町2278番地8
E-mail: satou-h@sutoku-u.ac.jp
TEL: 0258-46-6666 (内6622) FAX: 0258-86-6637

は、受講者がゆったりとした気持ちになることと、リラクゼーション法を通して心と身体が繋がっていることを体験することとした。

III. 実施内容

1. 講座受講募集の方法

作成したポスターを、2年生の教室の掲示板、授業関係のお知らせコーナー、図書室、事務室前の掲示板に掲示すると共にポータルサイトに載せて学生に知らせた。また、特別講座担当者が担当する授業後に特別講座の案内を行い、受講希望者の人数を確認した（29名希望）。

2. 実施状況

特別講座は2022年1月12日（水）4限14：30～15：45にB301教室を使用して実施した。参加者は受講希望のあった2年生10名と教員4名であった。

配布物は、パワーポイント資料（資料1）と講座担当者が作成したリラクゼーション法テキストと体験記録用紙である。

テキストは、講座講師がリラクゼーション看護講座受講時に参考文献（小板橋、荒川、2013）を基に指導者の許可を得て作成したものを使用した。体験記録用紙は、リラクゼーション受講の目的記載欄、最近1週間のストレスチェック表、体験前後のリラックス度、血圧値・脈拍数記載、リラクゼーション体験後の感想自由記載ができるようにした。

リラックス度とは、リラックス反応を主観的に測定するためのリラックス尺度によって得られた値である。この尺度は「呼吸が落ち着いている」「手や足先があたたかい」「腕・足の力が抜けている」「顔・首・肩の力が抜けている」「気分が落ち着いている」「心身ともにリラックスしている」の6項目から構成されており、「全く感じない」「あまり感じない」「まあまあ」「少し感じる」「とても感じる」の5段階で評価する。合計得点は最大30点であり、得点が高いほどリラックス度が高まった状態を示す。このリラックス尺度は柳、小板橋らが独自に作成した

もので、信頼性が確立されている（小林ら、2010）。

3. 講座内容

特別講座の内容は、小林、金子、柳、他。（2010）；小板橋、荒川（2013）を参考に以下のように実施した。

1) 講義

リラクゼーション法導入のために、リラクゼーションとは何か、交感神経と副交感神経の働きについて、過剰なストレス負荷が心身に及ぼす影響、蓄積された筋緊張と脳の疲弊の関係、胸式呼吸と腹式呼吸の違いについて、スライドを用いて7分程度の講義を行った。

2) 講座開始前の心身のチェック

最近1週間の自己ストレスをチェック、体験前のリラックス度の自己チェック、互いに血圧値・脈拍を測定し、リラクゼーション受講の目的（気がかりな事、困っている事、こんな自分になりたい、こんなことを期待しているなど）と併せて体験記録用紙に自己記載した。

3) リラクゼーション法体験の実際

腹式呼吸の練習後、約25分で作成された筋弛緩法のCDを用いてリラクゼーション法を体験した。受講者の希望に応じ4名は仰臥位、6名は椅子に座って実施した。

このCDは、小板橋喜久代氏が監修し、プレムプロモーション株式会社が制作したものである。製作されたCDは4枚あり、呼吸法、筋弛緩法、自律訓練法、瞑想法の4種類がある。今回の講座ではプログラムは腹式呼吸で始まり漸進的筋弛緩法に進む筋弛緩法のCDを使用した。

4) 講座終了後の心身のチェック

体験後のリラックス度を自己チェックし、互いに血圧値・脈拍を測定した。測定値は、体験後の感想と併せて体験記録用紙に自己記載した。

5) 実施に当たり配慮したこと

(1) 時節柄、実施中に寒くならないように室温が25℃前後であることを確認し、途中で寒さを感じてリラックスできないことを避けた

め、予めひざ掛けの使用を勧めた。

(2) リラックスを促すために、体を締め付けているもの（時計やベルト、眼鏡、靴）を外すように説明し、靴を脱いで足をマットにつけるよう体験者の足元にマットを置いた。また、仰臥位でも体験できるように、床にマットを敷いて臥床できる環境を整えた。

(3) 腹式呼吸の練習では、身体の横隔膜と丹田の位置、呼吸により腹部と横隔膜の位置の変化がわかるように作成した図をスライド及び配布資料で提示した。

(4) 実施中にうまくできないことで焦らないように、予めCDの声掛けと自分の呼吸リズムが合わない時は自分のペースで呼吸をして良いことや、たとえ上手にできなく変化がわからなくても何ら問題ない事を説明した。

(5) 体験中は室内の明かりを消灯し環境を整え、体験中はCDの声に集中できるように話しかけや説明を避けつつ全体を見渡し、学生の体調変化に気を配った。体験後は徐々に覚醒できるように静かに声をかけた。

4. 倫理的配慮

体験記録用紙に記載された内容は、講座の振り返りに使用するもので、個人の資質や授業評

価に関係するものではないこと、用紙の提出は自由意思であることを伝えた。また、実施した内容について、本学の紀要に報告書として投稿することについて口頭で同意を得た。

5. 結果

1) 記録用紙の提出

当日参加した学生10名中体験記録用紙の提出は9名であった。

2) 受講動機・受講目的

受講者9名の受講動機は、「最近ストレスが溜まっている気がする」「体がだるい」「疲れがたまっている」などの身体の疲れや、「最近熟眠感を得られにくい」「眠い」「すぐに寝付けない」などの睡眠に関する事、「すっきりした状態で授業に臨めるようにしたい」という学業に関する事、「ストレス状態である」「これからの実習が不安」「実習とテストが不安」などの不安緊張に関する事、「実習は緊張やストレスをため込んでしまうと思うので、その改善方法を知りたい」「緊張を自分で落ち着かせられるようになりたい」「リラックスできる方法を知りたくて参加した」など、なりたい自分を描いての理由があった。

3) 体験前後のリラックス度の比較

表1 体験前後のリラックス度の変化 (各項目5点満点 合計30点満点)

項目	呼吸が落ち着いている		手や足先があたたかい		腕・肩の力が抜けている		顔・首・肩の力が抜けている		気分が落ち着いている		心身ともにリラックス		リラックス度の合計点	
	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後
学生														
A	4点	4点	2点	3点	2点	3点	2点	3点	3点	4点	2点	3点	15点	20点
B	5点	5点	2点	3点	2点	4点	2点	4点	4点	4点	3点	4点	18点	24点
C	4点	5点	2点	5点	4点	5点	4点	5点	3点	5点	4点	5点	21点	30点
D	3点	5点	3点	5点	2点	5点	2点	4点	3点	5点	3点	5点	16点	29点
E	5点	5点	5点	5点	5点	5点	2点	5点	5点	5点	3点	5点	25点	30点
F	4点	4点	5点	5点	4点	4点	3点	4点	3点	5点	3点	4点	22点	26点
G	5点	5点	4点	4点	4点	5点	4点	5点	3点	5点	3点	5点	23点	29点
H	5点	5点	3点	4点	4点	5点	4点	5点	4点	5点	4点	5点	24点	29点
I	2点	5点	4点	4点	2点	5点	2点	5点	1点	5点	2点	5点	13点	27点

表1はリラクゼーション法体験前後のリラックス度の変化である。体験前後のリラックス度を比較すると、「呼吸が落ち着いている」「手や足先があたたかい」「腕・足の力が抜けている」「顔・首・肩の力が抜けている」「気分が落ち着いている」「心身ともにリラックスしている」の6項目の合計点数は全員が体験後に上昇していた。項目ごとの点数においては全員が上昇または不変であり、体験後に点数の下降した者はいなかった。

4) 体験後の感想 (表2)

体験後の感想には、「気がついたら寝ていた」などの眠りの促進や、「脳がリラックスした感

覚」「安心したような気持ち」「普段と少し呼吸の方法やスピードを変えるだけでリラックスすることを知ることができた」などの感想があった。また「力が抜けていっていることが分かった」「身体や手足の先が暖かくなった」などの身体的感覚、「とてもすっきりした気持ち」「体のだるさがあったのに、すっかり消えてしまった」などの感想もあった。「疲れている時や眠れない時、緊張などのストレスが強い時に実施してみよう」「多くの人に知ってもらいたい」など活用したい思いも聞かれ、否定的な感想はなかった。

表2 体験後の感想

感想の分類	感想の抽出	集約
体験で得られた変化	・眠たくなった ・途中からよく覚えていないがたぶん寝た ・気がついたら寝ていた ・気づいたら寝てしまう	眠りが促された
	・リラックスできていたのだと思う ・リラックスできていたんだなあとと思った ・リラックス状態を得たように感じた ・脳がリラックスした感覚	リラックスの自覚を得る
	・呼吸の方法やスピードを変えるだけでリラックスすることを知る ・身体の緊張が解けていることを自覚した	呼吸法の力を知る 力が抜ける感覚
	・力が抜けていっていることが分かった ・体の力が抜けていく感じ ・スーッと力が抜けた	
	・身体が暖かくなった・手足の先が暖かくなった	体の暖かさ
	・心も落ち着いている ・安心したような気持ち	安心感を得る
	・びっくりするくらいにすっきりと起きられた ・寝起きのような感覚 ・とてもすっきりした気持ち ・起きた時に体が少し楽 ・体のだるさがあったのに、すっかり消えてしまった	すっきり感を体験
	今後の活用	・実習中、疲れがたまったら実際にやってみようと思う ・疲れている時や眠れない時、緊張などのストレスが強い時に実施してみよう ・寝転んだ状態でもやってみたいと思いました ・多くの人に知ってもらいたい ・出産のときに教えることもでき自分の知識になった
否定的感想	なし	

IV. 特別講座「リラクゼーション法」の評価

今回のリラクゼーション法体験では、全員が実施後にリラックス度が上昇しており、否定的な感想を持つ者はいなかった。「呼吸の方法でお金をかけずにリラックスすることができてとても良い時間だったと思いました」「気づいたら寝てしまうほどリラックスしていた」等の感想もあり、受講者がゆったりとした気持ちになるという特別講座「リラクゼーション法」の目的は達成できたのではないかと考えられる。また、「身体の緊張が解けていることが自覚できた。心も落ち着いており、安心したような気持ちがあった」「身体が暖かくなり体の力が抜けていく感じがし、だんだんと眠たくなりました。最後はとてもすっきりした気持ちになることができました」など、身体と精神の両面について記載されていた。このことから、もう一つの目標であるリラクゼーション法を通して心と身体が繋がっていることを体験することもできたのではないかと考えられた。

受講者の受講動機には「疲れがたまっている」「熟眠感が得られない」などの記載があった。また体験後の感想には「体のだるさがあったのに、すっかり消えてしまったのですごいなあと感じた」などがあった。このように、受講者は自分自身の心身の状態を見つめることができ、リラクゼーション法の効果を実感できたと考える。また、「実習中、疲れがたまったら実際にやってみようと思う」「疲れている時や眠れない時、緊張などのストレスが強い時に実施してみよう」といった今後の活用に向けた感想もあった。看護師は看護の対象と接して看護ケアを提供する仕事であるため、自身の心身をできるだけ良い状態で保つことが求められている。これらのことから、本講座は臨床実習を控えている受講生にとって、自己責任と言われている自らの心身の状態を知りできるだけ良い状態を保つためのセルフケア実践に有意義な講座だったと言える。

一般社会における過剰なストレスにさらされ

る機会が増大している結果、心身の変調を訴える者が増加しており、心身の健康のために学生へのリラクゼーションの活用が推奨されている(文部科学省, 2014)。依然としてコロナ禍は持続しており、誰もが更なるストレスの増大にさらされている。ストレス社会にあってリラクゼーション法は全ての人にとって知っていて損のないスキルである。講座当日は暴風雪となったため、受講希望していた学生も帰路を急がざるを得なかった。そのため、今後もこの講座の開催を継続するならば、対象者の範囲を広げることや天候に左右されない時期の選択を考慮する事も必要なのではないだろうか。

教務委員会が主催する特別講座の条件は、授業科目に設定されておらず、「新奇性」「分かりやすく・楽しく・ためになる」「人生の糧となる」のいずれかに当てはまる内容である。2021年度初めての試みとしてリラクゼーション法を実践した。2021年度の実践成果を踏まえつつ、更に多方面から「人生の糧となる」特別講座を企画・実践していく事も期待される。

引用文献

- 小坂橋喜久代 (2015) . 臨床看護にリラクゼーション法を取り入れることを目指して . 北関東メディカルジャーナル, 65, 1-10.
- 小坂橋喜久代, 荒川唱子 (2013) . リラクゼーション法入門 . 日本看護協会出版社 .
- 小坂橋喜久代, 柳奈津子, 近藤由香他 (2019) . リラクゼーションを看護教育にどのように位置づけるか . 看護教育, 60(10), 852 - 857.
- 小林しのぶ, 金子有紀子, 柳奈津子, 小坂橋喜久代 (2010) . リラクゼーション外来における受診者の特性および技法効果の分析 . 日本看護技術学会誌, 9(3), 27 - 33.
- 文部科学省 . (2014) . 学校における子供の心のケア . 参照日 : 2022年1月16日 , 参照先 : <https://anzenkyouiku.mext.go.jp/mextshiryou/data/seikatsu07.pdf>

資料1 パワーポイント資料

今日の目標

1 ゆったりした気持ちになる
2 呼吸法を通して心と体が繋がっていることを体験する

Relaxation

Re : 再び Lax: ゆるい → Laxation: 緩んでいる
★ 心身の緊張を解くことリラックスすること
★ ストレス反応として交感神経が興奮するのに対し、副交感神経の働きを優位にすること

交感神経 活動		副交感神経 休息
脈拍が速くなる	心臓	脈拍が遅くなる
収縮する	末梢血管	拡張する
上昇する	血圧	低下する
拡大する	瞳孔	縮小する
運動抑制する	腸管	運動亢進する

過剰なストレス負荷

頑張るストレス / 我慢するストレス
アドレナリン / コルチゾール
体の疲労 / 心の疲労

腹式呼吸法をしてみよう

吐く / 吸う
横隔膜上がる / 横隔膜下がる
肋骨締める / 肋骨ゆるみます
丹田 / 丹田

蓄積された筋緊張と脳の疲弊

心の反応は身体に、身体の反応は心に現れる

- ・ 身体の緊張は自分で気付かない内に 錐体外路系により脳に伝達され、脳に蓄積される。
- ・ 蓄積された筋緊張は脳を疲弊させる一認知のゆがみにも繋がる
- ・ 身体の緩んだ感覚が脳に伝達されることで心のリラックス感が引き出される。

筋肉弛緩法

緊張してる! / リラックス / 緊張してる!

胎児の様子
子宮内は安心安全な場所

落ち着いて信頼すれば力を得る
大丈夫 落ち着いている それで良いんだよ

Relaxation

リラクゼーションは、看護学教育のモデル・コア・カリキュラムの内容にも入っている重要な看護の一つ

不安、緊張、閉塞感……
人生いろんなことが起きます。その時にリラクゼーション法は自分を労わる重要なスキルになります

横隔膜は心と身体の橋渡し