

## 第10回「地域住民を対象としたリラクゼーション法体験教室の成果」

開催日時：2018年1月31日 15:00-16:30

開催場所：京都橘大学 響友館 F401

発表者：小板橋 喜久代（看護学部看護学科 教授）

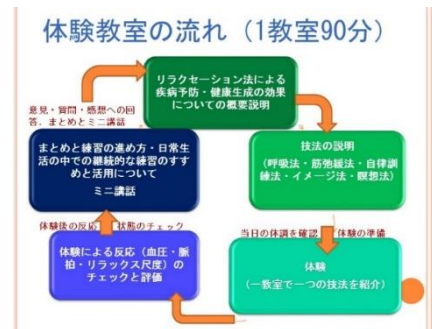
### 実施報告

#### 地域住民を対象としたリラクゼーション法体験教室の成果

看護学科 小板橋 喜久代

研究サロンでは、リラクゼーション法が開発されてきた時代的な背景について紹介するとともに、この技法の活用により、健康生成と病気からの回復力を高める効用があることについて説明した。リラクゼーションの実体験を盛り込みながら、人は誰でも気づかぬうちに無用の緊張を抱え込んでいるものであり、その緊張を手放して、心身の調和したリラックスした状態を取り戻すことができることを実感してもらった。

リラクゼーション法の習得にとって大切なことは、「毎日繰り返し練習すること」であり、この技法を通して自分自身をケアする力に気づくことである。研究サロンの参加者との質疑応答の中で、教員の研究領域を超えたリラクゼーションへの関心の深さを実感した。「体験教室への延べ参加者数に対して実参加者は何名だったか」という質問に対し、体験教室（全5回）の実参加者は延べ参加者（38名）の約半分の18名であったが、この体験教室は、繰り返しの参加を期待する教室であるため、より多くの参加者がリピーターとなることを期待している。また、「リラクゼーションの評価にはどのような指標があるのか」という質問に対しては、リラクゼーションの評価は、脳波や自律神経活動(心拍変動解析)の他にも、免疫グロブリン、ストレスホルモンとしてのコルチゾールの評価も可能であると回答した。さらに、地域に広めていくための広報の進め方の工夫についてコメントをいただき、今後活動を継続していく上でのヒントを得ることができた。



### 参加者報告

今回の発表は「リラクゼーション」でした。看護学部看護学科の小板橋先生に30分ほどお話いただき、その後参加者全員でリラクゼーションの体験をしました。この実習が大変ありがたい体験でしたので、体験記をもって報告とさせていただきます。

まず部屋の照明をおとし、そして各人まぶたを閉じます。世界は暗く静かになり、その中に自分だけが存在するような感覚にとらわれます。そこに聞こえてくるのが、ゆっくり流れる音楽と、メロディアスな小板橋先生の声です。この唯一の外部者の声に導かれるままにゆっくり呼吸をし、腕や肩や顔の筋肉を緊張させてはゆるめていきます。徐々に体が浮揚していくような、あるいは深い海に沈んでいくような安らかな感覚に包まれます。

最後は、先生が10数えるのに合わせて、ゆっくりまぶたを開け元の世界に戻ってくるのです。ダイバーが深い海の底か

ら水面に上がってくるような感覚です。だんだん光も見えてきて、最後は無事にもとの教室に戻っています。先生によれば、時々リラックスしすぎて椅子から倒れ落ちてしまう人もいます。あと少しのところでも自分もそうになっていたかもしれないと思いました。

大変貴重な経験をありがとうございました。

