

幼児のための

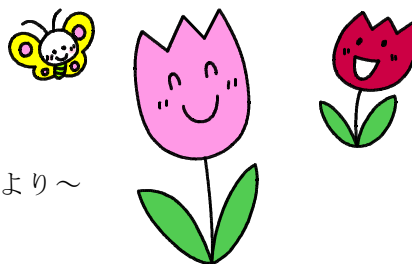
語りかけによる「リラックス法」

自律訓練法による「重感」と「温感」への誘い

明和心理研究所 前田康寿

～平成11年 心理教育セミナーテキストより～

はじめに



心に訴えかけて変容を求めようとする技法は、成人であろうと幼児であろうと、本来、個人個人に対して適用すべきものであったと思います。この「リラックス法」も先生や保育士が、目の前にいる子どもの様子・表情やその時々への反応に合わせて、語り聞かせていくのがよいやり方だと思います。

しかし、学校や幼稚園や保育所では、一人ひとりに対応する時間は、とても取りにくいことと思います。そこでこの《リラックス法》は、集団（学級やクラス・特定の子どもを集めたグループなど）の中で、語り聞かせることができるように構成しました。ですから、これを、ゆっくりと読み聞かせるだけでもよいでしょう。子どもたちの理解度や表情・反応を感じ取りながら、語り聞かせていただければ、もっとすばらしいと思います。

また、子どもと親に、いっしょに聞いてもらう方法も考えられます。この語りかけに浸ることができれば、親のストレス解消にもなり、親子のつながりに、良い影響があるものと思います。父母だけで、子どもの心にかえて聞いて頂くことも良い方法でしょう。父母どうしのつながり、親と子どもの関係に、何らかの変化が見られるようになると思います。

自律訓練法をベースにしながら、いろいろな工夫があつてこそ、「リラックス効果」がより大きく広がるであろうと信じています。

幼児のための語りかけによる「リラックス法」

「白いくもと 池のおさかな」

導入1 (前置き)

それでは、私のお話を聞いて下さいね

あなたは、これから大の仲よしの うさちゃん のお家へ遊びに行きます。

うさちゃんのお家は、野原の中にあつて、まわりにはきれいなお花がいっぱい咲いています。赤い花や白い花、青い花や黄色い花がきれいに咲いています。気持ちの良い風に、ユラユラ揺れて、それはそれはきれいに、まるで夢の中で見ているように、きれいに咲いているのです。

遠くの方には、青い山が続いているのが、ぼんやりと見えています。

空には ふんわりとした白い雲が浮かんでいて、フワリフワリと気持ちよさそうに動いていくのが、とても楽しそうに見えます。

うさちゃんのお家の前には、水のきれいな小さな池があります。池にはいつも、赤いお魚や白いお魚が、ユラユラとゆっくり泳いでいるのが、とても楽しそうに見えます。

気持ちのよい野原の中にあつて、きれいなお花がいっぱい咲いていて、池にはきれいな

お魚が泳いでいる。そんなうさちゃんのお家が、あなたは大好きですね。

だって、きれいなお花が、いっぱい咲いているのを見ると、フワッとしていい気分になります。池の中を楽しそうに泳いでいるお魚を見てみると、いつも気持ちがらくになってきて、うっとりとしてしまって、手や足の力が抜けてしまったみたいで、とてもらくになってきます。そして手も足もだんだんあったかい感じになって、とても気持ちが良くなってきます。

そんなにステキなうさちゃんのお家へ、遊びに行くのだよと思っただけでも、からだがフワッとしてきて、楽しい楽しい気分になってきますね。

あなたは今からそんなにステキなうさちゃんのお家へ遊びに行くのです。

深化1

そっと目を閉じて下さい。心の世界でうさちゃんのお家に行ってみましょう。

今日はよいお天気です。空には白い雲があちらこちらに浮かんでいるのが見えますね。向こうにうさちゃんのお家も見えます。きれいに咲いているお花の匂いも、プーンとしてきて、とても気持ちよくなってきました。お日さまもポカポカとしてあったかくて、とても気持ちがよいですね。もうすぐうさちゃんのお家だよと思うと、まるで夢を見ているように楽しいことがたくさん目の前に浮かんできますね。

もううさちゃんのお家ですよ。

「うさちゃん。遊びに来たよー」

「やあー、いらっしやーい。まっていたのよ。さあ、中へお入り。」

「あのね、うさちゃん。きょうはね。私はお池のお魚を見たくって、きたの……。だって、うさちゃんといっしょにお池のそばに座って、お魚を見てみると、うっとりとしてきて、いやなことがみんな消えてしまって、気持ちがらくになってくるのよ。じゃあ池へいきましよう。」

池のそばにはいつものように、きれいなお花がいっぱい咲いています。赤い花や白い花がユラユラそよ風に揺れてとてもきれいです。青い花や黄色い花からは、プーンと良いにおいがしてきます。花のまわりを白いチョウチョや黄色いチョウチョがフワリフワリと飛んでいきます。それだけでもううっとりしてきます。

私もうさちゃんも、池のそばのやわらかい草の上に、そっと腰を下ろしました。遠くの方には、青い山がうっすらと見えています。空は良く晴れていて、白い柔らかそうな雲が、フワリフワリとゆっくり動いています。もうそれだけでフワッとして、楽しい気持ちになってきました。白い雲を、ひとつ・ふたつと数えてみました。三つ・四つ……。何だか頭の中がぼんやりとしてきて、数が数えられないような、そして、とてもよい気持ちになってきました。五つ・六つ……。七つ・八つ……。

(重感)

池には白いお魚や赤いお魚が、ゆったりとのんびりと泳いでいます。しっぽの方をゆっくりとふりながら、みんな仲良く泳いでいます。波がユラユラ揺れると、泳いでいるお魚

もユラユラ揺れて見えてきます。私の頭の中も、ユラユラ揺れて、気持ちの良い夢を見ているみたいです。何だか眠いような感じになってきました。池のお魚もユラユラしているのが見えます。私は気持ちが楽になってきました。手の力もなくなってしまって、からだ中がらくになってきました。お魚がユラユラと泳いでいるのを見てみると、こんどは足もラクになってきて気持ちよくだらーんと力が抜けていきます。からだ中がもっとらくになってきました。眠いような、それでいて、きれいな花や、ヒラヒラ飛んでいるちょうちょ、ユラユラ揺れているお魚の様子が、目の前にぼんやりと見えていて、気持ちがゆったりとしています。

深化2 (温感)

お日さまにポカポカと照らされて、手が温かくなってきました。気持ちよくあったかくなってきました。草の上にごろりと寝転んでいると、足もぽかぽかとあったかくなってきました。とても気持ちよくあったかくなってきました。

すてきな花の香りが、体の回りをいっぱいにただよっています。すてきな匂いをかいでいると、その匂いがからだ中にしみこんで、手も足もそしてからだ中の力が抜けて、らくになってきました。頭の中もぼんやりとしてきて、からだ中がよけいにらくになってきました。まるで、お母さんのお膝で眠っているみたいに、気持ち良くなってきました。あったかいお母さんのお膝で、夢を見ているみたいに、ぼんやりとして、気持ちよくなってきました。

手も足もらくになっていて、暖かくなっています。体中が本当に気持ちよくなりなっていて、あったかくなっています。なんにも心配することはなく、気持ちもらくになっています。

深化3

あったかいお日さまが当たって、ポカポカとあったかくて、柔らかな草の上で、ゆったりと眠っています。こうしていると、気持ちはフワッとらくになってきて、体も気持ちよく温かくなってきて、もっとらくになってきます。眠っていても、空には白い雲がフワト浮かんでいて、ゆっくりと動いていくのが見えます。お花の良い匂いで、フワとしたよい気持ちになってきます。からだ中の力はすっかり抜けてしまったみたいに、ぐったりとして、とてもよい気持ちです。

手や足もぽかぽかと暖かく、気持ちもとってもゆったりとしています。いやなことはみんな忘れてしまって、なんにも気にすることのない、お母さんといっしょに、あったかい布団の中にいるときのような気持ちになってきました。いつまでもこのままでいたいですね。

きょうはうさちゃんと楽しく、まるで夢を見ているように、楽しく遊べました。あなたはこれからの毎日が、とても楽しくて、みんなと仲良く元気に過ごすことができますよ。

覚醒

とても長い時間、うさちゃんといっしょに草のお布団の上で、気持ちよくゆったりとす

ることができました。もっともっとこのままでいたいけれど、もう、おきてお家へ帰らなければなりません。からだ中の力がすっかり抜けてしまっているから、からだの力を戻してから行きましょう。

それでは両方の手を上の方に高く上げましょう。そして、手のひらを、「パチ・パチ・パチ」とたたきましょう。ハイ「パチ・パチ・・・・。」手を下ろしましょう。こんどは「楽しかったな」と思いながら、息をいっぱい吸いましょう。そしてフーとはきましよう。

さあ、目を開けて、また両方の手を上にもっと高く上げて、大きくひらいて、しっかりと「パーチ・パーチ・パーチ」とたたきましょう。ハイ、「パーチ・パーチ・・・・。」手を下ろしましょう。こんどは「いい気持ちだな」と思いながら大きく息を吸い込みましよう。そして、フーとしっかりとはき出しましよう。

こんどは、高く手を上げたら、手のひらをしっかりとにぎりしめて、「グー」「パー」「グー」「パー」・・・うまくできました。おしまい、もう一度「パチ・パチ」と手をたたきましょう。手を上げてハイ「パチ・パチ・パチ・パチ・・・・。」手をおろしましよう。体の力がすっかり戻って、すっきりとした気持ちになりましたね。

お話本当に楽しそうに聞いてくれましたね。これでおしまい。