

リラクゼーション

からだを落ち着かせる

この章では呼吸を中心としたリラクゼーションについて紹介します。呼吸法は特に私たちが日常あまり自覚せず用いているリラクゼーションの1つです。呼吸を整えることによって、気持ちを落ち着けたり、緊張を和らげたり、ということは多くの人が体験しています。ここでは、はじめに呼吸を中心としたリラクゼーションの怒り気分に対する効果や生理的効果について説明します。次に実際の呼吸を中心としたリラクゼーションの内容や導入について、筆者の経験や海外の報告をもとに解説します。

1 呼吸を中心としたリラクゼーションの効果

呼吸調整によるリラクゼーション

人は1分間に15～20回の呼吸をしています。人は**ストレス**にさらされると、血圧や心拍数が増加したり、汗をかいたり、筋肉が緊張したりしますが、それと同時に呼吸のペースが早く、呼吸の深さが浅くなります。そこで逆に呼吸をコントロールすることによって、心理的・生理的ストレス状態を解消しようとするものが呼吸調整による**リラクゼーション**です。呼吸を調整することは

さまざまな技法の中で用いられています。例えばヨガでは調気法（呼吸法）が使われており、禅では調身・調息・調心という言葉があります。

呼吸を調整するときにはどのような方法がよいのでしょうか。一般的に、ペースを遅くすること（1分あたり12回以下）、腹式呼吸、吸う時間より吐く時間を長くすること、などがよいとされています（Masamoto et al., 1999; Sakakibara & Hayano, 1996; Sawada, 2000）。また禅では数息すそくという方法が使われます。これは自分の呼吸を「ひとつ、ふたつ、みっつ」と心の中で数えていくことで、呼吸に注意が集中して、雑念が払われます。数息も心理的・生理的なリラクセーション効果があるといわれています（Sakano et al., 1993）。

怒りに対するリラクセーションの効果

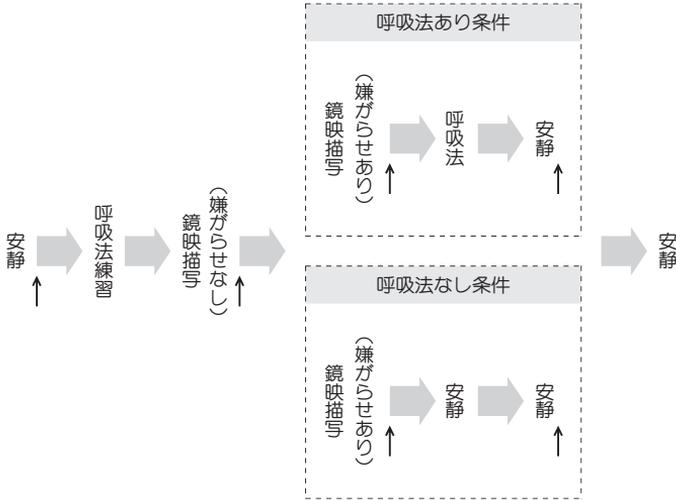
怒りを感じるとからだは闘う状態になり、覚醒が上昇します。第5章で述べられたように、覚醒した状態が長く続けば将来の健康に悪い影響を与えます。また覚醒が上昇すると脳はさらに興奮し、冷静な判断力が失われ、怒り気分の増大につながります。そのような悪循環を断ち切るためにリラクセーションはカウンセリング場面で積極的に利用されています。例えばディップエンバッカー（1996）は怒りの心理的な介入研究を数多く報告していますが、その中では漸進的筋弛緩法（筋肉のリラックス）や呼吸によるリラクセーションがプログラムの1つの構成要素になっています。またウィリアムズ・ウィリアムズ（1995）の怒り・敵意の低減プログラムでは呼吸の調整を中心とした瞑想法が使われています。

また最近では、怒りに対して心理的介入を行った23の研究の結果がまとめられています (Del Vecchio & O'Leary, 2004)。そのうち、リラクゼーションのみを用いた8つの研究ではリラクゼーションが70%の人に効くことが報告されています。またその研究では、リラクゼーションは怒りの性格的な部分よりは怒りの状態に効くことが報告されています。つまりリラクゼーションは性格を変えることはできないが、そのときの怒りを和らげるには有効であるということです。

2 怒りに対して呼吸法は本当に効くのか

ここで具体的な呼吸調整の心理的・生理的効果について筆者らの研究 (井澤ら, 2002) を紹介したいと思います。この実験は実際に怒りに対して**呼吸法**が有効であるかを検討するために行われました。実験参加者は大学生であり、怒り・敵意・攻撃傾向が高い者12名 (男5名・女7名) と低い者12名 (男4名・女8名) でした。実験の流れは図7-1のとおりです。実験中は**血圧**や**心拍**が測定され、各課題や安静の後に18項目の質問紙によって怒りなどの気分が測定されました。実験参加者は実験室で鏡映描写の課題を行いました。この課題は鏡に映った (つまり奥行き知覚が逆転の) 細かい迷路を鉛筆で進むというものであり、さらに課題中に実験者によって「もっと早くやってください」、「本気を出してください」などの嫌がらせの文句が加えられました。実験者の予想どおり、実験参加者の血圧・心拍は上昇し、怒り気分が上昇しました。実験参加者はこの課題を2回やり、1回は課題の後に何

図 7-1 実験の流れ

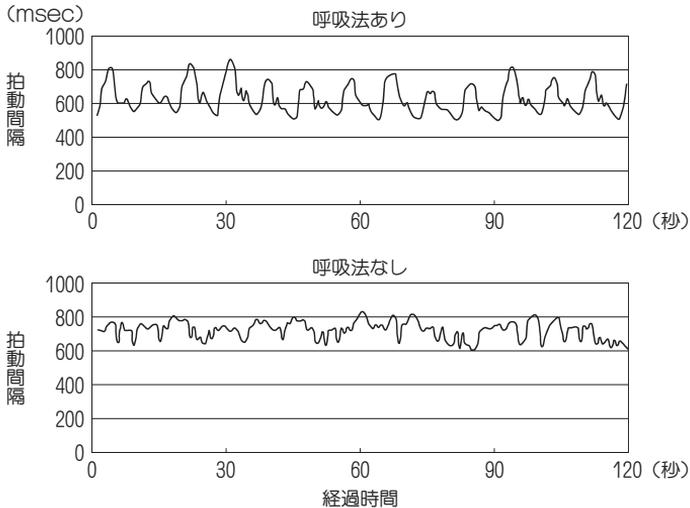


- (注) ・実験参加者は呼吸法あり条件・なし条件の両方を行います。
・↑：質問紙による測定を行ったことを表す。

もせずに安静をとり（呼吸法なし条件）、もう1回は課題の後に呼吸法を行いました（呼吸法あり条件）。呼吸法はパソコン画面上のバーの動きと音にあわせて、吸気3秒・呼気6秒の呼吸パターンを2分間行うというものでした。実験参加者は課題の前に呼吸法の練習を行い、その際に息が苦しくならないように息を少しずつ吐くように伝えられました。

その結果を示したのが図7-2、7-3です。図7-2は呼吸法を行ったときと行わなかったときの拍動間隔（心臓の1拍1拍の間隔）の例を示しています。呼吸法によって拍動間隔が一定のリズ

図 7-2 呼吸法の際の拍動間隔の例

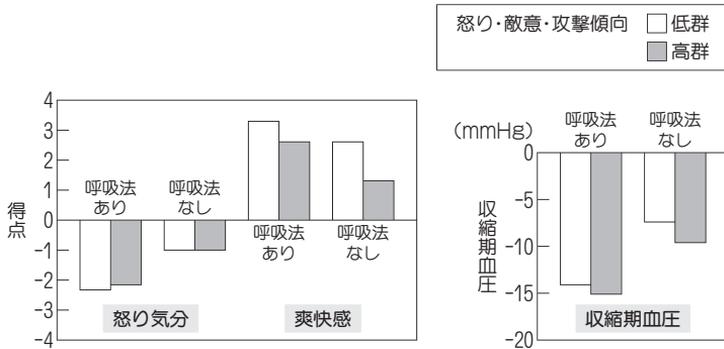


呼吸法を行うと拍動間隔が呼吸パターン（3秒・6秒）と同じパターンになります。この参加者では呼吸法により収縮期血圧と怒り気分が大きく減少しました。

ムに整えられているのがみてとれます。図 7-3 は呼吸法が気分や血圧に与える影響を示しています。呼吸法あり条件において怒り気分の減少、爽快感の増大、収縮期血圧の減少が大きくみられました。これは呼吸法が怒りの低減や生理的反応の低減に有効であることを示しています。さらに注目すべきは怒り・敵意・攻撃傾向が高い群と低い群において呼吸法の効果が同等にみられたことです。つまり呼吸法は怒り・敵意・攻撃傾向が高い人でも有効に働く可能性を示しています。

ただしこの実験では3秒・6秒の呼吸パターンが苦しいという

図7-3 呼吸法あり条件・なし条件の際の心理的・生理的变化



呼吸法により怒り気分と収縮期血圧が減少し、爽快感が増大しています。

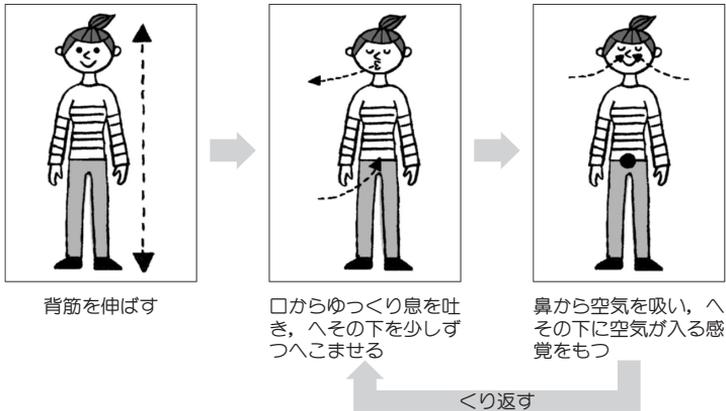
参加者もいました。人によって肺活量は違うため、実際に行うときは個人個人の肺活量にあわせた呼吸時間を設定するのがよいかもしれません。

3 呼吸法のやり方

どのように呼吸法を行うか

遅いペース、腹式呼吸、吐く時間が長い、などの呼吸パターンがよいということは前述したとおりですが、では実際にはどのように行えばよいのでしょうか。ここでは筆者が大学などでストレスに関する講義を行う際によく使っている呼吸法を簡単に紹介します。特にはじめの2つの要素は呼吸を用いたリラクセーションでは中心的なものになります(梅沢・寺井, 2001)。

図7-4 腹式呼吸と呼吸パターン



[腹式呼吸] 腹式呼吸とは横隔膜を動かす呼吸です。はじめにおなかがへこむまで空気を口からゆっくり吐き切ります。それから空気を鼻から吸います。そうするとおなかがふくらみます。この吐いて吸うサイクルを繰り返します(図7-4)。おなかに手をあてて、実際に手の動きに注意を向けるのもよいでしょう。

[ベース] 吐くことに注目して、息をゆっくり長く吐くようにします。無理に息を吐いて、苦しくならないように注意しましょう。また吐く時間を長くするために空気をたくさん吸いたくなりますが、これは逆効果です。血中の酸素が飽和状態になり、頭がボーッとしてしまいます。

[手首で脈拍を測る] 図7-2で示したように呼吸の調整は心臓の1拍1拍の間隔に影響を与えます。呼吸法をしているとき

に手首で脈拍を測ると拍動の変化を実感できます。筆者の経験では、特に緊張しているときなどは、息を吐いているときに脈の拍動の間隔が長くなります。このような生理的变化のフィードバックは呼吸法を行うことを動機づけることにもつながります。

他のリラクゼーション法を一緒に使う

呼吸以外のリラクゼーション要素も同時に導入するとリラクゼーション効果はさらに上がるでしょう。ディップエンバッカー(1996)やウィリアムズ・ウィリアムズ(1995)のプログラムでは呼吸調整とともに漸進的筋弛緩法(筋肉のリラクセス)、暗示(落ち着け、リラクセスなどの言葉)、イメージ(リラクセスするイメージ)などの方法が用いられています。

例えば、表7-1はウィリアムズらの瞑想法を簡単にまとめたものです。呼吸調整を行う前に筋肉の緊張を緩めるような工夫が取り入れられており、暗示も用いられています。呼吸に意識を集中するというのは冒頭で紹介した数息に近いものです。呼吸に集

表7-1 ウィリアムズらの瞑想法

1. 楽な姿勢をとる(イスに座る、横になる、など)
2. 全身の筋肉を緩める(足のつま先から始めて、顔の筋肉までを順に緊張・弛緩させる)
3. 呼吸に意識を集中する(吸う息、吐く息を感じるようにする、鼻の粘膜を空気が通り過ぎていく感覚を意識する、など)
4. 息を吐きながら、自分がそうなりたいと思っている状態(例えば、「落ち着け」とか「静まれ」)などの言葉を繰り返す

(出所) ウィリアムズ・ウィリアムズ, 1995。

中していると雑念が浮かぶかもしれませんが、ひたすら呼吸に注意を集中しましょう。

このほかにもからだの緊張をほぐすために簡単な体操を行うとか、内的なイメージ（例えば、全身の60兆個あるといわれる細胞にくまなく酸素が行きわたり、細胞が活性化されるようなイメージ）を取り入れるのもよいかもかもしれません（東京都健康推進財団東京都健康づくり推進センター、2001）。

先ほど示した呼吸パターンに加え、筋肉のリラックス、暗示、イメージなども柔軟に同時に用いれば、呼吸法のリラックス効果はさらに上がるといえるでしょう。

呼吸法の練習

呼吸法を行うとすぐに効果があるのでしょうか。残念ながら呼吸法は効果を得るのに1回につき5～10分は必要とされています。呼吸法をある程度習得するまでは練習の際に途中で電話などの余計な邪魔がはいらないように気をつけましょう。

また呼吸法の練習は、「静かな場所で行う」→「ちょっとイライラする状況で行う」→「敵対的な考えや感じ方や衝動がわく状況で行う」、など怒りの低い状況から高い状況へ段階をふんで練習していくといいでしょう。いきなり怒った場面で呼吸法を使っても大きな効果は得られないと思います。もし日常場面で怒りが喚起される状況が少ないようならば、怒りを感じる場面をイメージしてからリラクセーションを行うのも1つの方法です（ディッフェンバッカー、1996）。

呼吸法を習得するためには練習を毎日行う必要があります。腹

式呼吸に調整するのに最低4日間かかるという指摘もあります(梅沢, 1993)。ウィリアムズ・ウィリアムズ(1995)の方法でも2週間行うことが1つのポイントとして挙げられています。毎日、呼吸法を練習し、怒りを感じたときにいつでも呼吸法を使えるようになるとういでしょう。

カウンセリング場面での導入

もし呼吸法を心理療法の場面などで導入するのであれば、導入前に怒りのコントロールがいかにか重要であるかを伝える必要があります。怒りで問題をもつ人は必ずしも本人が問題を自覚しているとは限りません。怒りをコントロールする必要性をきちんと伝えて、呼吸法を続けてもらうことが重要になってきます。ディッフェンバッカー(1996)の研究ではリラクゼーションのセッションの前に怒りをコントロールすることの重要性について伝える心理教育のセッションが設けられています。呼吸法の導入の前に前章までで説明されているような怒ることの損失について伝えるのもいいかもしれません。また呼吸法を継続させるために、記録用紙(図7-5)を渡し、クライアントに呼吸法の練習を宿題として与えましょう。

今までの呼吸法のやり方のポイントをまとめたのが表7-2です。

図 7-5 記録用紙の例

練習内容	日にち	練習時間 (分)	怒り： 練習前→ 後	からだのリラックス度： 練習前→ 後	備 考
			→	→	
			→	→	
			→	→	
			→	→	

クライアントは呼吸法の練習前と練習後の怒りの状態とからだのリラックス度について、0点（まったく感じない）から100点（非常に感じる）で評価を行います。

表 7-2 呼吸を中心としたリラクゼーションのポイント

- ・腹式呼吸
- ・呼吸はゆっくり、吐く時間は長めにする
- ・なるべくリラックスした状態（姿勢）で行う
- ・必要に応じて暗示（落ち着け、リラックス、などの言葉）やイメージを試してみる
- ・呼吸法は1回につき5分から10分とし、毎日練習するようにする
- ・練習は使う状況の難易度を段階的に高くしていく

●● 本章のまとめ ●●

本章でははじめに怒りに対する呼吸を中心とした**リラクゼーション**の効果を説明しました。カウンセリング場面での呼吸を中心としたリラクゼーションが効果を上げていることや、実験場面で呼吸法が怒りの低減や血圧の低下に有効であることを示しました。リラクゼーションは特にその人が怒っている状況で役に立ちます。後半では呼吸法の具体的なやり方（**腹式呼吸・呼吸パターン**）やその他のリラクゼーション（**筋肉のリラックス、暗示、イメー**

ジなど)を入れるるとよいことを紹介しました。また呼吸法の練習や導入についてもふれました。これ以降の章で紹介する他の技法とあわせて行うことによって、さらに呼吸法は有効な手段となると思われます。

●●読書案内●●

春木豊・本間生夫『息のしかた——きもちいい生活のための呼吸法』朝日新聞社、1996年

▶呼吸の基本的な知識や呼吸・ストレス・情動の関連について詳しく書かれた本。

中野敬子『ストレス・マネジメント入門——自己診断と対処法を学ぶ』金剛出版、2005年

▶リラクセーション(弛緩訓練)やイメージリラクストレーニングについて具体的な方法や例を掲載。

●●引用文献●●

ディッフエンバッカー, J. L. 1996 「怒りの低減——その評価と介入」 シーグマン, A. W.・スミス, T. W. 編 (福西勇夫・保坂隆・秋本倫子・尾崎進訳)『ストレスと心臓——怒りと敵意の科学』星和書店(原著1994年)

Del Vecchio, T., & O'Leary, K. D. 2004 Effectiveness of anger treatments for specific anger problems: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 24, 15-34.

井澤修平・依田麻子・児玉昌久 2002 「誘発された怒りに対する呼吸法の効果」『健康心理学研究』15 (2), 21-28.

Masamoto, K., Saito, K., Ohkura, T., Izawa, S., Yoda, A., & Kuga, R. 1999 Effect of Inspiration/Expiration ratio control on psychological and physiological responses after presenting stress film clips. Paper presented International Interdisciplinary Symposium on Respiration. *Respiration and Emotion*, 63-64.

Sakakibara, M., & Hayano, J. 1996 Effect of slowed respiration on

- cardiac parasympathetic response to threat. *Psychosomatic Medicine*, 58, 32-37.
- Sakano, Y., Murai, A., & Haruki, Y. 1993 Self-Regulation of respiratory responses with number counting and psychological self-control. *Japanese Health Psychology*, 2, 37-42.
- Sawada, Y. 2000 A preliminary study of the comfort of paced respiration. *Japanese Psychological Research*, 42, 123-127.
- 東京都健康推進財団東京都健康づくり推進センター編 2001 『ストレス教室の開き方——健康日本21 こころの健康づくりを実践するために』保健同人社
- 梅沢章男 1993 「リラクゼーションと呼吸に関する心理学的研究」早稲田大学人間総合研究センター東洋医学の人間科学的研究プロジェクト(編)『呼吸の人間科学』
- 梅沢章男・寺井堅祐 2001 「リラクゼーション評価のパラダイム——呼吸とリラクゼーション」『生理心理学と精神生理学』19, 69-74.
- ウィリアムズ, R.・ウィリアムズ, V. (河野友信監修/岩坂彰訳) 1995 『怒りのセルフコントロール』創元社 (原著 1993 年)