

リラクゼーションで学習効果を高める ①

静岡県立浜松江之島高等学校教諭 山口 権治

調査によると、全国の校内暴力事案発生件数は 2005 年から 2010 年に 77 パーセント増加しています（平成 23 年度 文部科学白書）。校内暴力の根底には、感情コントロールが苦手な生徒の存在が考えられます。

校内暴力という結果として現れてはいませんが、本校にも、休み時間から授業、実習科目から座学、など心の切り替えを苦手とする生徒が存在しています。

そこで、落ち着いて物事に集中できる心の状態をつくるために、英語の授業の前にリラクゼーションを導入しました。対象は 1 年生で、期間は 2012 年 4 月から継続しています。

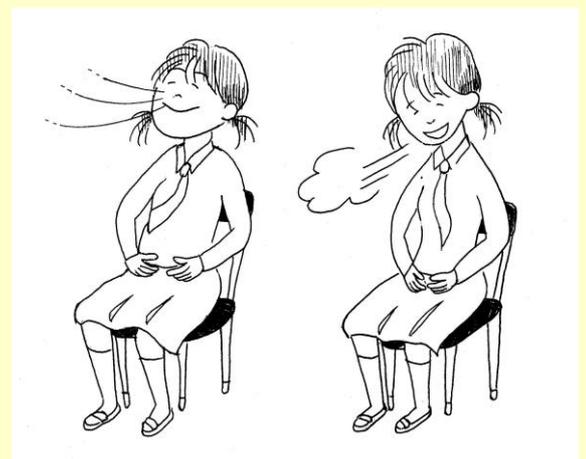
リラクゼーションとは

本稿で「リラクゼーション」とは、全身の力を抜き、腹式呼吸を行い、力が抜けたところでポジティブなメッセージ（「吐く息とともに不安などが排出される」、「吸う息とともに新鮮な空気が取り込まれる」イメージ）を入れて、不満・不安等の否定的要因を削除する一連の動作を指します。

リラクゼーションの流れ

電気を消し教室をできるだけ暗くして、落ち着ける BGM をかけます。

- ただいまよりリラクゼーションを始めます
- 姿勢を整えて、目を閉じてください
- 吐くことを意識して呼吸してください
- これから先生の言うメッセージを心にしみ渡るように聞いてください
- まず、からだの力を抜きます。下半身からいきます。足首の力を抜いてください。足首から足の裏を通してフロアに力が抜けていきます。じわじわと抜けていきます
- 次に上半身に行きます。肩の力を抜いてください。肩から力が抜けていきます。どんどん抜けていきます。とても軽くなっています
- 首から上の力を抜きます。口を半開きにしてください。ぐらぐらするのは力が抜けている証拠です。首から上の力が抜けていきます
- からだ全体の力が抜けています。とてもいい気分です。十分味わってください



- 最後に腹式呼吸にいきます。鼻から吸って、口から吐き出します。それではいったん口から息を吐き出します。はい、吐き出してください
- お腹がだんだんへこんでいきます。さらに、へこんでいきます
- 鼻から吸って、1, 2, 3 お腹が膨らんでいます。口から吐いて5, 6, 7, 8, 9, 10 (2回実施)
- あとは自分のペースで進めてください (50秒実施)
- 息を吐くときは、嫌なことや不安なことも一緒に外へ出ていくようイメージしてください
- 息を吸うときは、外から新鮮な空気がからだいっぱいに入ってくるようイメージしてください
- はい、時間です。目を開いてください

この一連の活動の後に、生徒全員を立たせ、消去動作として前回の復習を行います。具体的には「英英辞典を利用して前回学習した英単語を説明し、それが何か答えさせる」、「内容を表す単文を読み、T/Fで答えさせる」、「英単語を日本語に、日本語を英単語にして答えさせる」などです。

正解した生徒は縦か横を指示し、自らを含めたその列が座ります。全員座ったところで授業を開始します。



リラクゼーションの実施上の留意点

- ① **照明を暗くし、BGM をかけるなどして、リラクゼーションが実施しやすい環境を作ってください。**

環境調整をすることで、生徒の快体験につながり、リラクゼーション継続への動機づけとなります。

- ② **生徒には、吸うことより吐くことを意識させてください。**

吸う息は自然に任せ、吐く息は軽く唇をすぼめて、口から細く長く遠くへ吐き出すように意識させてください。吸う時間の倍以上かけて吐くことがポイントです。吐くときに「マイナスの感情」を吐き出すようにイメージし、吸うときには「プラスの感情」が入ってくるようイメージさせてください。

- ③ **消去動作は、必ず取り入れてください。**

リラクゼーションは自己催眠ですので、頭がくらくらしたり、ぼんやりしたりすることがあります。何らかの形で消去動作を行ってください。