

## 子どもが劇的に変わる学校メンタルトレーニングⅡ

岩佐 繁樹（千葉県立茂原高等学校）

### 1 はじめに

明大教育会での発表は、今回で2回目となった。前は、学校教育相談を、カウンセリングマインドを用いて、またリラクゼーションやイメージトレーニングを取り入れて顕著に教育効果の現れた事例を数例取り上げた。今回は、前回本誌で書けなかった治療・予防・開発としての実践事例を報告する。なお、治療事例については、現所属校の事例ではなく、またプライバシーに配慮する関係から、趣旨を損ねない程度に内容を変えていることをお断りしておく。

### 2 「学校メンタルトレーニング」とは何か

メンタルトレーニングの中心である技法の自律訓練法・イメージトレーニングが「催眠術」のようなもので、このようなものを教育やスポーツの世界に導入すべきでないと非難されていた時代があった。しかし、ここ数十年の間に、脳科学が急速に発達し、脳の機能やホルモンの働きが解明されて、これらの諸技法は、心身に有効なことがわかってきた。また現在スポーツ界においては、メンタルトレーニングは、精神面の強化に欠かせない精神的トレーニングの支柱になっている。そして、このメンタルトレーニングを学校の現場で、生徒がセルフコントロールとして身につけたら、教育活動にも幅が広がるであろうと思ひ、学校現場に即した方法で以下指導・実践していった。学校現場で用いたこれらのリラクゼーション、イメージトレーニングを「学校メンタルトレーニング」と名付けた。

### 3 学校メンタルトレーニング実践事例

#### I 治療編

テーマ 「過呼吸・不登校から教室復帰まで」

主訴 A子は、極度の不安・緊張型タイプであり、過緊張の状態になると過呼吸をよく繰り返していた。発症のきっかけは、A子は柔道部に所属しており、試合当日、試合が始まる直前に過緊張のあまり、過呼吸を発してしまい、試合ができない状態となってしまった。その出来事を気にしたA子は、自信をなくし、また緊張して過呼吸になるのではないかと不安になり、学校生活についても意欲をなくし、不登校の状態になってしまった。

§ 1 学年主任（報告者）、A子の保護者、担任で面接。A子の主訴を保護者から聞くことと、本ケースについての仮説と指導方針を立てた。

指導方針

- ① 報告者の声を録音したテープにより、筋弛緩訓練・自律訓練法を自宅で行う。
- ② 時期を見て、放課後登校により、報告者との面接に切り替え、個別に①の訓練を行う。

- ③ リラックス感を十分に習得した後に、必要に応じて不安階層表を作成し、イメージトレーニングを行う（系統的脱感作法）
- ④ 慣れてきた時点で、朝からの別室登校に切り替える。
- ⑤ 放課後、無人の教室にて現実的脱感作療法を試みる。

§ 2 自宅での訓練は、母親とともに行っているとの報告があり、機会を見て教育相談室にて直接指導を行った。指導内容は、次の通りである。

- ① 筋弛緩訓練
  - ・肩の筋弛緩
  - ・手首、足首の筋弛緩
- ② 腹式呼吸
- ③ 自律訓練法
  - ・受動的注意集中
  - ・第一公式（重感練習）
  - ・第二公式（温感練習）
  - ・第四公式（呼吸調整練習）
  - ・消去動作

A子は、重感・温感ともに感じられるとの回答であり、十分にリラクゼーション感が得られているようである。

§ 3 A子は、自宅で録音テープの指導に熱心に取り組んだ。その効果が十分であり教室に復帰できるようになった。なお、報告者との直接指導は一回のみであった。よって、指導計画の①と②によって、A子の教室復帰という目標は達成された。その後数か月観察したが、学校に登校できないということはなくなったので、治療を終結した。

## 考察

本事例は、リラクゼーションである筋弛緩訓練、自律訓練法が有効に作用し、A子の自然治癒力回復に役立った。過呼吸は発作のように発症し、呼吸が浅く回数が多くなることに特徴がある。ここでは、特に第四公式の呼吸調整練習に触れておきたい。第四公式を次のように指導した。

「呼吸に注意を集中してください。今ゆっくり息を吸って、はいていますね。しばらく、ゆっくりと呼吸を繰り返してください。（しばらく間をとり）今度は、鼻と口双方で行っている呼吸を体全体に広げていきましょう。全身の皮膚呼吸のイメージをします。ゆっくり吸って、ゆっくりはく。はく方を長めにとりましょう。息を吸うときは、新鮮な空気が体内に入っていく、息をはくときは汚れた空気が体外に放出されていきます。息を吸うときは体内にエネルギーが入っていく、息をはくときは、心の中のものややしたものや弱気がみんな出ていってしまいますよ」

過呼吸を発症する特徴として、浅く何回も呼吸を繰り返すことについては触れた。A子も呼吸が浅く、早く呼吸しないと窒息してしまうかのごとく症状が表れていた。過呼吸の最中は、口元のみには注意がいき、息苦しい感覚を自ら作り出している。そこで過呼

吸を発症した時にも症状を軽減できるように、深く安定した呼吸法を前述のように指導した。この指導法は、鼻と口元に限定されたエリアから呼吸範囲を広げ、全身で呼吸をしているイメージ、全身の皮膚呼吸をイメージさせることによって、のびのびとした感覚が得られることに特徴がある。この深く安定した呼吸法を習得することによって、A子は過呼吸の症状改善に有効に役立てたと思われる。

## II 予防・開発編

テーマ 「学年集会での実践事例」 以下生徒配布資料

「セルフコントロール技法を身につけよう」 2014. 10. 20 (月)

茂原高校 1 学年集会 講師 2 組副担任 岩佐繁樹

### 1. カウント呼吸法 (目を閉じる)

- ① 心の中で 1・2・3・4 と 4 まで数えながら息を吸う (お腹を膨らませていく)。
- ② 軽く、一瞬、息を止める。
- ③ 5・6・7・8・9・10 と数えながらゆっくり息をはく (お腹をへこませる。長めにはく)。
- ④ また、1・2・3・4 と数えながら息を吸い、同じようにはく。
- ⑤ 以上を繰り返す (気持ちが落ち着くまで続ける)
- ⑥ カウント呼吸法にイメージをつけてみよう。

息を吸うときは、「口元から体全体で息を吸っている」というようにイメージを広げていく。息をはくときは、体全体で息をはいているイメージをする。さらにリラックスが深まるでしょう。

### 2. 筋弛緩法

身体の一部の筋肉に「ぐぐっ」と力を入れ、数十秒維持した後、「ふうっ」と力を抜く。力を入れた時とゆるめた時の違いを感じてみよう。力を入れた時に息を止めないように注意しよう。

### 3. 筋弛緩法+カウント呼吸法

筋弛緩法の後にカウント呼吸法を続けてやってみよう。さらに深いリラックスが味わえるよ。

### 4. 自律訓練法 (自律神経を調節します。目を閉じて行います)

重感練習

- ① 背筋を立て姿勢を整える。
- ② 深い呼吸を繰り返し、リラックスした状態をつくる。
- ③ 利き腕に注意を向ける。(受動的注意集中…あるがままの力の入り具合)
- ④ 指の先まで力が抜けていることをイメージする。
- ⑤ 心の中で「おもいー」「おもいー」を繰り返す。
- ⑥ 反対の腕に同様なことを行う (慣れてきたら、両腕いっぺんでもよい)

温感練習

- ⑦ 重感練習に続けて、利き腕に注意を向ける。(受動的注意集中…皮膚温度)
- ⑧ 「日向ぼっこ」のイメージ

- ⑨ 心の中で「あたたかい」を繰り返す。
- 5 イメージトレーニング (温感練習に続けて、閉眼のままスクリーンを描きます)

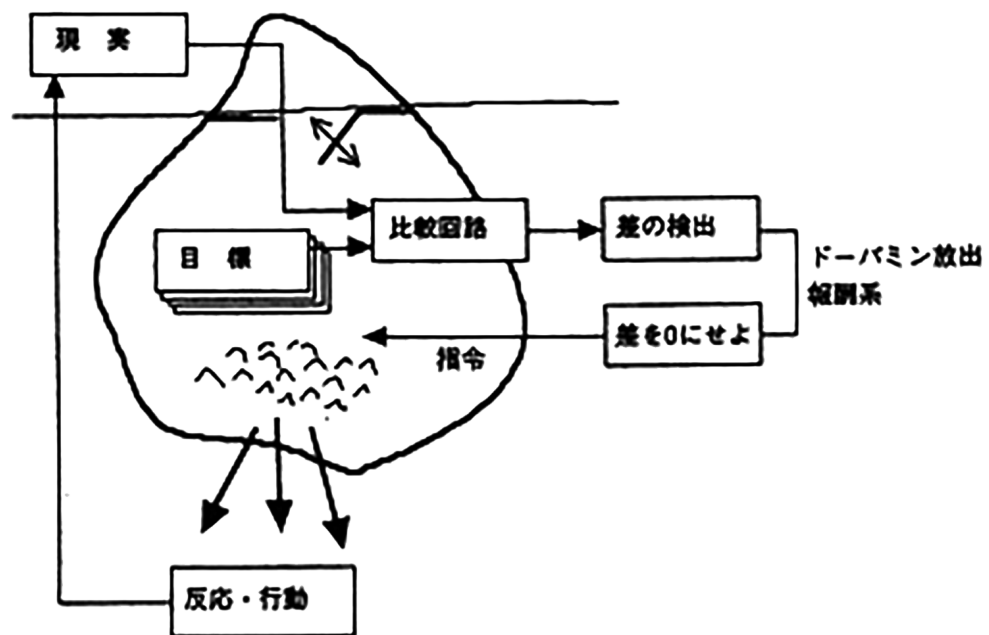
- ① 体内時計の調節
- ② 目標 (願望) のプログラミング

解除 (消去) 動作

- ① 目を閉じたまま、心の中で「すっきりした」と2回唱える。
- ② こぶしをつくり、握ったり、離したりを繰り返す。
- ③ 頭の上で両腕を組み、手のひらを上にして、おもいきり背伸びをする。ゆっくりと腕を下ろし目を開ける。

参考「生体系フィードバックシステム」

### ●生体系フィードバックシステム



引用： Laboratory of Human Technology5-1 (1994)

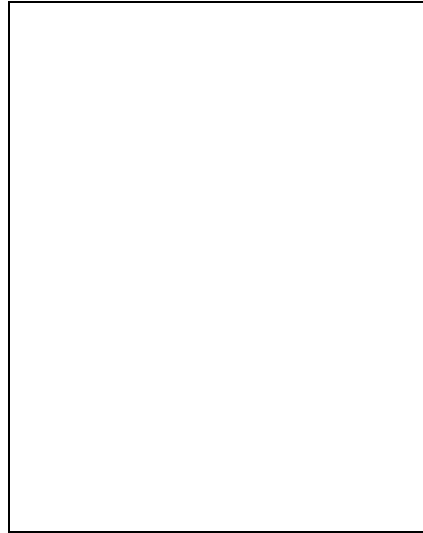
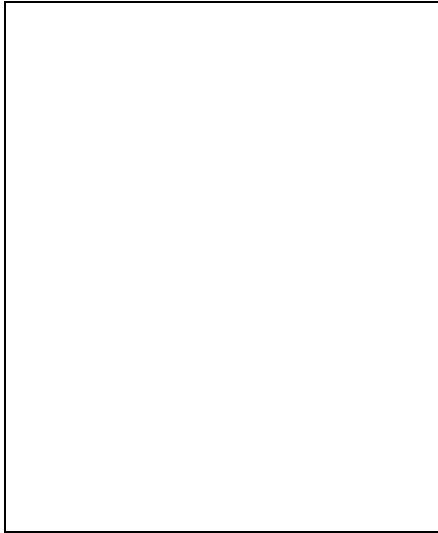
6 目標 (願望) のプログラミング 目標イメージの強化

1年 \_\_\_\_\_ 組 \_\_\_\_\_ 番 氏名 \_\_\_\_\_

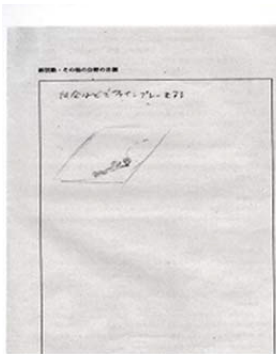
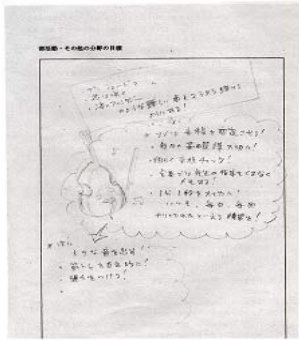
目標を作り、その目標が達成されて喜びにあふれているシーンの絵を描こう。

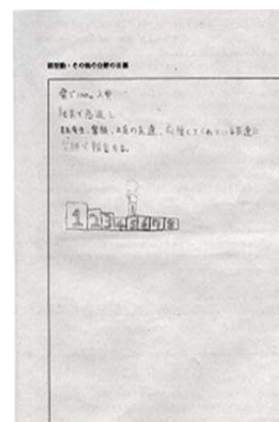
学習・進路分野の目標

部活動・その他の分野の目標



生徒の「目標のプログラミング」





## 考察

今回の学年集会における生徒向けの指導は、LHR・総合的な学習の時間を利用して2時間の枠で行った。「目標のプログラミング」については、数例の絵を掲載した。生徒の中の反応を見ると、理論的にまだ理解できずに、何のために絵を描くのかかわからない者も多数いた。また時間をかけて具体的な絵を描かせることにメンタルトレーニングとしての意義があるので、教室で色を付けさせるなどさらに工夫をしていきたい。

学年集会指導内容については、今まで蓄積した生徒の予防。開発的な事例を盛り込んだ。特に野球部で実践した開発的な事例については、説明の際に用いると説得力があり、大きな反応があった。なお、野球部の開発的な事例については、明治大学教育会紀要第5号『子どもが劇的に変わる学校メンタルトレーニング』VIのスポーツに応用した適用事例を参照されたい。

本事例は、学校メンタルトレーニングを中心に据えたストレスマネジメント教育を年間計画として位置付けて実施したものではないが、今後は年間計画として数回シリーズ化することも可能であると考えている。

参考文献 佐々木雄二『自律訓練法』日本文化科学社 1989年

『人間関係スキルアップワークシート』学事出版 2010年