

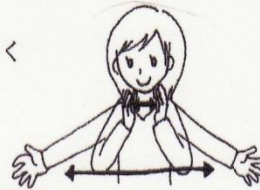
## 東北大式 リラクゼーション&コミュニケーションプログラム



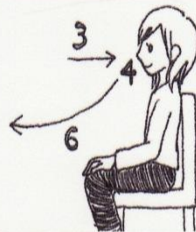
Tohoku university ver. Relaxation and Communication Program

### ステップ1 今の気分を確認しましょう

- ①今の気分を手を広げて表現してみましょう。
  - ◎疲れてるな、元気がないな、と思う場合は手を大きく
  - ◎今は元気だな、と思う場合は手を小さく



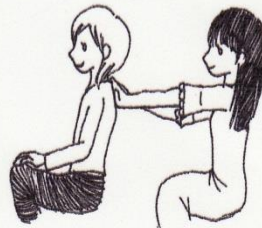
### ステップ2 準備体操をしましょう



- ①イスに腰掛けて、肩の力を抜きます。
- ②背筋を伸ばして、3つ数えながら息を吸って、4で息を止め、6つ数えながら息をゆっくり吐きます。
- ③手や足をブラブラさせてもいいです。

### ステップ3 ペアを作って、「ふれあいタッチ」

- ①近くの方と2人1組のペアを作ります。
- ②自己紹介と「よろしくお願ひします」♪
- ③次に、役割を決めます。(役割はあとで交代します。)  
「タッチする人」と「タッチされる人」を決めて、前後に座ります。
- ④「タッチする人」は、相手の背中に手を置いて、「これから始めますよ」の合図を送ってください。



- ⑤両手を軽く広げ、指の腹で軽く弾ませるように、左右交互に優しくタッチしていきます。

- ◎背中
- ◎肩
- ◎首

- ⑥今度は、役割を交代してやってみましょう♪



#### ステップ4 肩ほぐし運動をしよう

- ①1人はイスに座って、もう一人はその後ろに立ちます。
- ②立っている人は、座っている人の肩の横のあたりに手を添えます。
- ③座っている人は、息を吸いながら、腕から肩にかけて力をぐっと入れます。  
◎立っている人は、特にかたくなっている所に手をあてます。
- ④座っている人は、大きく息を吐きながら力を抜きます。  
◎力を抜くときは、大きく息を吐きましょう。  
◎立っている人は、力を抜くときはふわっと手を離すのがコツです。  
◎2、3回繰り返してみましょう。



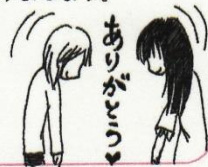
④役割を交代してやってみましょう♪

#### ステップ5 クールダウンをしよう

- ①イスに腰掛けて、肩の力を抜きます。
- ②背筋を伸ばして、3つ数えながら息を吸って、4で息を止め、6つ数えながらゆっくりと息を吐きます。
- ③手足をブラブラとさせて、ゆったりしましょう。

#### ステップ6 もう一度気分を確認して、おわりのあいさつをしましょう

- ①最初にやったのと同じように、今の気分を手を広げて表現してみましょう。  
◎疲れてるな、元気がないな、と思う場合は手を大きく  
◎今は元気だな、と思う場合は手を小さく
- ②ペアになった相手にお礼を言きましょう♪



「これいいなあ、気持ちいいなあ」と思った運動があったら、お家に帰ってからご家族やお友達ともぜひやってみてください。繰り返しやると効果が持続します♪



Appendix 2 T-RACO 実施マニュアル

	内容	留意点
<p>導入 (3分)</p>	<p><b>◎導入</b>            動機づけと、これから行う運動を軽く説明する。            「今日これからみなさんにやってもらうのは、簡単な動きで体の力を少し抜いたりして、リラックスできるような軽い運動です。難しい動きや激しい運動ではないので、軽い気持ちで参加してください。ペアで行ってもらうものが多いのですが、一人でやるリラクセーションとはまた違う、良い効果があるとされています。」</p> <p><b>◎今の気分の確認</b>            自分の心身の状態を把握する。プログラム実施後にも確認を行い、変化を認識する。            「まず初めに、今の気分を確認したいと思います。ちょっと変わった測り方なのですが、元気のないなあ、ちょっと疲れてるなあという人ほど、手を大きく広げて下さい。今は元気だよってという人は、手をちょっとだけ広げてみてください。では、せーので一緒にやってみましょう。」</p> <p><b>◎準備運動</b>            10秒呼吸法を行い、リラクセーションに入りやすい状態を作る。            「姿勢を楽にしてください。差支えなければ目を閉じてください。10秒間の深呼吸をしていきましょう。1、2、3で鼻から吸って、4で一旦止めて、5、6、7、8、9、10で口からゆっくり息を吐いていきます。」</p>	<p>☆変わった測定法ですが、参加者に沈んでいる気分を感じさせてしまうリスクを減らす目的があります。</p>
<p>活動・展開① (8~15分)</p>	<p><b>◎ペア作り</b>            2人1組のペアを作るよう、適宜声掛けしながら促す。ペアができたなら、初めに軽く自己紹介とあいさつの時間を設ける。(出来るだけ同性同士で組めるよう、進行役が入って人数調整をする)</p>	<p>☆うまくペア作りが始まらないような場合には、誕生日チェーン（誕生日順に一列に並ばせるワーク）など、雰囲気づくりにもなるワークを取り入れても良い。</p>

	<p>◎ <b>【ふれあいタッチ】</b> のワーク</p> <p><b>① 導入を行う</b></p> <p>「まず最初にするのは、「ふれあいタッチ」といって、背中や肩のマッサージをする運動です。」</p> <p><b>② 最初に「タッチする人」「タッチされる人」どっちが先にするかを決めさせる。</b></p> <p>「2人1組ができれば、まず、最初に「タッチする人」と「タッチされる人」どっちを先にするかを決めて下さい。これは、後から役割を交代してもう一度します。ジャンケンでも何でもいいです。決まったら、「タッチされる人」が前に、「タッチする人」が後ろに座って、前後に座ってください。」</p> <p><b>③ 初めの合図</b></p> <p>「タッチする人は、まず座っている人の背中このあたりに手を置いて、「これから始めますよ」という合図を送ってください。」</p> <p><b>④ タッチ</b></p> <p>肩や首、背中など、ある程度進行役が方向を指示しながら3分くらい行う。</p> <p><b>⑤ 役割交代</b></p> <p>役割を交代し、再び声掛けを行いながら3分くらい行う。</p>	<p>☆参加者がワークをしている間、進行役は回りながら、「そうそう」「いいですね」など、肯定的な声掛けを積極的に行ってください。</p> <p>☆タッチの速さ 心拍の速さ、つまり1秒に両手1回ずつ程度の速さが目安になります。</p>
<p>活動・展開② (5分)</p>	<p>◎ <b>【肩ほぐし運動】</b> のワーク</p> <p><b>① 導入</b></p> <p>「こんどは、肩にたまっている疲れをほぐしてあげる運動をしていきます。これも2人1組のペアで行います。片方の方はイスに座って、もうひとりはその後ろに立ってください。」</p> <p><b>② 動作の説明</b></p> <p>「立っている人」「座っている人」それぞれの動作について説明する。</p> <p>「これから、肩に力をぐっと入れて力を抜く、という運動をやってもらいますが、上手に力を抜くコツというのがあります。」</p> <p>「まず、座っている人は、ゆっくりと息を吸いながら徐々に力を入れていき、大きく息を吐く時に力を抜いていきまし</p>	<p>☆肩ほぐし運動には、うまくほぐすためのコツがあるので、先にひととおりの説明してから、一緒にやります。</p>

	<p>よう。吐いた瞬間に肩をストンと落とし、その後はゆっくりと息を吐き切りながら、息と一緒に力が抜けていく感じをイメージします。」</p> <p>「今度は立っている人の動作です。立っている人は座っている人の肩の横あたりに手を添えて下さい。パートナーが力を入れた時、特に力が入って硬くなっている部分を探して、手を添えましょう。息を吐いて、パートナーの力が抜けてきているのを感じたら、力が抜けていくのに合わせて自分の掌をふわっと浮かせていきましょう。」</p> <p><b>③動作の実施</b> 進行役が動作を促しながら、実際に動作を2、3回行う。</p> <p><b>④役割交代</b> 役割を交代し、再び声掛けをしながら2、3回くらい行う。</p>	<p>☆肩に力を入れた時に、息を吸い直さないように注意して下さい（肩に力が入っている時は、息は止めたまま）。</p> <p>⇒肩に力を入れる時間はあまり長くしないようにする（5秒～10秒程度）。</p> <p>☆大きく息を吐くことは意識しないと難しいので、積極的に声掛けや実演を行って下さい。</p>
<p>まとめ (3分～10分)</p>	<p><b>◎クールダウンの運動</b> 10秒呼吸法と、手足の軽い運動を行う。</p> <p><b>◎今の気分の確認</b> プログラム実施後の心身の状態を把握する。 「それでは、最初にやったのと同じように、手を広げて今の自分の状態を確認しましょう。元気のないなあ、ちょっと疲れてるなあという人ほど、手を大きく広げて下さい。今は元気だよっていう人は、手をちょっとだけ広げてみてください。では、せーので一緒にやってみましょう。」</p> <p><b>◎シェアリング</b> 時間がある場合には、プログラムをやってみての感想などについてグループごとにシェアリングを行っても良い。</p> <p><b>◎まとめの言葉</b> 「これで運動は終わりです。みなさんいかがだったでしょうか。『これいいなあ、気持ちいいなあ』と思った運動などがあったら、お家に帰ってから夫婦や親子で、それからお友達なんかともぜひやってみてください。この運動は、ふつうの体操と違って、誰かと向き合って一緒にやることで、ふれあいの効果があると言われています。繰り返しやると、より効果が持続するとわれています。」</p>	<p>☆まとめに何を話すかに関しては、プログラムを行う状況や理由に応じて考えていただいていると思います。</p>