

<講座の概要>

平成 28 年度より、生田学生相談室と生田保健室との共催で「ココロとカラダの健康講座」を年に 1 回か 2 回のペースで行うこととなった。その第 1 回目は生田学生相談室が担当となり、11 月 18 日（金）16 時 35 分～17 時 35 分の 1 時間、生田校舎 4 号館 2 階 427 教室にて「スイッチ ON/OFF でリラックス」という講座を開催した。学内でのポスターとポータルサイトで広報を行い、生田学生相談室窓口とポータルシステムで申し込みを募った。前日までに 15 名申し込みがあり（うち 13 名がポータル）、当日出席者は 9 名（男子 6 名、女子 3 名）だった。

講座の内容は、ストレスマネジメントとマインドフルネスに関する小講義を行い、ワークにてそれを確認しながらリラックスの仕方を学び増やしていくという構成にした。実際の展開は、(1) 自らの状態に気づく—自分は ON（緊張している）か OFF（緊張が抜けている）の確認、(2) 力を抜くコツをつかむ、(3) 臨床動作法の小講義—ON/OFF の切り替えができないのはなぜか、(4) マインドフルネスの小講義、(5) マインドフルネスの体験—ON/OFF に切り替える空間を作る ①落ち葉を使って、②呼吸法、③ボディースキャン、(6) 総括、質疑応答である。

<当日の様子>

講座前のアンケートと開始直後の質問で参加動機を尋ねたところ、「ON/OFF の切り替えを知り

たい」「ON の方法を知りたい」という学生もいたが、他は「毎日ストレスがいっぱいで、体を動かす気力や勉強に身が入らない為、どうしたら落ち着いた心持ちになることができるのか」知りたい、「やることが多くて忙しかったりするときに肉体的にだけでなく精神的にも非常に疲れてしまうので解決の糸口が見つければと思った」、「集中した状態に入るとなかなか抜けられない」、「大学受験から勉強の ON が抜けきらない」など、OFF にしたい学生が大半を占めた。そこで、まずは実際のカラダが ON/OFF のスイッチを切り替えられる状態か（リラックスが可能か）を確認するために、腕の力を抜くワークをペアで行った。予想通り多くは腕の力を抜くことが難しかったので、力を抜くコツをつかむ練習をした。臨床動作法の理論を用いて、ココロとカラダは繋がっており、カラダがリラックスしないとココロもリラックスできないのだが、カラダをリラックスさせるのが何故難しいかということの説明をした。その後、ココロとカラダをリラックスさせた状態で集中力が高められるトレーニングとして知られているマインドフルネスについて小講義を行い、3 つの体験を行った。まず、落ち葉を使って落ち葉のみに細かな注意を向け観察することで、今まで気づかなかったことに気づき、日常のざわざわした気分が消えて気持ちが落ち着いていくという体験から始めた。次に呼吸法を用いて呼吸に集中することで、リラックス感を高めた。そしてボディースキャンを行い、カラダのひとつひとつの部位を

ゆっくりと感じていくことで、カラダへの気づきや意識を高めた。いずれも「今ここで」の感覚に注意を向け、ある一点に対して価値判断や思考をせずに第三者的に眺め今ここで気づきだけが点としてあるという状態を作ることで、ココロとカラダが解放されていくというものである。3つのワークを経て、それぞれがリラックスするためのスイッチ、というよりはプロセスを感覚として持つことができたので、総括と質疑応答を行った。

<まとめ>

学生の多くは、これまでモノや呼吸やカラダに対して細かな注意を向けたことがなく、日々の学校生活をとにかく「頑張」って過ごしているため、リラックスする時間が取れず、またリラックスしようとしても日常の中にはなかなかONの状態から抜け出せないという状況に陥っていた。そこで、マインドフルネスの体験を行うことで、日常生活とは別の空間を作ることができ、「リラックスしよう」と思わなくても結果としてリラックスしたという状態に至ることができた。

学生の事後の感想として1人からは、「一瞬気をそらしても自分の思考が元に戻ってしまうので向かないと思う」というコメントがあった。向かいかどうかと考えることこそがONの状態であり、常に自分の思考や行動について評価を行うのはストレスフルな状態でもあるため、この場合は、より個別的で継続的な支援が必要であろう。しかしながら多くは、この短い講座で「今ここ」に集中することでリラックスできることを実感していたようである。後日、睡眠がしやすくなった、深くなったという感想や、集中力があがったという感想もあった。また、別の相談に繋がるケースもあった。

今回は初の試みであったので特に手さぐりで行った。学生の心身のバランスを整えるためには、ココロとカラダのON/OFFの切り替えがとても大事だということは理解していたが、切り替えの難しい学生が何となく日常生活に忙殺されていて元気がなくなっていることが見て取れた。あらためて、ON/OFFの切り替えができて初めて効率的な学習や質の高い睡眠など学生生活全体の質の向上が可能であると感じた。「ココロとカラダの健康講座」はさまざまな視点から学生の健康を高めていくという主旨があり、今回はまずまずの手ごたえがあったので、今後も継続していくということになった。次回は生田保健室が担当で行われる予定である。