

リラクゼーションを利用した英語の授業

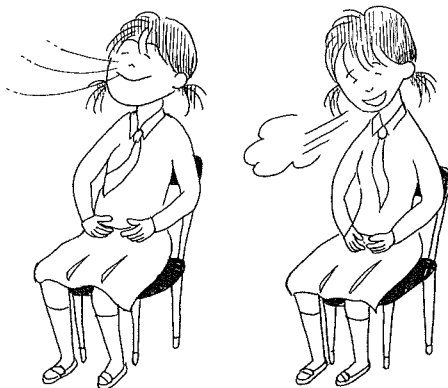
山口 権治

調査によると、校内暴力事案の発件数は、2000年と2009年を比較すると、62パーセント増加しています（文部科学省、2010）。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。本校においても、校内暴力という結果として現れないまでも、日常の授業場面において、休み時間から授業、実習科目から座学への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、授業の前にリラクゼーションを導入しました。対象は全日制高校1年、期間は2012年4月から現在まで継続中です。

リラクゼーションの流れ

ここで言う「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」）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言います。



リラクゼーションの実際

電気を消し教室を出来るだけ暗くして、落ち着けるBGMをかけます。

「只今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、身体の力を抜きます。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過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。」

「身体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）

「後は自分のペースで進めてください。」（50秒実施）

「息を吐く時は，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身体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。」

「全員静かに立ってください，前回の復習をします。」

このような指示をした後に，次のような消去動作を行います。生徒全員を立たせ，前回の授業の復習となる活動を行います。例えば，「教師が英英辞典を利用して前回学習した英単語を説明し，それを生徒に答えさせる」，「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

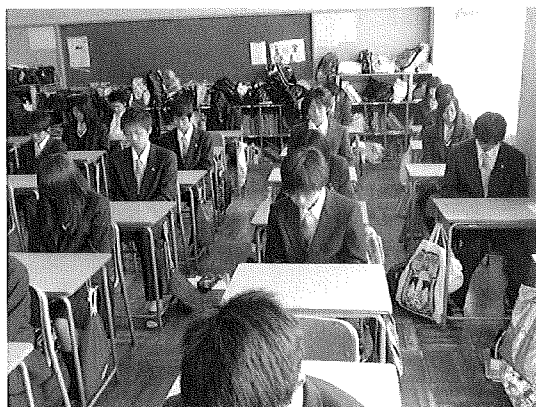
- ①照明を暗くし，BGMをかけるなどして，リラクゼーションがやりやすい環境を作ってください。環境調整をすることで，生徒の快体験につながり，リラクゼーション継続への動機づけとなります。
- ②生徒には，吸うことより吐くことを意識させてください。

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。吐く時に「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。（本時では前回の復習などを実施）

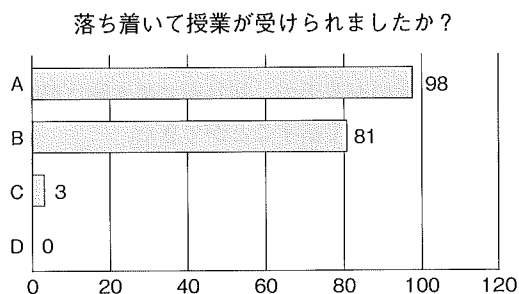
リラクゼーションは自己催眠なので，くらくらしたり，頭がぼーっとしたりすることがあります。何らかの形で消去動作を行ってください。



リラクゼーションの効果を見るために，生徒に事後アンケートを実施しました。

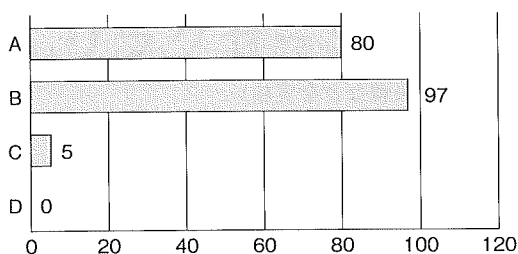
アンケート結果（1年生 男子71名，女子111名）

「リラクゼーション」をすることによって得られた効果



- ※ A—はい
 B—どちらかといえば はい
 C—どちらかといえば いいえ
 D—いいえ

集中して授業が受けられましたか？



- ※ A—はい
 B—どちらかといえば はい
 C—どちらかといえば いいえ
 D—いいえ

生徒の感想（抜粋）

授業

- ・落ち着いて、集中して授業が受けられた。
- ・授業の前に嫌なことがあっても、リラクゼーションのおかげで、楽になり余裕ができる。

部活動

- ・弓道の審査の時に気持ちが落ち着き、自分にとって最高の射ができた。
- ・水泳の大会でチームメートがフライングで失格して動揺したが、自分の時は落ち着いて飛び込む事ができた。

日常生活

- ・私生活でイライラした時落ち着いて物事を考えられるようになった。
- ・人と話すのが苦手で、初対面で話す時に緊張を解し落ち着いて話すことができた。

考察

アンケートの結果、98%の生徒が「落ち着いて授業が受けられた」、97%の生徒が「集中して授業が受けられた」と回答しています。リラクゼーションは生徒が落ち着き、集中して授業を受けるのに効果があると思われます。また、生徒の感想から、授業以外の部活動や日常生活にまで効果が及んでいることは、喜ばしく思います。

今後も授業の前のリラクゼーションを継続して、学習効果を高めていきたいと考えています。

今回は授業の前にリラクゼーションを行いました。朝の学級活動に実施すれば、落ち着いた雰囲気です。1日が始まると思います。また、帰りの学級活動で行い、その後で1日の振り返りをすると内省が促進され、明日への改善につながります。このように授業以外にも活用していただければと思います。

参考文献

藤原忠雄『学校で使えるリラクゼーション技法』ほんの森出版、2006年

(静岡県立浜松江之島高等学校教諭)