

Fortunate Blessings Foundation

24 Village Green Drive, Litchfield, CT 06759-3419, USA

Telephone (860) 567-8801 • Facsimile (860) 567-3304

www.fortunateblessings.org • info@fortunateblessings.org

子どもの抑制された感情を表現し、 トラウマから救う 10 の楽しいエクササイズ

これらのシンプルなエクササイズは、教師や保護者に対してわずか 30 分で教えることができます。その効果は、幸せな普通の生活に戻れるか、それともトラウマによるより深刻な後遺症に苦しむかの違いとなって現れます。

地震のような衝撃的な出来事のショックを受けると自律神経系の障害が生じ、通常の肉体や精神の機能が損なわれます。不整脈、表在呼吸、下痢、および不眠はいずれもトラウマ症状の例です。さらに、情緒が不安定になると人は急に乱暴になったり、全般性不安に陥ったり、妄想、フラッシュバックまたは号泣といった行動でそれを表します。これらはバランスが崩れていることの一時的な兆候であることが多いのですが、簡単なゲームや遊びを装った単純な運動やアクティビティによってより早く正常に戻すことができます。

1. リズムのエクササイズから始めましょう。

ほとんどのトラウマが顕在的(金切り声を出す、震える、頻脈、過呼吸などの)またはより潜在的(高血圧、副腎疲労、ブドウ糖スパイク、ホルモン失調)な軽度から重度のヒステリーを起こします。バランスを回復するため、リズムカルな足踏み、行進、およびトーニング(調整)を加えた簡単な手拍子ゲームから始めます。ヒステリーの正反対はリズムです。子供はこうした楽しいことが大好きです。

自然なビートに合わせてウォーミングアップしましょう。

2. 呼吸することで身体を動かしましょう。

酸素は細胞に栄養を与え、二酸化炭素のような血流中の老廃物を排出します。深呼吸は体を活性化すると同時に浄化してくれます。ゆっくりとストレッチしながら胸を開いてください。背中の上ウエストラインの上に手のひらを置き、ひざをゆるく保ちながら身体を後方にアーチ形に曲げます。肺を広げて深呼吸しながら音を出してください。

3. 関節をゆるめてみましょう。

関節はショックを吸収するので、手首やひじや肩を伸ばす運動は、上半身の緊張を緩めるのに役立ちます。特にこれは恐怖を内に抱えて眠れない子どもが寝る前に行うと役立ちます。両足で立って、体重を左右に移動してみてください。足首を振り、回します。ひざを揺らし、腰を大きく回します。深く呼吸をしながら、これらの箇所を優しくストレッチします。

4. 笑って、叫んで、跳ねてみましょう。

子どもなら誰でも音を出して、叫んで、笑うことが大好きです。関節が緩んで呼吸が深くなってきたら、かかとでぴょんぴょん飛びはねながら音を立ててみましょう。どんどん大きな音を出すようにします。腕は頭の上へ伸ばし、屋根を吹き飛ばすような勢いで腕を振ってみましょう。これを次第に「ホ！ホ！ホ！」のような笑いへと変えていきます。身体は緩めたまま、声を低くしていきます。かかとだけのバウンスから、足全体でジャンプに変えていきます。もっと力強く大きな声で笑いながらジャンプし、できるだけ高くジャンプするようにします。

5. 両極端の中で柔軟性を創造しましょう。

この頃には、子どもたちはリラックスしてクスクス笑いをするようになっていて、次の指示を心待ちにするようになります。マリオネットや麺のイメージを用いて全身の柔軟性をさらに高めていきましょう。足や腕がゴムようになって身体を支えきれなくなったふりをしましょう。ふざけた感じで大きな息を吐く音を立て、ゆるめた口から舌を出してやってみましょう。そして、パッと動きを止め、腕をピンと張り、こぶしを握りしめ、背筋を伸ばして全

身を硬くします。右へならえをして輪になり、軍隊のような行進をし、「ハップ！ハップ！ハップ！・・・アー・・・ハップ！ハップ！ハップ！」とまるで兵隊のように声をあげます。突然、足音荒く停止し、再び軟らかい麺のようになり、おかしな音を立てながら体中をぐにゃぐにゃさせます。数分後に再び硬直姿勢に戻り、顎や首を硬くし、反対方向に輪になって行進します。15秒後、また軟らかい麺になり、液体のように関節をぐにゃぐにゃにして身体を軟らかくします。

6. 中心にいるリーダーに向かって怒りを表現しましょう。のどを鳴らすような音をお腹から出し、腕や手を伸ばします。

肩幅に足を開き、ひざはリラックスしたままにします。腕を上げ、まるで指の先から怒りを吹き出すように、鋭い叫び声を出しながら前に進みます。子供1人1人に対してこれを行い、子供にそれを真似してもらいます。怒りのこもった大きな声を出させ、腹部の緊張をほぐします。小さな声では効果がありません。

7. 恐ろしい音を立てて恐怖を表現してみましょう。

大きな叫び声をあげて音を体の外に押し出します。そのような怖い音や表情を向けられた相手は、怖がるふりをします。何度か実例を見せた後、ペアを作って練習させます。非常に怖がっている様子はどんなものかを見せ、叫んでいる相手があなたにこのような表現を向けたら、後ずさりしてちぢこまって見せてください。自分も叫びながら恐怖で走り出したりしてそれに應對してください。

8. フラストレーション、いらだち、笑い、悲しみを真似してみましょう。

これらの感情はいずれも普通の反応で、子どもたちにはどんな態度をとるべきなのかを示す手本が必要です。腕を組みみんなを見まわして、「ふん！」とフラストレーションを表現します。それを真似してもらいます。手を腰にもっていき、からかうようなしぐさをして「ふん！」を「なーなー！」に変え、それを子どもたちに真似させます。「うーっ・・・」とうなり、歯を見せます。高い声で「ヒーヒーヒー！」と笑います。子どもたちに真似させます。もっと大きく笑い、「ワーッ」とか「ハッハッハー！」と、全身を使って笑い、自分を解き

放ちます。面白い音を立てて、子どもがコントロールを失って笑い崩れるまで前後に動きます。ゆっくり笑いをうめき声、もの悲しい声、泣き声に変えていき、最後には赤ちゃんのようにヒステリックに泣く真似をします。誰かの肩にもたれて慰めてもらうしぐさをします。慰める側の方は、泣き崩れる相手の背中をたたき抱きしめてあげます。

9. 手をつないでグループを一つにしてみましよう。

こうした楽しみや表現には締めくくりと集中が必要です。みんなで再度円になり、手をつないで全員で静かな音を立てます。

10. 呼吸で終わりましよう。

手を離し、手のひらを前に向けた状態で腕を腰から 10 センチぐらいのところまで横に広げます。鼻で息を吸い、口で吐きます。吐くときは口を丸くし、ろうそくの火が揺れるけれども消えないようにする感じで優しく吐きます。鼻で吸い、口で吐くこの呼吸を 3 回以上繰り返します。恐怖のエネルギーが胸から腕へと移動し、指先から出ていくことを想像させます。そして怒りやフラストレーションの感情も同様の方法で吐き出します。最後に、悲しみの感情も呼吸と共に外に出します。目を閉じて、静寂のなかでもう何回か呼吸をし、生命に対する感謝や、祈り、未来への励ましの短い言葉などで終わります。

ほとんどの子どもが、親や年長者から着実に安心感を与えられることによってトラウマを乗り越え、数カ月後には正常な機能に戻るでしょう。子どもは、自分が安全であること、日常生活が元に戻ることを、そして再び楽しい世界がやってくることを知る必要があります。回復の過程において、これらのシンプルなエクササイズが保護者や教師、そして子どもたちとその未来のお役に立つことを私たちは願っています。

