



不安やストレスを抱える被災地の子どもたちの心をケアし、笑顔を増やそう NPO 法人、福島県では初めて呼吸生理学を応用した「ラッタッタ呼吸体操」を一般公開 郡山市内の二会場で開催され、老若男女 175 人が参加

東日本大震災で被災した今も不安やストレスを抱える子どもたちの心を、呼吸生理学を応用したストレッチでケアしようと取り組む東京都の NPO 法人「安らぎ呼吸プロジェクト」(理事長:本間生夫 東京有明医療大学副学長/昭和大学名誉教授)は 2015 年 1 月 10 日(土)及び 11 日(日)、福島県では初めて郡山市で、普及を進める「呼吸筋ストレッチ体操」を披露しました。

1 月 10 日(土)セブン&アイ・ホールディングスの協力を得て「イトーヨーカドー郡山店」(郡山市西ノ内 2)の正面入り口に設けた特設会場で行った 30 分ずつ 2 回のワークショップには、老若男女 120 人もの方々が参加されました。

もともと医療現場で開発された「呼吸筋ストレッチ体操」は、ゆっくりと呼吸をしながら、肩や首、背中、胸などを動かし、呼吸筋をストレッチする体操で、誰でも簡単にできます。呼吸生理学に基づいており、不安で激しくなる呼吸を和らげるのに有効であると同時に、呼吸を整えることで不安を減らします。

イベント当日は、「呼吸筋ストレッチ体操」を音楽に合わせて行う「ラッタッタ呼吸体操」を企画・監修した当 NPO 法人の理事長 本間生夫が、呼吸とこころのメカニズムを分かりやすく解説。その中で「震災を思い出し不安を感じる時は、浅くて早い呼吸になります。その呼吸を続けると不安を増長し、悪いスパイラルに陥ってしまいます。呼吸と感情は密接につながっています。酸素を吸うだけでなく、呼吸で自分の気持ちを変えることができます。呼吸と感情が一体になると心が安らぐので、今日は呼吸筋ストレッチ体操を覚えて家に持ち帰って、皆さんで健康になっていただきたい」と呼吸の大切さを参加者に呼びかけました。



その後、インストラクター Saho がメロディーに合わせて体操方法を紹介。参加者全員でストレッチ体操を行いました。



参加した女の子は「楽しかった」と話し、小学生の子どもとその母親は「からだが温まった。この体操で心のケアができたらいと思う」と感想を話しました。また被災地に知人がいる 57 歳の女性は遠方から駆け付け、本体操の普及について「とても良い取り組み。もっとたくさんの人に知ってもらいたい」と話し、本活動の広がり期待を寄せました。

当 NPO 法人は今後も各地で「呼吸筋ストレッチ体操」の普及を進める予定で、今後は学校の保健師を対象とした講習会などを検討しています。福島県でも広く普及し、被災した子どもたちの、一人でも多くの心のケアにつながればと考えています。



安らぎ呼吸プロジェクト

1月11日(日)にはNPO法人「郡山ペップ子育てネットワーク」の協力を得て「PEP Kids Koriyama (ペップキッズこおりやま)」(郡山市横塚1)内のセミナー室にて開催。それぞれ30分ずつ2回のワークショップには、親子連れ55人にご参加いただきました。

「PEP Kids Koriyama (ペップキッズこおりやま)」は、子どもたちに「本当に楽しい遊び場を」という思いから2011年12月にオープン。以来現在に至るまでのべ100万人近くの来場者を迎えました。「遊び、学び、育つ」をコンセプトに、子どもたちが思いっきりからだを使える遊び場の提供、「食べる」ことの大切さを親子で一緒に体感できるイベント・ワークショップを実施しています。

今回、「PEP Kids Koriyama (ペップキッズこおりやま)」に来場した子どもと父兄の一部が施設内のセミナー室に移動し、それぞれ約30分間のワークショップに参加しました。

参加した子どもは2歳から10歳位の30名。講師の赤井利奈(医学博士/独立法人国立成育医療研究センターこころの診療部研究員)による、子どもにも分かりやすい呼吸と心のメカニズム解説と、体操指導の高橋康輝(健康科学博士/東京有明医療大学 准教授)による「呼吸筋ストレッチ体操」の紹介と参加者と一体となった体操の実演が行われました。

当日参加した親子には、2月14日(土)郡山市民文化センターで開催される「第4回 心をつなごう日本【東北復興祭2015 “Always smile!! ～笑顔ガイチバン!”】」(主催:産経新聞社、特別協賛:フォーデイズ株式会社、後援:郡山市、NPO法人安らぎ呼吸プロジェクト、福島民報社、福島民友新聞社、協力:NPO法人郡山ペップ子育てネットワーク)の無料招待券が配布されました。さらに希望者は当日ステージに登壇して、インストラクターとともに「ラッタッタ呼吸体操」を実演できることも発表されました。



PEP Kids Koriyama (ペップキッズこおりやま) 運営団体 NPO 法人「郡山ペップ子育てネットワーク」について

東日本大震災後、持続する低線量の放射線環境下に暮らす子どもたちの、健やかな心身の育成を見守り、促す活動を目的として、2012年5月に発足。子どもたちが楽しく安全に遊び、運動のできる環境の提供・整備及び心のケア、父兄に向けた育児支援サービスの充実、放射線の知識および関連する健康相談などの啓蒙活動に取り組まれております。



イベント概要①

実施日時:2015年1月10日(土)11:30～、13:30～の2回開催 ※参加費無料、当日参加可
場 所:イトーヨーカドー郡山店(〒963-8022 福島県郡山市西ノ内 2-11-40)
会 場:1階正面入りロエントランスホール特設会場
内 容:理事長・本間生夫による分かりやすい呼吸とこころのメカニズム解説と、インストラクターSaho
による「呼吸筋ストレッチ体操」の紹介と参加者と一緒になった体操の実演
参 加 者:120人(うち子ども18人)

イベント概要②

実施日時:2015年1月11日(日)11:30～、13:30～の2回開催 ※参加費無料、当日参加可
場 所:PEP kids Koriyama(〒963-8803 福島県郡山市横塚 1-1-3)
会 場:1階セミナー室
内 容:赤井利奈講師による、分かりやすい呼吸と心のメカニズム解説と、体操指導の高橋康輝(健
康科学博士/東京有明医療大学 准教授)による「呼吸筋ストレッチ体操」の紹介と参加者と
一体となった体操の実演
参 加 者:55人(うち子ども30人)

NPO 法人設立 2年目の節目のイベントとして、福島県で初めてワークショップを開催

当 NPO 法人は、呼吸神経生理学・脳生理学の医学博士として、呼吸と喜怒哀楽の感情との密接な関係について長年研究してきた理事長・本間生夫を中心に、「東北の子どもたちに健康と明るい未来を！」という願いのもと、2013年10月に設立しました。呼吸のリズムとからだの動作をゆっくりと調和させる呼吸筋ストレッチ体操の普及を主な活動としています。呼吸筋ストレッチ体操はもともと、呼吸器疾患の改善のために開発され、多くの医療機関からも注目されています。東日本大震災で被災した岩手県宮古市立鉄ヶ崎小学校では本体操を、毎朝の授業前に導入しており、子どもたちの元気や笑顔を取り戻した成果を得ています。また当法人は、岩手県盛岡市「東北復興祭 2014」や同県宮古市「いわて三陸鎮魂復興祭」など大きなイベントで呼吸体操を紹介するとともに、今回のような施設でのワークショップの開催を積み重ねるなど、地道な活動を続けています。設立から2年目の節目に、福島県では初めて開催したのが今回のイベントです。未来を担う子どもたちが、東北の復興と共に健やかに成長していけるように。さらに、被災地という苦難を乗り越えて、以前よりも豊かで幸せな社会が発展していくように願いを込めて、今後も活動を続けてまいります。

お問い合わせ先

読者様からのお問い合わせ先
NPO 法人安らぎ呼吸プロジェクト
担当:和田
TEL03-6892-4159(よい呼吸)

報道各社様からのお問い合わせ先
NPO 法人安らぎ呼吸プロジェクト
広報担当(フォーデイズ内):小松、熊本
TEL03-5643-0761
080-4128-4406(小松)、080-4341-9297(熊本)