



報道関係各位

**被災地の子どもたちの心身ケアをサポートするイベント『東北復興祭2015』へ参加  
「呼吸筋ストレッチ体操“ラッタッタ”呼吸体操」ワークショップ開催  
福島県在住の子どもから大人まで約2,000名が披露**

NPO法人 安らぎ呼吸プロジェクト

東日本大震災で被災し、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、2月14日（土）福島県郡山市の郡山市民文化センターで開催された復興支援の催し『東北復興祭2015』（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など）で、「呼吸筋ストレッチ体操“ラッタッタ呼吸体操”」を披露しました。

イベントでは、NPO法人の理事長・本間生夫が呼吸と心のメカニズムを解説し、インストラクターSaho、杉本咲による呼吸体操の指導が行われました。さらにボランティアで東京から駆け付けた東京有明医療大学の学生41名と郡山市を中心とした福島県在住の2歳から12歳までの子ども達31名が、ゲストのマギー審司さん、郡山市のイメージキャラクター「がくとくん&おんぶちゃん」や特別協賛社フォーデイズのマスコット「どりんびん」と共に、2,000名収容の会場を埋め尽くした来場者と一緒に、歌に合わせて「呼吸筋ストレッチ体操“ラッタッタ呼吸体操”」を行いました。

今後の活動としましては、2月27日（金）に茨城県結城市のみくに保育園で保育士を対象としたワークショップ、3月21日（土）には、宮城県塩釜市の塩釜市商工会議所において塩釜市主催の市民を対象とした講演会を開催いたします。被災地の方々への“復興”を願って、本活動を継続することが我々の使命だと考え、活動の場を広げていく所存です。



ステージと会場が一体になって行われた呼吸筋ストレッチ体操の様子



本間生夫氏による講演

#### 【第4回心をつなごう日本『東北復興祭2015』とは

東日本大震災からまもなく4年。被災地の物質的な復興は徐々にすすんでいるものの、被災者の方々の心の復興までには至っていないのが実情です。これまで『東北復興祭』は、第1回の宮城県仙台市、第2回の東京都、第3回の岩手県盛岡市、そして今回は第4回目の開催でした。岩手・宮城の方々とは異なる事情で、今なお仮設住宅に住まわれている方や故郷に戻れないでいる福島の方々にメッセージを発信するための今回のテーマは、“Always smile!!～笑顔ガイちゃん！”。仮設住宅の子どもたちを中心に“ラッタッタ呼吸体操”を体験していただき、少しでも笑顔になっていただくことこそ、今後の『東北復興祭』の目的として、私たちは主催の産経新聞社、特別協賛のフォーデイズ株式会社と共に支援活動を続けてまいります。

## 『安らぎ呼吸プロジェクト』とは

特定非営利活動（NPO）法人安らぎ呼吸プロジェクト（理事長：本間生夫）は、「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2日に設立しました。呼吸のリズムと体の動作をゆっくりと調和させる「呼吸筋ストレッチ体操“ラッタッタ呼吸体操”」の普及活動を主に行っております。もともと呼吸器疾患の改善のために開発されたこの体操は、多くの医療施設で取り入れられ、呼吸によって健康を育む有効な手段としてメディアでも注目を集めています。東日本大震災で被災した小学校で「呼吸筋ストレッチ体操」の指導を行い、すでに多くの子どもたちが安らかさや楽しさ、元気や笑顔を取り戻した成果が得られています。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。

## 【事業計画】

プロジェクトは8年間の運営期間を一つの区切りとして予定しており、理事長である本間生夫の数十年にわたる呼吸生理研究の成果を礎として、呼吸で心を支えることの実現を目標としております。主な事業としては、設立から数年は東北被災地を中心とした「呼吸筋ストレッチ体操“ラッタッタ呼吸体操”」の普及、イベント及び講演会の開催などを行ってまいります。その後は全国各地、老若男女に広く普及させる計画です。

### ■ 短期計画 <2016年までの約3年を想定>

- ①岩手県宮古市の小学校を中心とした東北被災地での「呼吸ワークショップ」開催
- ②現地でのイベント及び講習会などでの「呼吸ワークショップ」PR活動実施

### ■ 中期計画 <2019年までの6年間を想定>

- ①東北被災地への「呼吸ワークショップ」開催を拡大
- ②医療データの取得による「呼吸体操」エビデンス取得

### ■ 長期計画 <2021年までの8年間を想定>

- ①全国での「呼吸ワークショップ」を拡大
- ②自主運営へ

## 【法人概要】

<名称>

特定非営利活動（NPO）法人安らぎ呼吸プロジェクト

<設立目的>

「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、呼吸を通して心身共に健康になると同時に、活動で得た資金を東北の子どもたちの修学資金として援助することも視野に、子どもたちが健康で明るい未来を築ける一助となることを目的としています。

<役員>

理事長：本間生夫＊設立代表者[昭和大学名誉教授/東京有明医療大学副学長]

副理事長：和田佳子[フォーデイズ株式会社代表取締役]

理事：梅若猶彦[観世流能楽師/静岡文化芸術大学教授]

春日雅彦[グリーンスタンプ株式会社代表取締役社長]

小林元[株式会社武蔵野酒造代表取締役]

小松裕[自民党衆議院議員]

外山衆司[産経新聞社専務取締役]

秦野るり子[読売新聞社調査部]

水野達夫[元・在ネパール日本大使館特命全権大使]

URL <http://yasuragi-iki.jp/>

### 【本件に関する一般の方からのお問い合わせ先】

特定非営利活動（NPO）法人 安らぎ呼吸プロジェクト

事務局長：和田利彦

TEL：03-6892-4159（よい呼吸） FAX：03-5643-0767

Email：[yasuragi.npo@fordays.jp](mailto:yasuragi.npo@fordays.jp)

### 【報道に関するお問い合わせ先】

フォーデイズ株式会社 広報室 TEL：03-5643-0761（直）

担当者： 小松 [komatsu@fordays.jp](mailto:komatsu@fordays.jp)

加藤 [kato@fordays.jp](mailto:kato@fordays.jp)

熊本 [kumamoto@fordays.jp](mailto:kumamoto@fordays.jp)