
臨床動作法

人は知らず知らずのうちに緊張して無意識に不必要な力を入れています。それがリラックスできない原因にもなります。意識的に努力して、身体の緊張を緩める方法を動作法と言います。一人でもできますが、援助してくれる人がいることによって、いっそう促進されます。

準備運動

- ①背伸びをしてリラックスします。
- ②手を組んで、背伸びをします。そのまま、肘を伸ばします。足にも力を入れて、膝やつま先も一緒に伸ばします。左右に倒したり、ねじったりして、疲れが溜まっている所を探してください。
- ③ストーンと力を抜きます。身体全体が楽になっていく感じを味わいます。

構えの姿勢

- ①自分がリラックスできると思う姿勢をつくります。椅子の背にもたれかかっても、机に突っ伏しても構いません。（約20秒）
- ②今度は、構えの姿勢です。背もたれから背を離して少し浅く座ります。両腕はだらんと横に垂らします。
- ③頭のとっぺんからお尻まで1本のしなやかな棒を通して、身体の軸を作ります。
- ④身体の軸を少し前に倒したり後ろに傾けたりして、一番どっしりする感じの所を探します。
- ⑤リラックスの姿勢と構えの姿勢を2回ほど繰り返します。

肩の上下～1人で～

- ①構えの姿勢をとります。
- ②目を閉じます。
- ③両肩を耳につけるようにゆっくり上げます。
- ④いっぱいに肩を上げたら、肩以外に力が入っていないか確かめます。両肘や指先に力が入ったり、腰が反っていませんか。
- ⑤ストーンと肩の力を抜きます。肩の感じを感じます。さらに力を抜きます
- ⑥2～3回繰り返します。

肩の上下～声の援助～

- ① 2人1組になります。椅子に座る人（Aさん）と椅子の後ろに立つ人（Bさん）を決めます。
- ② Aさんは構えの姿勢をとり、BさんはAさんが構えの姿勢がとれているかどうかを確かめて、言葉で教えるように励まします。
- ③ Aさんは肩上げをします。
- ④ BさんはAさんに「今、どんな感じですか」と尋ねます。Aさんは身体を感じを一言か二言で伝えます。
- ⑤ Aさんは肩の力を抜きます。肩の感じ、さらに力を抜きます。
- ⑥ BさんはAさんに「今、どんな感じですか」と尋ねます。Aさんは身体を感じを一言か二言で伝えます。
- ⑦ 2回ほど繰り返します。

肩の上下～触れる援助～

- ① BさんはAさんの両肩に、大切なものに触れるようにふんわりと手を置きます。
- ② Aさんは肩上げをします。
- ③ BさんはAさんの肩を押さえたり引き上げたりせず、Aさんの動きに沿うようにし、Aさんが頑張っている様子を手を通して感ずます。
- ④ BさんはAさんに「今、どんな感じですか」と尋ねます。Aさんは身体を感じを一言か二言で伝えます。
- ⑤ Aさんは肩の力を抜きます。肩の感じ、さらに力を抜きます。
- ⑥ BさんはAさんの肩を押さえたり引き上げたりせず、Aさんの動きに沿うようにし、Aさんの肩の力が抜けたのを感じます。
- ⑦ BさんはAさんに「抜けたよ」と教え、5秒ほど間をとって「今、どんな感じですか」と尋ねます。Aさんは身体を感じを一言か二言で伝えます。
- ⑧ 2回ほど繰り返します。
- ⑨ 今のWorkで感じたことを話し合います。
- ⑩ AさんとBさんが交代して、肩上げの「声の援助」と「触れる援助」をします。