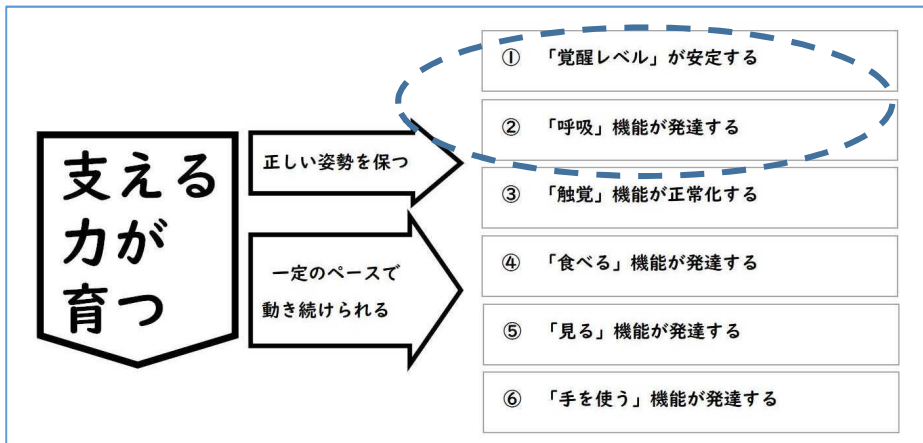


支える③お酒を飲んで眠くなった状態・風邪薬を飲んで眠くなった状態と同じ状態で過ごす子どもたち

～ すべての土台「覚醒レベルの保持」について ～



覚醒の低いケース①「お酒」『何だかスゴイ疲れているけれど、頑張って飲み会に出て、でも、やっぱりすごく眠い。相槌をようやく打つけど、何を言っているかは上の空。ノリが悪いだー！？ちょっとしつこく絡んでくる同期がいつも以上に鼻につく。二次会に誘われたけど、今日はやめておこう。眠い眠い。果たして家までたどり着けるだろうか…。』

覚醒の低いケース②「風邪薬」『今日は何だか喉が痛い。頑張って学校に行かなくては！なので、眠くなること覚悟で総合風邪薬を飲んで学校に来ただけで、何だか世界がぼんやりしてして見えている。おひさまが笑ってらあ…って、これじゃ運転もままならない。なんかツーンという耳鳴りも聞こえるし…。』



『「覚醒レベル」は言い換えれば「起きている状態を維持する」ということです。人間は「起きている状態が維持できなくなってくる」とぼーっとすることはもちろんのこと、様々なことで「からだを起こそう！意識を失わないように頑張ろう！」としたりします。

『例えば、先生たちで言うなら、貧乏ゆすりやペン回し、伸び（…をして、横隔膜を広げて空気を取り込んでいるんだけど）、中にはほっぺをバシバシ叩いたり、手の甲をつねったり、自分の手の匂いを嗅ぐ…などなど。アナタも眠くなった時、ボーッとしてきた時にそんな癖が出ませんか？そして、そういう癖は飲みすぎた二日酔いの日や風邪薬を飲んでいる日などからだ十分に覚醒していない日＝不活性な日にたくさん現れやすいんです。そして、そうやって覚醒状態の悪い不活性な状態にあると、人間は目や耳など「高次な感覚器」を使った外界の情報の取り込みから、より「原始的な感覚器」を使った外界情報の取り込みに移行して、自己刺激をして活性状態を保とうとします。特別支援学校の先生が「あーあ、自分の世界に入っちゃった」という状態。系統的に書いてみると、

⇒目・手・耳を使った自己刺激（ペン回しとか、ラジオを聴くとか）

⇒味覚・嗅覚を使った自己刺激（食るとか、手の甲の匂いを嗅ぐとか）

⇒触覚を使った自己刺激（顔をゴシゴシ、膝をバンパンするとか）

⇒前庭感覚を使った自己刺激（貧乏ゆすりとか）

と、原始的な感覚の方へー原始的な感覚の方へー…と感覚取り込みの下り坂を下っていきます。

『さて、シリーズ「支える」の中では、上記の⇒矢印のような課題のある児童が「支える」課題を改善す

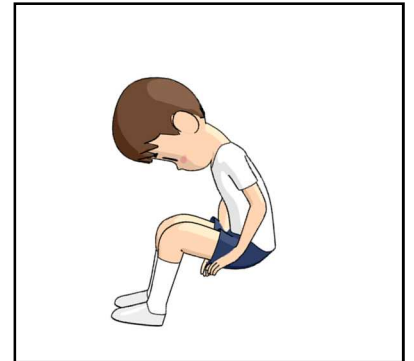
ることが、学習に関する課題の改善につながる可能性があるということテーマにしてお伝えしています。では、なんで「支える機能が弱い」と「覚醒レベルが悪くなる」のでしょうか？

『理解の第一歩として「呼吸」が挙げられます。以下ではこの「支える」と「覚醒」と「呼吸」についてを紐解いていきます。

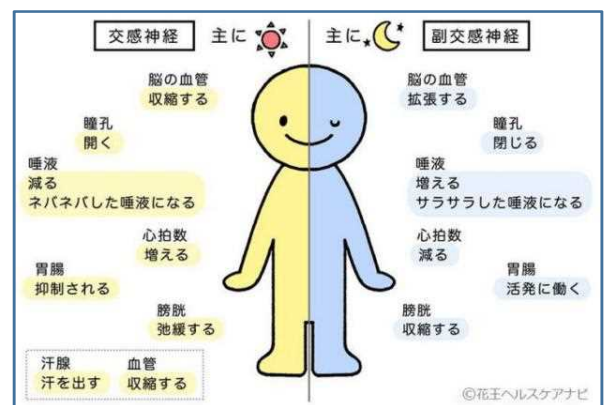
支える④「猫背」ですか？「深い呼吸」してますか？

～ 背中を丸めた浅い呼吸が脳の酸素不足を引き起こす ～

『突然ですが、アナタは姿勢が良い方ですか？それとも猫背ってよく言われますか？深呼吸をしてみるとわかりますが、人はたくさん空気を取り込む「良い呼吸」をするためには背筋を伸長させて、横隔膜を上げる必要があります（『背中の中軸の伸長』と言います）。逆に狭い段ボール箱に閉じ込められたような窮屈な姿勢をとってみるとよくわかりますが、背中や首が曲がった状態だと、肺や横隔膜が潰されて、呼吸は浅く、苦しいものになります。その結果、脳ミソは酸欠状態になってきます。脳みそは栄養分である酸素が不足して活性が低下 ⇒ 覚醒状態が悪くなります。



『また、私達人間が普段何気なくしている「呼吸」ですが、実は『自律神経系』という神経系にアクセスしていて、「気持ち」と密接に関係しています。例えばすごく驚いたり、怒り狂ったり、緊張したりすると呼吸って浅く、短く、荒くなるでしょ？それは交感神経が優位の状態です（下図参照）。一方で温泉に入ったり、星空を見たり、海風にあたりたり、小さい子を抱っこしたりするとリラックスして肺の奥まで届くような深い呼吸になるでしょ。それは副交感神経が優位な状態です。他にも、意図的に「気持ち」をコントロールしようとするときにも人間は呼吸を利用しています。例えば、ド緊張している時に気持ちを落ち着かせようとして、意図的に深呼吸しますよね。この時には呼吸を使って交感神経優位から副交感神経優位への切り替えようとしているんです。つまり、人間は息を深く吐いたり、息を止めたりする「深い呼吸」を使って内臓や血管をコントロールしている自律神経系にアクセスすることができるんです（他には音楽を聴いたり、お酒、お菓などでアクセスできます）。タバコってそれ自体は体に有害なのですが、この呼吸のコントロールにアクセスしているので、「いっぶく」すると交感神経から副交感神経に切り替わって気持ちが落ち着くんですね。また、自分自身の感情が高まってしまったときにも「深呼吸」が大切だとされるのも、交換・副交感神経の切り替えが根拠です。



画像元:花王ヘルスケアナビ

『さて、特別支援学校に通う児童・生徒の中には、この呼吸の使い分けが苦手なために（吸う方が優位で吐く方が苦手な場合が多い）、「気持ち（感情）」のコントロールが上手くできない場合があります。「支える」苦手さが原因で「呼吸」がうまくいっていないと（＝背中の中軸の伸長が悪いと）、「気持ち（感情）」のコントロールにも悪影響が出るんです。

『「覚醒」や「呼吸」の面から「支える」の発達を見ていくなれば、背中の中軸方向への伸びが上手になっていくような取り組みが有効です。前号でも触れた「背中・体幹の伸長」と背中の中軸の伸長を可能にする胸椎(12個の胸骨から成る)のそれぞれの間にある『回旋筋』を深層筋トレーニング(前号も参照)によって鍛えていくことが「呼吸」状態の改善に繋がり、「覚醒レベル」の改善につながっていきます。

