

健康教育プログラムで用いられる リラクゼーション技法に関する基礎的研究

— 初学者の記述の分析 —

花 田 利 郎

A Basic Study on Various Relaxation Techniques
for Health Education Program
— Analysis of Beginners' Description —

Toshiro Hanada

本研究の目的は、健康教育プログラムにおいてストレスへの対処方法の一つとして用いられるリラクゼーション技法の、初学者の主観的反応について検討することである。調査対象者58名は大学生であり、授業の中で、呼吸法、筋弛緩法、自律訓練法の順に、各技法を体験し、感想（自由記述）をレポートとして提出した。記述内容を分析した結果、どの技法においても多くの対象者が肯定的な心理的变化や各技法の教示に沿った身体的変化を報告した一方で、その種類については技法による違いがみられた。これらのことについて、各技法の課題としての特性の点から考察した。

1. 問題と目的

我が国において健康教育とは、「心身の健康の保持増進を図るために必要な知識及び態度の習得に関する教育」とされる（文部省，1983）。ストレスマネジメント教育はその中の一つとして考えられている。また、世界保健機構（WHO）はライフスキル教育の推進を提唱している（1994）。ライフスキルとは「日常生活で生じる様々な問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」と定義され、「意思決定」「問題解決」「創造的思考」「批

判的思考」「効果的コミュニケーション」「対人関係スキル」「自己意識」「共感性」「情動への対処」「ストレスへの対処」に分類される。藤原（2006）は、『対人関係スキル』『情動への対処』『ストレスへの対処』はストレスマネジメントに関するものであり、ライフスキル教育の柱の一つはストレスマネジメント教育である」と言及しており、さらに「リラクセーションはストレスマネジメント教育の中核であり基盤である」とも述べている。また、リラクセーションは、スクールカウンセリングにおける、問題解決的カウンセリングに対する開発的カウンセリングや予防的カウンセリングの一環としても位置づけることができるであろう（文部科学省，2003）。

リラクセーションの方法は多岐にわたるが、伝統的な技法として、呼吸法、ジェイコブソンによる漸進的筋弛緩法、シュルツによる自律訓練法などが挙げられる。これらの技法の継続実施の効果については、心理臨床場面の個別のケースだけではなく、教育場面で一般の児童生徒に対しても効果が確認されている（山中・富永，2000）。その一方で、大学生や健康成人の初心者を対象として、初回時の気分変化や心理的反応についても検討もなされたり（柳・小池・小坂橋，2003；徳田，2003）、複数の技法の比較も行われたりしており（下田・田嶋，2004；峯松，2010；徳田，2008，2009，2010，那須・福永・佐々木，2011）、即効性も期待できることが報告されている。

その一方で、健康増進や疾病予防の目的で健康な成人が自律訓練法を実施する場合、その習得に対する意欲は保ちがたいと言われており（政本・齋藤・依田・久我，2003）、健康教育の一環として開発的、予防的にリラクセーション技法を適用する場合も同様であろう。よって、リラクセーション技法の導入時における主観的反応について把握することは、導入の仕方を検討する上で有用であると考えられる。

そこで、本稿では、健康教育、ストレスマネジメント教育において取り上げられることが多いリラクセーション技法（呼吸法、筋弛緩法、自立訓練法）の導入時の主観的体験について検討する。各技法について、教示を与えられ、それらに取り組んだ者が、どのような体験をし、それらをどのように報告するかについて分析し、それらの体験の共通点と相違点を検討することを目的とする。

2. 方法

1) 対象者

私立4年制大学のS大の心理学科の学生で、著者が担当する、リラクゼーション技法の実践を取り入れている授業「臨床カウンセリング心理学」を受講する学生58名であった。

2) データ収集方法

臨床カウンセリング心理学の授業において体験した、呼吸法、筋弛緩法、自律訓練法の各技法を体験した後に、「体験してみてどうですか？感じたことや思ったこと、考えたことや気づいたことを自由に書きましょう！体験中のこと、体験後のこと、体の感じ、心の感じ、…？」とスライドおよび口頭で教示し、自由記述で回答を求めた。また、記述内容は個人が特定されないように配慮し、全員で共有する旨を伝えた。記述内容は次回の授業の初めに、提出した人へのみ配布され、取り組み方等で気になる点があれば、補足を行い、必要に応じて実習を取り入れた。受講生に対して、初回レポート課題提示時および全授業終了時に、記述内容を今後の教育、研究のために利用したい旨依頼し了解を得た。

(1) 授業の概要

「臨床カウンセリング心理学」は学部2年生以上を対象としている。臨床カウンセリング心理学の「授業の到達目標及びテーマ」を以下に示す。

『臨床心理学』の授業で修得した基礎知識を踏まえ、人間の心理的な問題についての実践的な心理アプローチについて学習する。具体的には、人間理解の方法としての心理アセスメントや心理的援助の方法における実践的な方法として、身体を通じたアプローチである自律訓練法や臨床動作法などの身体的アプローチを学習することにより、人間の問題に深く関わる心理療法の考え方について理解し、身体面からの心理療法の技法について理解を深める。心理療法における身体アプローチについて説明できること、自分に合った方法を生活の中で実践できるようになることが、到達目標となる。」(シラバスより抜粋)

S大では、臨床心理学に関する授業は本授業までに「心理学Ⅱ」「臨床心理学」を必修としている。「臨床カウンセリング心理学」は選択科目であり、本授業を履修登録する学生は、前出の2科目の履修を終えており、ストレス等に

表1 臨床カウンセリング心理学の授業計画

#	取り上げる身体アプローチ	備考（実習は年による）
#1	呼吸法（腹式呼吸）	オリエンテーション
#2	呼吸法（腹式呼吸）	復習（心理療法）
#3	呼吸法（腹式呼吸）	復習（心理療法）
#4	フォーカシング（Clearing A Space 実習）	
#5	フォーカシング（Clearing A Space 実習）	実習（フェルトセンス）
#6	フォーカシング（Clearing A Space 実習）	
#7	筋弛緩法	実習（腕の力を抜く）
#8	筋弛緩法	実習（椅子坐位姿勢）
#9	筋弛緩法	実習（観念運動）
#10	自律訓練法（重感、温感）	実習（観念運動）
#11	自律訓練法（重感、温感）	実習（受動的注意集中）
#12	自律訓練法（重感、温感）	
#13	臨床動作法（肩弛め、ベア・リラクセーション）	
#14	臨床動作法（肩弛め、ベア・リラクセーション）	
#15	臨床動作法（肩弛め、ベア・リラクセーション）	ふり返りとまとめ

についても一通りは学んでいる。本授業の受講者にリラクセーション技法を実践させることは、受講者に主訴があるわけではないため、開発的・予防的カウンセリングの導入期に近いと考えられる。また、藤原（2006）は、リラクセーションの活用についての実践上のポイントとして「ストレスマネジメント教育としての視点を大切にする」ことを挙げているが、授業の一環として行っているため、技法の持つ意味も考えてもらうことを目的としている。以上のことを理由として、ストレスマネジメント教育の4つの柱とされる「ストレスについての正しい理解」「自分のストレスについての気づき」「ストレスマネジメント技法の習得」「ストレスマネジメント技法の活用」の中の「技法の習得」を中心に進めている。表1に臨床カウンセリング心理学の授業の概要を示す。大枠としては、「呼吸法」「空間づくり（フォーカシング-Clearing A Space）」「筋弛緩法」「自律訓練法」「臨床動作法」を3回ずつ繰り返した。本授業においては、

表2 呼吸法の手順

主たる教示	補足の教示
横隔膜を大きく動かして息をする。	
1 口から細く長く息を吐く。 (体中の空気を全部出すつもりで時間をかけて吐く。)	お腹に力が入ります。 (お腹が凹みます。)
2 一旦止める。	舌先を上あごの下につけます。
3 鼻から大きく息を吸う。	お腹を楽にし、そのまま吸い込みます。 (お腹が膨らみます。)
4 一旦止める。	上あごにつけていた舌を離します。
5 口から細く長く息を吐く。	お腹に力が入ります。 (お腹が凹みます。)
6 約3分繰り返します。	
※ 吸い始めてから吐き終わるまでを1回とすると、当面の目標は1回15秒くらい。	

各技法の効用についての事前の説明は最小限とし、技法を紹介し、体験し、それらを踏まえて、効用について考えるという流れで授業は進められた。

(2) 各リラクゼーション技法と進め方

本研究において検討を行ったリラクゼーション技法は、呼吸法、筋弛緩法、自律訓練法の3つである。呼吸法は一般的な腹式呼吸法とした(表2)。筋弛緩法は、漸進的筋弛緩法を簡略化した方法とし、徳田(2003, 2007, 2010)および富田(1993)を参考にした(表3)。自律訓練法は「標準練習」とし、一度に3回ずつ行う標準的な方法をとった(松原, 2000)。練習の段階は、背景公式「気持ちが落ち着いている」、第一公式「重感」、第二公式「温感」とした(第六公式まで紹介したが、禁忌もあることを伝え、自主的に取り組む場合も第二公式までとするように指導を行った)。いずれの技法も、1日に3度程度、毎日行うものであることを伝えた。シラバスにある授業の到達目標の後半部(「自分に合った方法を生活の中で実践できるようになることが、到達目標となる」)を伝えたが、それ以上は行わず、記録用紙もあえて配布しなかった。

消去動作は、標準的なものとし、全ての技法において行った(表5)。姿勢は、授業の中で行い、椅子も安楽椅子ではないため、全ての技法において単純椅子姿勢とした。具体的な指示は以下の通りである。「椅子にやや深めに坐り、

表 3 筋弛緩法の手順

主たる教示	補足の教示
筋肉の力を抜くために、まずその反対である「力を入れる」状態をつくり、「ゆるめる」	
1 ある部位の筋肉に思い切り（約 80%）力を入れる。	入れ過ぎないようにします。入れ過ぎると他の部位にも力が入ってしまいます。
2 数秒間（約 10 秒間）入れたままにする。	力が入っている感じ、力を入れている感じを十分に味わいます。
3 力をゆっくり（時には速く）抜く。	上方向に入れている場合（肩など）は、ストンと速く抜いた方が分かりやすい人もいます。
4 しばらくの間（約 20 秒間）抜いたままにする。	力が抜けている感じ、力を抜いている感じを十分に味わいます。
①手 ②腕 ③肩 ④首前 ⑤首後 ⑥背中 ⑦額 ⑧目 ⑨脚（もも） ⑩足（ふくらはぎ、すね）	

表 4 消去動作の手順

主たる教示	補足の教示
最重要！ 終了後は、寝る前以外は、必ず「消去動作」を行う。	
1 両手（拳）を握り、少し力を入れて 5~6 回開閉。	終わったら必ず、 グーパーグーパーグーパー… 「動く動く」と思って動かします。
2 肘の曲げ伸ばしを 3~4 回	必要に応じて、肩周り、体幹部、 脚・脚もしっかりと動かします。
3 大きく背伸びをしながら深呼吸	腕も前に伸ばし、高く上げます。
4 「あースッキリした！（あー気持ち良かった）」とつぶやく。 （閉眼していた場合はゆっくりと開眼）	自己暗示も活用します。

背もたれにはもたれないようにして背筋を伸ばし、両脚裏を床面につける。」
「肩の力を抜き、真っ直ぐ立てた背骨に状態をつるす感じにする。」「手は力を抜いて、太ももの上に置くか両側にたらすようにする。」

上記の内容に則して、スライド、口頭、実演による説明を行った後、実践に移った。筋弛緩法と自律訓練法については、筆者の教示のもと時間を管理しながら行った。呼吸法については、息を吐く段階で個人差が生じ、無理に合わせようとするとかえって呼吸しづらくなるため、3分間の実践中には教示は行わず、3分経過後にきりが良いところで終了し消去動作を行うよう教示するにとどめた。全員が消去動作を終了した後で、レポートの作成を求めた。

3. 結果

受講登録者約 80 名中、実践を行った呼吸法、筋弛緩法、自律訓練法のいずれについても 2 回以上参加した者 (58 名) を分析対象とした。自由記述の内容について、趣旨を変えないように表記を一部整えた後、意味のある文に切り分けた。切り分けた際に趣旨や主述の関係が曖昧になるものについては、意味が変化しないように加筆修正を行った。その後、いくつかのカテゴリーに分類することを試みた。今回は、10 人以上の言及があることや先行研究で用いられている質問紙等を参考に、「心理的な変化」「身体的な変化」「取り組みのきつさや難しさ」「日常生活における実践」に関する記述について分析を行った。記述には、実施中のものと実施後のものがあったが、全体として一つの体験として捉え、今回は区別せずに分析を行った。記述をした人の人数は、1 回目から 3 回目のいずれかの回で 1 回でも記述があれば、1 人として数えた。

1) 心理的な変化についての自由記述

心理的な変化として、「安堵感」と「爽快感」の 2 つを抽出した。「安堵感」は「落ち着いた」「気持ち良かった」「リラックスした」「心地良かった」などの記述を含めた。「爽快感」は「スッキリした」「リフレッシュした」「目が覚めた」などの記述を含めた。

上記の心理的な変化を報告した者の割合を図 1 に示す。呼吸法においては安堵感 46 人 (79.3%) で爽快感は 26 人 (44.8%)、筋弛緩法においては安堵感

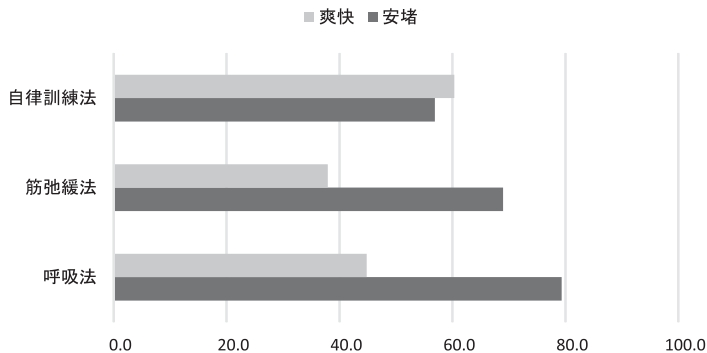


図 1 心理的な変化を報告した者の割合 (技法別)

は40人(69.0%)で爽快感は22人(37.9%)、自律訓練法においては安堵感
は33人(56.9%)で爽快感は35人(60.3%)であった。

2) 身体的な変化についての自由記述

身体的な変化として「温感」「重感」「力が抜けた感」の3つを抽出した。「温感」は「温かくなった」「ポカポカした」「じんわりとした」などの記述をまとめて「温感」とした。「重たくなった」「重たい感じがした」「だらんとした」などの記述をまとめて「重感」とした。「力が抜けた」「力が入っていない」「力が入らない」などの記述をまとめて「力が抜けた感」とした。

上記の身体的な変化を報告した者の割合を図2に示す。呼吸法においては温感16人(27.6%)、重感14人(24.1%)、力が抜けた感33人(56.9%)、筋弛緩法においては温感38人(65.5%)、重感8人(13.8%)、脱力感44人(75.9%)、自律訓練法においては温感49人(84.5%)、重感39人(67.2%)、力が抜けた感31人(53.4%)であった(図2)。

3) 取り組みのきつさや難しさについての自由記述

各技法への取り組み際のきつさや難しさを報告した者は、呼吸法においては34人(58.6%)、筋弛緩法においては29人(50.0%)、自律訓練法においては21人(36.2%)であった。呼吸法においては「息を長く吐くこと」「お腹をつかうこと」、筋弛緩法においては「部位ごとに力を入れること」「力を入れてい

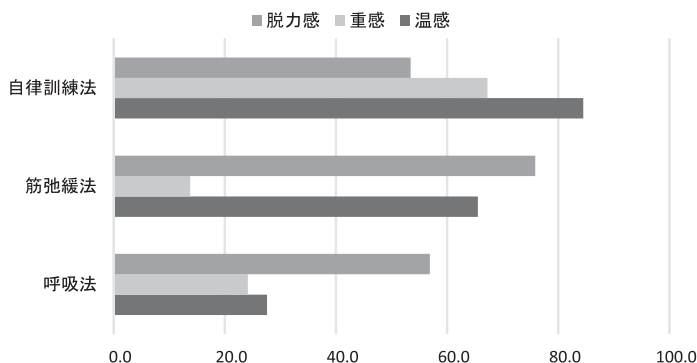


図2 身体的な変化を報告した者の割合(技法別)

ることを感じる（感じにくいところは抜くことも感じにくい）、自律訓練法においては「坐位姿勢を保つこと」「呼吸のタイミング」「公式の受け止め方」などがきつさや難しさとして報告された。

4) 日常生活における実践についての自由記述

「有用性の実感・予感（例．就寝時にするとすぐに眠れそう）」「日常生活に取り入れたい」「日常生活の中で実践している（何度かやってみた）」を日常生活における実践に関する報告とした。報告者の数は、呼吸法においては30人（51.7%）、筋弛緩法においては15人（25.9%）、自律訓練法においては26人（44.8%）であった。「日常生活の中で実践している（何度かやってみた）」と報告した者の人数は、呼吸法においては4人、筋弛緩法においては0人、自律訓練法においては15人であった。

4. 考察

1) 心理的な変化についての自由記述

リラクゼーション技法間で大きく異なっていたのは、「安堵感」と「爽快感」の報告した人の割合であった。呼吸法と筋弛緩法では「爽快感」を報告した人の割合（約4割）よりも「安堵感」を報告した人の割合（約7割）がかなり多かったのに対し、自律訓練法では「安堵感」と「爽快感」を報告した人がそれぞれ約6割とほぼ同じであったことである。

各技法を対象者に対する課題としてとらえ、各技法の課題性の視点から、また、「安堵感」「爽快感」を課題に対する努力の結果としてとらえ、その帰属の視点の2点から考察を行う。

3技法とも初学者にとっては新奇な課題ではあるが、課題の特性は大きく異なる。呼吸法と筋弛緩法における課題は、具体的な身体部位を能動的に動かす（コントロールする）ことである。それに対して、自律訓練法における課題は、受動的注意集中という心の構えを取ることである。前者の場合は、体を動かしたという能動的な努力の結果にともなって心理的变化が生じることになり、思った通りに動かせたことが「安堵感」につながる者もいると思われる。それに対して後者の場合は、受動的注意集中、すなわち能動的に注意を集中させず

ぎないという努力の結果（腕を重たく感じたり温かく感じたりする）にもなって心理的变化が生じることになるため、思いがけず課題通りに感じられたことを「爽快感」として報告した可能性が考えられる。また、シュルツが自律訓練法の着想を得た、催眠に特有の意識状態に身を置く効果も当然考えられるであろう。

2) 身体的な変化についての自由記述

リラクゼーション技法間で大きく異なっていた。自律訓練法では「力が抜けた感」を報告した者に比べて「重感」や「温感」を報告している者がかなり多いのに対し、呼吸法では「力が抜けた感」を報告した者に比べて「重感」「温感」を報告した者がかなり少なかった。また、筋弛緩法では「重感」を報告する者は呼吸法同様かなり少なかったが、「温感」を報告する者は多かった。これらについても各技法の課題性の視点から考察を行う。自律訓練法は公式の「〇〇が重たい」「〇〇が温かい」と心の中で唱えるのが表立った課題であるが、その課題を達成するためには、公式には出てこない「腕の力を抜く」という課題をクリアする必要がある。受動的注意集中の構えを取り、腕の力を抜くことができれば、公式を唱えていることにより、身体は腕の重たさや温かさにさりげなくではあるが必然的に注意を向けてしまっていれば、それが身体的な変化として感じられるであろう。一方、筋弛緩法における温感の報告の多さは、課題の特性として、体の各部位で力を入れたり抜いたりするためであると考えられる。また、重感が呼吸法と筋弛緩法において報告されなかったのは、課題の特性より、能動的に体の部位に動かすために力を入れているため重感は感じにくくなるためであると考えられる。

3) 取り組みのきつさや難しさについての自由記述

各技法への取り組む際のきつさや難しさを報告した者は技法間でかなり差があった。技法が異なるので、差があるのは当然であろうが、これについても、各技法を対象者に対する課題としてとらえ、課題性の視点から考察を行う。

呼吸法と筋弛緩法における課題は、新奇な課題であるとはいえ、具体的な身体部位をコントロールすることである。それに対して、自律訓練法における課題は、受動的注意集中という心の構えを取ることである。したがって、呼吸法

と筋弛緩法においては、具体的な身体部位を動かすことや身体部位の動きを感じることに難しさの報告が多くなったと考えられる。一方、自律訓練法は、具体的な身体部位（ここでは腕）について、能動的に動かすことはできないため、その他の部位に注意を向けたり、呼吸に注意を向けたりしてしまうことも関係していると考えられる。

4) 日常生活における実践についての自由記述

呼吸法と自律訓練法は半数程度が日常生活における実践について報告したのに対し、筋弛緩法は著しく少なかった。また、呼吸法はその半数以上が「有用性の実感・予感（例、就寝時にするとすぐに眠れそう）」と報告したのに対し、自律訓練法は半数以上が「日常生活の中で実践している（何度かやってみた）」と報告した。

これらの結果については、各技法の仕方や各技法に対する興味の有無などが考えられるが、今回のデータからはこれ以上検討することは困難であろう。

5) まとめ

健康教育で初学者にリラクゼーション技法を導入する場合、技法にともなう主観的な体験が基本的にポジティブなものであるようにすることと、万が一ネガティブな主観的な体験が生じたときに、指導者がそれらにどのように対処するかということが重要であると考えられる。

今回、心理的な変化についての自由記述はポジティブなものが多く、リハビリテーション技法はポジティブな心理変化を生じさせることが再確認できた。しかし、報告した者が少数であったため、取り上げなかったネガティブな反応もあり、それらについては今後分析を行う必要がある。

身体的な変化は、教示との一致点や関連を見いだせば、ポジティブに捉えられ、それらが見出しづらければポジティブには捉えられにくいと考えられる。今回、標準的な導入を行ったが、全体として対象者であった大学生の半数程度が、きつさや難しさを報告した。また、自律訓練法だけでなく他の2つの技法においても、「力が入らない」ほどの「力が抜けた感」を報告した者が少なからずいたことは、消去動作の重要性を示すものであると同時に、指導する際の尚一層の実施の徹底が求められることを示唆している。これらのことを踏まえ

て、導入の仕方を改めて検討する必要があると考えられる。

6) 課 題

本研究では一連の授業の流れの中でデータを収集しているため、先に行った技法における取り組みが、後に行った技法における取り組みに対して影響を与えていることが考えられる。また、習得の促進だけでなく、技法の理解を深めるためにも、受講者のレポートをまとめたものを次回の授業の最初に配布し共有しているため、そこでの他者の記述内容に影響を受ける可能性がある。

また、これまでの研究において、技法の効果について分析する際に、何らかの尺度を用いて、技法の前後のそれらの平均値の変化から検討を行っているものが主流であるが、集団の平均としてとらえるだけではなく、個としてどのような体験をしており、どれくらいの人がねらい通りの体験をしているのか、また、必ずしもねらい通りの体験を得られない人がどれくらいいるのかという視点も、技法の指導においては重要であろう。しかし、その一方で、自由記述をもとに検討を行ったため検討できなかったことも少なくない。尺度による評定と自由記述の長所を生かした研究方法を検討する必要がある。

(付記) 本稿は本学心理学科の2016年度の臨床カウンセリング心理学の受講者の直接間接の示唆によってできたものであることを記し、改めて感謝の意を表す。

文 献

- 藤原忠雄 (2006) 学校で使える5つのリラクゼーション技法, ほんの森出版
- 伊藤義美 (1999) 大学生における展開-気がかり方式の空間づくりをめぐる 村山正治 (編) 現代のエスプリ フォーカシング, 至文堂
- 松原秀樹 (2000) 自律訓練法の指導の実際 笠井仁・佐々木雄二 (編) 現代のエスプリ 自律訓練法, 至文堂
- 政本香・齋藤雅英・依田麻子・久我隆一 (2003) 初回自立訓練法実施に伴う心理的反応および心臓自律神経機能について 催眠学研究, 47(1), 15-22
- 峯松亮 (2010) リラクゼーション法の相違が身体反応へ及ぼす影響, 理学療法科学, 25(2), 251-255
- 文部省 (1988) 文部省体育局長通知 http://www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/nc/t

- 19880701002/t19880701002. (2017年11月20日)
文部科学省 在外教育施設安全対策資料【心のケア編】
http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/002/003/010.htm
(2017年11月20日)
- 中嶋節夫(監) 福山嘉綱 自律訓練法研究会(2012) 臨床家のための自律訓練法実践
マニュアル 効果をあげるための正しい使い方, 遠見書房
- 那須実千代・福永ひとみ・佐々木三和(2011) 精神看護学の授業におけるリラクゼーション
技法を試みた学生の反応 川崎市立看護短期大学紀要, 16(1), 107-114
- 下田芳幸・田島誠一(2004) 中学生に対するストレスマネジメント教育に関する研究,
九州大学心理学研究, Vol. 5, 171-181
- 富田富士也(1993) こころのヘルスケアのためのリラクゼーション 武藤清栄(編著)
心のヘルスケア-リスニングの秘訣-, 日本文化科学社
- 徳田完二(2003) リラクゼーション技法が快適感に与える影響, 人間福祉研究, 6, 127
-135
- 徳田完二(2008) イメージ呼吸法と筋弛緩法による気分変化-2つの技法の共通点と相
違点-, 立命館人間科学研究, 16, 1-12
- 徳田完二(2009) 一時気分尺度を用いて比較したイメージ呼吸法と筋弛緩法, 立命館人
間科学研究, 18, 1-12
- 徳田完二(2010) 筋弛緩法とイメージ呼吸法の特徴-2つの質問紙による比較-, 立命
館人間科学研究, 20, 1-12
- 土江正司(2005) こころの天気 近田輝行 日笠摩子(編著) 楽しく、やさしい、カウ
ンセリングトレーニング フォーカシングワークブック(株)日本・精神技術研
究所
- WHO 編 川畑徹朗(訳)(1997) WHO ライフスキル教育プログラム, 大修館書店
- 山中寛・富永良喜 編著(2000) 動作とイメージによるストレスマネジメント教育(基
礎編)-子どもの生きる力と教師の自信回復のために-, 北大路書房
- 柳奈津子・小池弘人・小坂橋喜久代(2003) 健康女性に対する呼吸法によるリラク
ス反応の評価, 北関東医療ジャーナル, 53, 29-35

