



# 大橋マキの ハッピーベビーケア ダイアリー

シリーズ  
第9回

## 意識的な呼吸「ブリージング」でココロを解放!

吸う、吐く、そしてまた吸う……。生きるために必要なこの呼吸=ブリージングは、気持ちとも連動しているといいます。赤ちゃんが泣くことも大きな「呼吸」。大笑いすることも「呼吸」。そんな呼吸について教えてくれるのは、ブリージングセラピストの前田正秀さんです。

取材 大橋マキ

吸う息、吐く息に、その人  
ならではの生き方があらわれる

みなさん、突然ですが、ブリージングとは何か、ご存じですか？

これはその名のとおり呼吸のことなのですが、吸って吐いて、の繰り返しの中に、その人ならではの特徴が現れる、というセラピーなのです。吸う息は感情をはじめ、いろんなものを受け入れることを意味し、逆に吐く息は手放すことをあらわします。つまり呼吸のしかたから、その人なりの受け入れと手放しの仕方、さらには生き方があらわれるのだといいます。

実は妊娠中、ブリージングのワークショップに参加したのですが、呼吸のしかたのクセ（＝生き方のクセ）を形づくっているのは、妊娠時・出産時の経験である、と聞き、衝撃を受けました。そこで今回は、お世話になったブリージングトレーナーの前田正秀先生にお話をうかがいました。

前田先生は、妊婦さんや、産後の母親へのワークショップで、皆さんの「生き方のクセ」に寄り添い、癒しつつづけている方。インタビューの開始早々、こんなことをおっしゃいました。

「たときはあなたがエレベーターに乗っている時、そこで苦手な人

# 呼吸の前にやってみよう！ 感情を体感するためのゲーム

身体を通し感情を理解するためのユニークなゲームをご紹介します。

「こう言うと、相手はどう思うだろうか……」。ひとりでどんなに考えてもわからない感情は、実際に誰かと触れあい、身体的に感じ取ることによって理解できることがあります。前田先生のワークショップでは、それを知るためのゲームを行っています。

まずは、相手の手のひらに向かってパンチをするもの。受け止める相手は、パンチを力強く受け止めたり、かわしたり、と工夫します。これは、不満や怒りを相手にぶつけないとき、相手がどう受け止めるかで、ぶつける側の気持ちがどう変わるかを体感するもの。ガッチリ受け止められると安心する一方、かわされると不安になる、と感覚的に実感できるはず。

続いて行うおしくらまんじゅうも、お互いに力を入れて押ししたり、力を抜いたりしながら、どう感じるのかを感覚的につかむゲームです。

しっかり受け止めるとどう感じるのかな？



かわされると不安……

もっと押ししてみよう！

パンチする力をゆるめたり、パンチを受け止めずにかわしたり……といった、攻撃(主張)する、されるがはつきりしないコミュニケーションは、とても多い。自分は相手にどんな風に受け止めてほしいのか、どう主張したかったのかを力の加減によって感じていく



が乗ってきたら、呼吸はどうなっていると思いますか？」  
正直言って、あまり意識することのない呼吸。あれこれ想像しつつ、緊張して止まっているかもしれない、とつぶやいていると……。  
「そう、止まるんです。それは人や物、気持ち、状況など、自分の受け入れたくないものを無意識のうちに入れまいとするから」  
「気持ちと呼吸がいかに関連しているかが本当によくわかります。」

さらに、出産と呼吸の関係について話は進んでいきました。  
「たとえばへその緒を生まれてすぐに切るか否かも、その後の人生に大きな影響を及ぼすのです。赤ちゃんは妊娠中、胎盤からへその緒を通じて母親から酸素供給を受けているのですが、外の世界に出た瞬間、酸素を供給するため、肺呼吸をはじめの必要があります。劇的ですが、必要不可欠な変化といえるでしょう。」

しかし、へその緒からの酸素供給は産後の数分間は続いていきます。その間に赤ちゃんのペースで肺呼吸にシフトさせていけば、無理なく肺呼吸をスタートさせることができます。さらには、胎盤は最後に造血作用のある血液を赤ちゃんに送り込む、という大事な事がある。だから、へその緒はすぐに切つてはいけません。」  
「しかし、赤ちゃんは生まれたら泣くものだが」というのは常識でも

ありますよね。へその緒を急いで切つて、背中をたたいて……。  
「そう。初めて肺に酸素が入るとき、赤ちゃんは熱いと感じます。生まれたときにぎゃあぎゃあ泣くのは、熱くて苦しいからなのです。その証拠に、自分のペースで肺呼吸をはじめた赤ちゃんは大泣きすることはありません。」  
「こういった経験が、その後の子どもの感情に影響を及ぼすことも、多分にあると思いますよ。パ





# ブリージングにより、 気持ちの歴史を辿ることで癒され、 自分自身を肯定できるようになります

前田正秀さん



ニック障害など、その一例ではないでしょうか」

内容に圧倒され、うーんとうなつてしまいました。そして、先生が出産方法と感情の関連に注目したきっかけが知りたくなりました。

「それは自分自身の体験でしょうか。もともと私は自分に対して否定的で、拒絶されることに弱い、という気持ちのクセがあり、常々疑問を感じていました。一方で泣かない子どももあつたのだそうで、そのルーツを知りたかった。

ワークショップで出会った人々や、ブリージングに関する知識を踏まえて考えていくうち、その答えは妊娠・出産にあつたことがわかつてきました。

母は重度の妊娠中毒症を患っていたため、母体から胎児へ届く血

液の量が乏しかったのです。胎児にとって血液とは、母親の酸素や栄養、温もり、感情などを伝えるためのもの。血流が減ると、胎児は寂しい、寒いと感じるのです。

胎児時代、私は母親の存在を遠くにしか感じる事ができなかったのですね。

そんな状態の中、母体の危険を察知した私は、37週で外の世界に出されます。1800グラムの未熟児だったため、すぐに保育器に入れられ、1カ月過ぎました。このときに、泣くことをやめたのでしよう。こうして気持ちの歴史を辿ることができるようになったのです」

出産体験を通し、自分と母親との関係にまでさかのぼる……、何てダイナミック！

## 自宅で手軽にできる ブリージングに挑戦！

眠りに入る前に行いたい、緊張をときほぐすセルフケアのためのブリージングを紹介します。

リラクセスのためのブリージングは、自宅でも行うことができます。寝る前に行うのがおすすめです。

まずは横たわり、お腹に風船があるのをイメージします。そして、風船のふくらみが胸、わき、肩、とじわりじわりふくらんでいくところを想像していきます。すると、吸う呼吸が大きくなっている状態となります。

お腹の風船が大きくふくらんだところで、今度はそれをそのまましておきます。すると静かに空気が抜けていくような感覚を味わうことができます。この動作を5分ほど行うことで、心身がリラクセスした状態となり、ゆったりと眠りにつくことができます。



ワークショップで実際に行われるブリージングでは、前田先生が頭や足などに触れ、エネルギーを活性化させたり、鎮静させたり、などの調整を行っていく

子どもが泣くのは、  
けっして悪いことではない

次に、親子関係とブリージング  
について聞いてみました。

「ワークショップに参加している  
人たちの悩みで多いのは、子ども  
が泣くことで困っている、という  
もの。でも本当は、泣く行為自体、

「そう、ブリージングがあれば、  
かつての自分がどう感じていたか  
を想像し、大人として小さな自分  
自身を癒すことが可能になる」  
未知なる自分を知り、癒すため  
の内なる旅。それが呼吸という、  
身近なものからはじまっていると  
は、改めてそのすごさを感じずに  
はいられません。



前田正秀 (まえだ まさひで) さん

ブリージング&リバーシング「BLB・Healing」主宰、ブリージングトレーナー、レイキマスター、TV演出家、映像作家として活躍。パースハーモニー、池川クリニック、つくし助産院で「母と子の呼吸」講座をレギュラー開催。円環呼吸を使った意識的な呼吸「ブリージング」によって、誕生と人生を癒す仕事を行っている。DVD作品に、自宅出産「家族になった日」など



大橋 マキ (おおはし まき) さん

フジテレビアナウンサーを退職後、英国に留学し、IFA認定アロマセラピスト資格を取得。以降、アロマセラピストとして病院で活動するほか、執筆、翻訳、ラジオパーソナリティなどさまざまな分野で活躍中。オリジナルブレンドアロマ『aromamora』のプロデュースも手がける。著書に『セラピストという生き方』(小社刊)など。ブログ：<http://aromania.cocolog-nifty.com/>

## 呼吸教室で行うブリージングで 自分のクセを知る



前田先生が主催する、妊娠中・産後の女性を対象にしたブリージングのワークショップ。4回にわたるコースとなっており、より自分の内面に切り込んでいくためのプログラムが組まれています。前田先生や参加者たちとコミュニケーションをとり、濃のよようにたまっていた感情の手放しを行うことで、心の深い部分が掘り下げられていくとともに、心の奥底に眠る感情が溶け出されていくのが実感できます。

ここで行われるブリージングは、より本格的なものとなります。参加者のなかには、至福感に満たされ、心地よさのあまり眠ってしまう参加者もいるほどです。

素晴らしいブリージングなんですよ。大声を出し、思い切り息を吐くことで、心にわき上がった感情を手放しているわけですから。それに、たくさん涙を流した子どもほど粘り強い気持ちを持った大人になっていきます。自分の気持ちを訴え泣き通す、という体験は心に残り、生きる力となる」

でも母親は、泣くこと＝悪いこと、と思ってしまうがちです。「それは逆。母親のみなさんには、子どもが泣いたら一緒に泣くといいですよ」とアドバイスしていきます。一緒に泣けば、たまった気持ちを出すことができます。すると母親の心が安定してくる。つられて子どもの気持ちも安定するんです。子どもは母親の心を映し出す鏡である、ということは覚えていてください」

その言葉に心から共感。子どもは母親がためた心の澱をはき出すチャンスを与えてくれているんですね。愛おしい存在です。たかが呼吸、されど呼吸。その深遠なる世界は、常識ではくくれない、驚きに満ちたものでした。前田先生、どうもありがとうございました。