

日本ホリスティックナーシング研究会

body (体) mind (心) spirit (魂) 全人的看護をめざして

第31回研究会 呼吸を整え、息・活きと生きる術

2025年9月20日(土)、「呼吸を整え、息・活きと生きる術」をテーマに昭和医科大学にて第31回ホリスティックナーシング研究会を開催しました(大会長 田中 晶子 先生)。すさまじい勢いで社会が変化中、今回の研究会にご参加いただくことによって、少し立ち止まって自己の身体を見つめなおし、こころとからだをホリスティックに調える術について深めていただくことで、明日からの生活が健やかになればと願い、研究会を企画いたしました。講演会の様子や参加者の感想をご紹介します。

講演1 「呼吸と情動の関係についてー呼吸筋ストレッチを通してー」

本間 生夫 先生 (安らぎ呼吸プロジェクト理事・昭和医科大学名誉教授)

本間先生のご講演では、まず人間のホメオスタシスを維持するための呼吸である不随意性呼吸(代謝性呼吸)と、随意的に大きくしたり、しばし止めておくことができる行動性呼吸について示されました。さらに、この行動性呼吸に関連して感情と共に変化する呼吸があることを説明されました。脳が高度に発達した人間には、喜怒哀楽といった行動につながる情動が存在し、これはこころの中核を成します。不安といったネガティブな情動に関する研究では、特性不安度が高い人ほど呼吸数が増加することが明らかとなっており、個々人の不安傾向が呼吸の変化と強く関連することを本間先生は示されました。つまり、不安などのネガティブな情動を和らげるには呼吸のリズムを意識的にゆっくりにすることが有効です。その具体的な方法として、本間先生は呼吸筋ストレッチ体操を推奨され、会場でも参加者とともに実際に体操を行い、大変盛り上がりました。



本間先生のご講演



熱心に聴講される参加者

ワークショップ「香りで導くWell-being」

政岡 ゆり 先生 (昭和医科大学医学部教授)

生きるための呼吸でありながら情動によっても変わるのが呼吸です、よりよく生きるための呼吸を考えていきたい、との投げかけの後、講演が始まりました。呼吸と情動の関係性を、ご自身の研究成果を基にわかりやすく提示されました。

ワークショップでは、香りに導かれるWell-beingを体験するためにグループに分かれて香りの記憶を試しました。年齢が高くなるほど嗅覚が低下することを自覚した方もおられたと思いますが、そのエビデンスを先生の研究結果からも示され、納得した思いでした。そして、今、先生が最も注目している、呼吸と社会性について触れ、息をこらえる人を観察している人も影響を受ける、怒っている人を観察している人も呼吸が荒くなる等の結果を示されました。自分の呼吸を整えて相手と向き合う重要性を示され、看護場面で生かすことができるワークとなりました。



政岡先生のご講演



JHNA認定ホリスティックナース 修了生の集い

第31回JHNA研究会とあわせて、JHNA認定ホリスティックナース養成コースの修了生の集いを同時開催しました。第3期養成コース修了生2名の方にご参加いただき、養成コースでの学びをどのように臨床に応用しているか、また今後の養成コースへの希望などをフランクに語り合う貴重な機会となりました。



研究会参加者の感想・意見を4名の方からいただきました

・終末期を中心に訪問看護をやっています。今回、呼吸と不安の関係について科学的に説明して頂きました。長年の経験で『何となく』ゆっくり呼吸をすることで気持ちが落ち着く、と思って来ました。そのため、自信なく声掛けしていた様な気がします。これからは自信を持って患者様やご家族様に声掛けが出来ます。支援者が自信を持って接する事でより精神的に安全なケアが提供できる事は、患者様にとって有意義だと思います。また、見守り側が自分の呼吸を落ち着かせる事で、相手も呼吸、不安が落ち着く、と言うのはとても良い学びになりました。
茅野 美由里さん（ゆうあ 訪問看護ステーション）

・以前から「研究会ではどのようなことが行われているのか」と気になっていた中で、今回、大学の先生にお声がけいただき、参加する貴重な機会を得ることができました。研究会では、話を聴くだけでなくワークも取り入れられており、学生である私でも理解しやすく、楽しみながら参加することができました。ワークを通して、他の参加者の方々と交流する機会もあり、普段お話しする機会のない先生方とお話をする事ができたことは、非常に貴重な体験でした。これまで、「研究会は学生にとって少しハードルの高い場」という印象を持っていましたが、今回の参加を通じて、その印象が大きく変わりました。学生でも楽しく参加することができ、世代を超えて「看護とはどのようにあるべきか」を一緒に考えることのできる学びの場であると実感しました。

岩井 優さん（昭和医科大学 保健医療学部看護学科）

・今回の研究会は、呼吸と情動の関係を科学的な視点で学ぶ貴重な機会でした。ホリスティックな領域での研究に関心を持ちながらも、具体的な方法に迷いがありましたが、先生方の鋭い視点と独自の手法に触れる中で、新たな道筋を見出すことができました。呼吸に対して意図的に介入することの臨床的価値を認識し、エビデンスに基づく知見の重要性を感じました。学会が16年続いてきたのは、先生方が長年にわたり牽引してこられたおかげだと感じております。そのご尽力に敬意を表しつつ、私自身も今後さらに知見を深め、専門領域の発展に寄与していけたらと思います。

木山久優奈さん（新潟大学大学院保健学研究科博士前期課程 保健学専攻看護学分野）

・呼吸と情動の関係や、呼吸と香りの関係についての講義を聞くことができ、とても有意義な時間を過ごすことができました。緊張しているときに深呼吸をすると良いとよく聞きますが、その理由についてあまり調べたり考えたりする機会がなかったため、呼吸数や深さが関係していることを新しく学ぶことができました。私は香りの好き嫌いははっきりしていたため、香りに対する興味は少なかったのですが、講義を受け、好きな香りを見つけてリラックスの方法の一つにしたいと思いました。呼吸と同期してラバーハンドが動くという研究がされていることから、呼吸という観点からもケアにつながるという学びを得ることができました。呼吸の状態は人にうつるため、ケアを行う際にまずは自分自身の状態を落ち着かせることを意識して実践してみようと思います。

川口 莉菜さん（昭和医科大学 保健医療学部 看護学科）

【研究会の活動報告】

◆第45回日本看護科学学会交流集會に参加

今年度は「ホリスティックナーシングをどのように教育するかー基礎教育・米国の資格認定教育の実際を通してー」をテーマに、第45回日本看護科学学会学術集會（新潟県新潟市）交流集會（2025年12月6日）に参加しました。最初に、新潟大学大学院保健学研究科の内山美枝子先生が「ホリスティックナーシングの学部教育の取り組み」について講演され、次いで、創英大学看護学部の鈴木恵先生が「米国でのホリスティックナース教育」についてご講演されました。そして、米国ホワイトプレインズ病院でホリスティックナースとしてご活躍されております安井豊子先生からビデオレターにて「ホリスティックナース認定資格者による看護活動の実際」についてご紹介されました。日本の看護における将来の展望を示す交流集會となりました。

【研究会からお知らせ】

◆第32回日本ホリスティックナーシング研究会

日時：2026年9月12日（土）10時～15時 会場：日本赤十字看護大学内

大会長：樋口佳栄先生、田中久美子先生

【テーマ】「癒し 癒される」

※詳細は後日HPでお知らせします。どなたでも参加可能です。

◆第5期生 JHNA 認定ホリスティックナース養成コース募集

開講期間：2027年6月～2028年3月（2027年6月開講）

受講要件：看護職として2年以上の勤務経験があり、JHNAの会員であること

募集人数：10名

応募方法：詳細はJHNAのHP参照

NEWS LETTER-The Japanese Holistic Nursing Association, Vol. 24. 2025

日本ホリスティックナーシング研究会ニュースレター第24号

発行：日本ホリスティックナーシング研究会事務局 2026年3月発行

本部：〒951-8518 新潟県新潟市中央区旭町通2-746 新潟大学保健学研究科 内山研究室

TEL：MAIL：info@jhna.jp

URL：http://www.jhna.jp

ニュースレターに関するご意見ご感想は、定方・岡田までお寄せください。 <http://www.jhna.jp>