



2013年11月22日

報道関係各位

## 「東北の子どもたちに健康と明るい未来を！」 『特定非営利活動(NPO)法人 安らぎ呼吸プロジェクト』設立

特定非営利活動（NPO）法人安らぎ呼吸プロジェクト（理事長：本間生夫）は、「東北の子どもたちに健康と明るい未来を！」という願いのもと、今年10月2日に設立しました。

同 NPO は、呼吸を通して心身共に健康になると同時に、活動で得た資金を東北の子どもたちの修学資金として援助し、子どもたちが健康で明るい未来を築ける一助となることを目的として設立されました。理事長の本間生夫教授は、長年、呼吸が及ぼす人間の情動との関係を研究し、特に東日本大震災以降、精神的な諸問題が危惧される三陸地域において、長年の研究から考案した「呼吸筋ストレッチ体操」を中心として少しでも不安などのネガティブな感情を抑えられないかと自ら活動を続けてきました。このたびの NPO 法人設立を機に、呼吸筋ストレッチ体操の指導・普及をはじめ、被災地を中心としたイベントの開催、子供たちへの育英事業を推進してまいります。

### 【事業計画】

この NPO プロジェクトは 8 年間の運営期間を一つの区切りとして予定しており、理事長である本間生夫の数十年にわたる呼吸生理研究の成果を礎として、呼吸で心を支えることの実現を目標としております。

主な事業としては、設立から数年は東北被災地を中心とした「呼吸筋ストレッチ体操“ラッタッタ呼吸体操”」の普及、イベント及び講演会の開催、理事長が開発に携わった「安らぎ呼吸人形」の普及、震災被災地の子どもたちへ修学の援助などを行ってまいりたいと考えております。その後は全国各地、老若男女に広く普及させていきたいと思っております。

#### ■短期計画<2016年までの約3年を想定>

- ①岩手県宮古市の小学校を中心として「呼吸ワークショップ」開催
- ②現地での「呼吸体操トレーナー」の募集・育成
- ③現地でのイベント及び講習会などでの「呼吸ワークショップ」PR活動実施

#### ■中期計画<2019年までの6年間を想定>

- ①東北被災地への「呼吸ワークショップ」開催を拡大
- ②医療データの取得による「呼吸体操」エビデンス取得
- ③被災地の子どもたちへの修学資金援助のための育英基金設立

#### ■長期計画<2021年までの8年間を想定>

- ①全国での「呼吸ワークショップ」を拡大
- ②自主運営へ



## 安らぎ呼吸プロジェクト

### 【設立法人概要】

#### <名称>

特定非営利活動（NPO）法人 安らぎ呼吸プロジェクト

#### <設立目的>

「東北の子どもたちに健康と明るい未来を！」という願いのもと、呼吸を通して心身共に健康になると同時に、活動で得た資金を東北の子どもたちの修学資金として援助し、子どもたちが健康で明るい未来を築ける一助となることを目的としています。

#### <役員>

理事長：本間生夫 \*設立代表者[昭和大学名誉教授/東京有明医療大学副学長]

副理事長：和田佳子[フォーデイズ株式会社 代表取締役]

理事：梅若猶彦[観世流能楽師/静岡文化芸術大学助教授]

春日雅彦[株式会社グリーンスタンプ 代表取締役社長]

小林元[株式会社武蔵野酒造 代表取締役]

小松 裕 [自民党衆議院議員]

外山衆司[産経新聞社 専務取締役]

秦野るり子[読売新聞社 調査部]

水野達夫[元・在ネパール日本大使館特命全権大使]

### 【会費】

入会金 = なし

賛助A会員 = 5,000 円/年 (DVD、会員証、会報誌の進呈)

賛助B会員 = 1,000 円/年 (会報誌の進呈)

「NPO法人 安らぎ呼吸プロジェクト広報事務局」

フォーデイズ株式会社 広報室 小松、加藤

TEL：03-5643-0761（直通） / FAX：03-5643-0767

MAIL：[komatsu@fordays.jp](mailto:komatsu@fordays.jp)（小松）、[kato@fordays.jp](mailto:kato@fordays.jp)（加藤）



## 安らぎ呼吸プロジェクト

### 活動趣意

東日本大震災から3年目が過ぎようとしている今、被災地のインフラや産業の復興は進みつつありますが、精神的な痛手を負ってしまった人々のメンタルケアが依然として必要とされています。とりわけ子供たちには、将来に向かって自立した豊かな人格形成を実現していく上でも、ストレスや不安、恐怖感などを抱える心をケアし、サポートしていくことが非常に重要な課題となっています。

このような背景から、私たちは長年にわたる呼吸生理学の研究によって培われた呼吸の理論と実践を礎に、人々の心と体を健やかにする活動『安らぎ呼吸プロジェクト』をスタートさせました。

呼吸は、その人の心を映し出す鏡のようなものです。緊張や不安を感じると、呼吸は速まり、息苦しさを感じます。反対に、呼吸のリズムが安定すると、心は自然と落ちつき、安らぎを取り戻していきます。このしくみを活用すれば、呼吸をコントロールすることによって、心身に健康を導き、人生の質（クオリティ・オブ・ライフ）を高めることができます。

『安らぎ呼吸プロジェクト』では、呼吸のリズムと体の動作をゆっくりと調和させる「呼吸筋ストレッチ体操」の普及活動を主に行っております。もともと呼吸器疾患の改善のために開発されたこの体操は、多くの医療施設で取り入れられ、呼吸によって健康を育む有効な手段としてメディアでも注目を集めています。私たちは東日本大震災で被災した小学校で「呼吸筋ストレッチ体操」の指導を行い、すでに多くの子供たちが安らかさや楽しさ、元気や笑顔を取り戻した成果が得られています。

未来を担う子供たちが、東北の復興と共に健やかに成長していけるように。さらに、被災地という苦難を乗り越えて、以前よりも豊かで幸せな社会が発展していくように願いを込めて、今後も私たちは『安らぎ呼吸プロジェクト』の活動を続けてまいります。

平成 25 年 11 月

特定非営利活動法人 安らぎ呼吸プロジェクト  
理事長 本間 生夫



# 安らぎ呼吸プロジェクト

## 【理事長 プロフィール】

本間 生夫 (ほんま いくお)

昭和大学名誉教授 東京有明医療大学副学長

研究分野：呼吸神経生理学 脳生理学

学会及び社会における活動等

### <学会>

平成 11 年～平成 18 年	日本生理学会常任幹事
平成 12 年～平成 21 年	日本体力医学会理事
平成 15 年～平成 21 年	日本体力医学会編集委員会編集長
平成 16 年～平成 17 年	日本生理学会副会長財務幹事・副会長
平成 16 年～平成 18 年	日本手技療法学会会長
平成 16 年～現在	日本呼吸器学会代議員
平成 18 年～現在	日本呼吸ケア・リハビリテーション学会評議員
平成 18 年～現在	日本臨床生理学会 評議員
平成 18 年～現在	日本臨床神経生理学会 評議員
平成 18 年～現在	呼吸リハビリテーションサイエンスフォーラム 代表幹事
平成 20 年～現在	日本生理学会常任幹事
平成 23 年～現在	日本情動学会理事

### <その他>

平成 8 年～平成 14 年	厚生省特定疾患調査研究評価委員長
平成 10 年～平成 13 年	文部省大学設置・学校法人審議会専門委員
平成 15 年～平成 16 年	大学基準協会評価委員
平成 16 年～現在	学校法人 花田学園理事
平成 18 年～現在	日本学術会議連携会員
平成 18 年～現在	文部科学省 教科用図書検定調査審議会委員
平成 18 年～現在	独立行政法人日本学術振興会専門委員
平成 19 年～現在	日本 BS 放送株式会社 放送番組審議会委員
平成 21 年～現在	日本高等教育評価機構評価委員
平成 22 年～現在	(財) 日本股関節研究振興財団 評議員



## 安らぎ呼吸プロジェクト

### <主な著書>

- 1 「呼吸を変えるだけで健康になる -5分間シクソトロピーストレッチのすすめ-」(講談社)
- 2 コンフォート・タッチ-高齢者と患者へのケア&マッサージ[新書](医道の日本社)
- 3 生理学(東京科学同人)
- 4 呼吸運動療法の理論と技術(メジカルビュー社)
- 5 息のしかた きもちいい生活のための呼吸法(朝日新聞社発行)
- 6 New Frontiers in Respiratory Control (Springer-Verlag)
- 7 Psychology of Happiness (Psychology of Emotions, Motivations and Actions)
- 8 Breathing, Feeding and Neuroprotection (Springer-Verlag)
- 9 Rehabilitation of the patient with Respiratory Disease (McGraw-Hill)
- 10 Respiration and Emotion (Springer-Verlag)