

♪ほっと、リラックスしよう♪

◎みんなちがって、みんないい。◎心と体に感じることは、人それぞれちがいます。

リラクゼーションをして、体をほぐすことで、心もほぐれてくることがあります。

家族といっしょでも、友達や先生といっしょでも、一人でもよいです。

リラクゼーションをやってみてくださいね。



< 10秒呼吸法 (腹式呼吸) >

息を吐くことを大切に、リラックスしてみましょう。



① お腹に手を当てましょう。

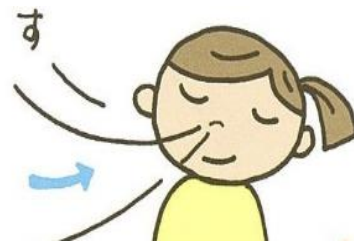
吸っている息を、口からゆっくり吐き出します。

体全部の息を吐きだすように、「フーッ」と吐き出してみましょう。

② 吐き出せたら、お腹を膨らませるように、

3秒数えながら、鼻から息を吸いましょう。

4秒のところで息を止めましょう。



③ 6秒かけてゆったりと、お腹をへこませるように、口から

「フーッ」と、息を吐きだしてみましょう。

何回かゆっくりと繰り返し、やってみてね。

手をぎゅっ・ふわあ体操

① タオルやハンカチなど、やわらかい物を準備しましょう。

② タオルをギュっ—toにぎって、ふわあっと力をぬいてみましょう。

さいごに、ニッコリ笑ってみましょう。



< 筋弛緩法 > 無意識のうちに固くなった筋肉を、和らげます。

肩のリラックス法

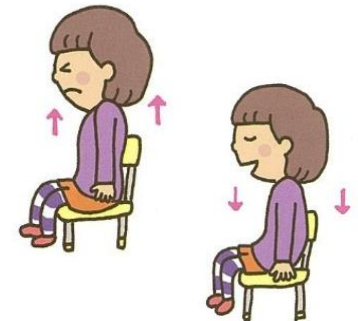
① リラックスして、肩を上げたり回したりしましょう。

② 両肩をグッと耳につけるように、上げましょう。

(そのまま5秒数えます)

③ ストンツと力を抜いて、肩を下ろしましょう。

何回か繰り返し、やってみてね。



2人でいっしょに肩のリラックス法

① 座っている人の肩に手を置きましょう。

しっかり、優しくね。

② 座っている人は、両肩をグッと耳につけるように、上げましょ

う。立っている人は、そっと手を当てたままで、座っている人を

応援します。

(そのまま5秒数えます)

③ 座っている人は、stonツと力を抜いて、肩を下ろしましょう。

④ 立っている人は、ゆっくりと手を離しましょう。

交代して、何回か繰り返しやってみてね。

