

悲しいことや怖いことがあると、不安になったり、心や体の調子がいつもとちがうようになることがあります。そのようなときは、どのような方法で、心をほぐしたり、あたためたりすればよいのでしょうか。

知って
おこう

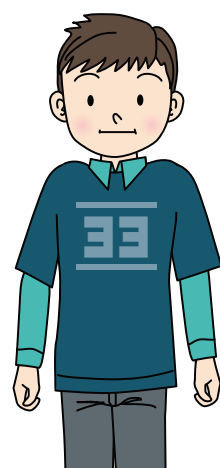
心や体が大きく変化する年れいになると、だれでも不安や悩みなどがふえてきます。そのようなときは、親や友達に自分の気持ちを聞いてもらったり、体を休めたり、自分の好きなことなどをして、気持ちを切りかえると、楽になることが多いです。



でも、とてもこわいことや不安なことがあって、自分ではどうにもできないときには、いつものようにうまくできないことがあります。そのようなときは、このような方法で、心をほぐしたり、あたためたりできることを覚えておきましょう。

やってみよう

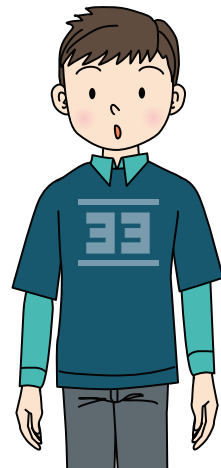
ひとりでもできる心と体をリラックスする方法



息をすいながら肩を
上にあげる



息をはきながら一気
に肩の力をぬく



くり返すと、体があたたかくなって、リラックスできるよ。
体が楽になると、心も楽になるよ。

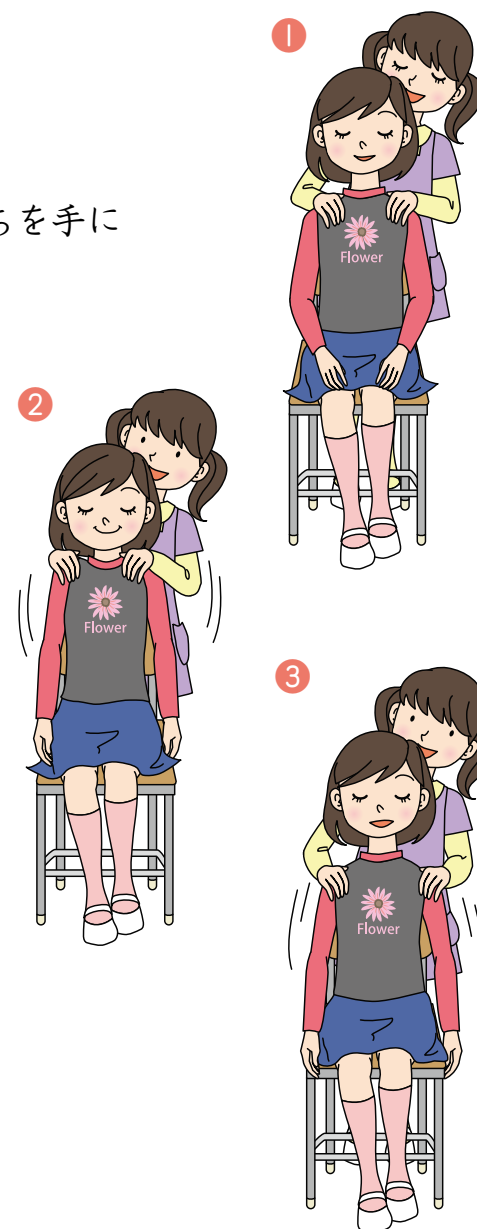


やってみよう

ペアになって心と体をリラックスする方法
(ペア・リラクセーション)

- ① 二人一組となり、一人は椅子に座り、もう一人はその後ろに立ち、あたたかい気持ちを手に込めて、前の人の肩にやさしく置きましょう。
- ② 前の人は、力を入れてゆっくり肩を上げましょう。
- ③ そのまま少し我慢したら後ろの人の合図でストンと力をぬきましょう。
- ④ それを3～5回くり返しましょう。
- ⑤ 後ろの人は、前の人に気づかれないようにゆっくりゆっくり手をはなしましょう。

すうっと力がぬけて、体があたたかくなり
気持ちがほっとしてきます。



考えて
みよう

自分に合ったリラックス方法を考えよう。

- 気分転換できること
- 心や体のきんちょうをほぐすこと

