

立町小学校の児童のみなさん, 保護者の皆様

スクールカウンセラー 小野 映子

5月とは思えない暑い日もありますが,いかがお過ごしでしょうか。

まだまだ落ち着かない日が続いています。疲れた心身に効果的なリラクゼーションを掲載しましたので,お試しください。

※リラクゼーションに関しては「一般社団法人 社会応援ネットワーク」のホームページにある「災害時,緊急時にすぐできる～ストレスマネジメント講座」というページから引用させていただきました。

呼吸のリラクゼーション



セルフリラクゼーション

1 構えの姿勢

背もたれからこぶし1個分くらい背中を離して、少し浅めに座ります。

一本の糸でつるさ
れているイメージ
で背筋を伸ばして

両腕は力を抜いて、
横に垂らす

腰を反り過ぎない
ように気を付けま
しょう



1~3を2回
繰り返しましょう

試合や試験の直前、
つらいことを
思い出した時も、
心を落ち着かせる
方法として使えるよ

顔は笑顔で

両ひじや指に力が
入っていないか注
意しましょう

背中はずっとの
まますぐの
まますぐをキープ

3 肩の力を抜く

ストンと肩の力を抜きます。
すぐに動かずに、肩の感
覚の違いを感じてみま
しょう。

2 肩を上げる

肩以外は力を入れないよ
うに注意して、耳につく
くらい肩を上げてみてくだ
さい。

