

自分でできるリラクゼーション法について紹介しますので、ぜひ試してみてくださいね。

## 自分でできるリラクゼーション法について

### 《肩のリラックス法》



① 息を吸いながら、耳まで近づけるイメージで両肩をぐっと上げて5秒間力を入れ続ける



② 10秒かけて息を吐きながら、肩の力をストンと抜きます

心と体はつながっています。先に体の力をゆるめることで、精神状態もおだやかになってきます。



リラクゼーション法はこういうときに使えます！！

眠れないとき

部活の大会前

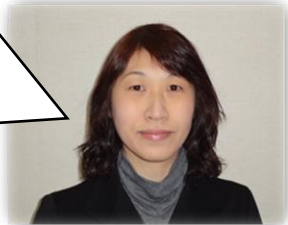
受験のとき

緊張しているとき

など

### 《スクールカウンセラー 星先生からのアドバイス》

リラクゼーション法は、様々な場面で使えます。避難が長期化した場合など、心が緊張した場面で使えます。ぜひ、心の防災にも役立ててくださいね。



スクールカウンセラー  
星 美保先生

### 《呼吸法》

鼻から吸って「1. 2. 3」

口から吐く「5, 6, 7, 8, 9, 10」



軽く止めて「4」

① 鼻からゆっくり大きく息を吸います  
※お腹をふくらませます

② 口からゆっくり息を吐きます  
※お腹をへこませます