

悲しいことやこわいことがあると、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**

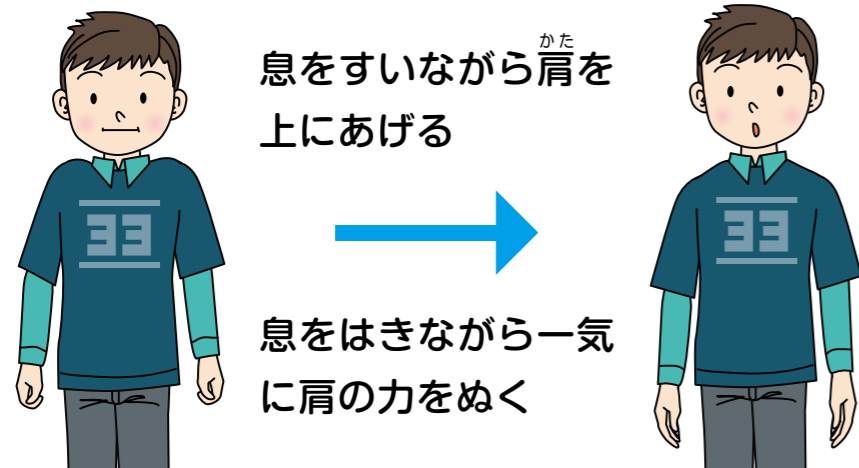
心や体が大きく変化する年れいになると、だれでも不安や悩みなどがふえてきます。そのようなときは、親や友達に自分の気持ちを聞いてもらったり、体を休めたり、自分の好きなことなどをして、気持ちを切りかえると、楽になることが多いです。



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



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ましょう。

② 後ろの人は、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。

③ 手を置いてもらうと、肩から手の指先まで、すうっと力がぬけていきます。

④ 前の人は、力を入れてゆっくり肩を上げましょう。

⑤ 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。

⑥ それを3~5回くり返しましょう。

⑦ 体全体が、あたたかくなり、気持ちがほっとしてきます。

⑧ 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。

⑨ すると前の人は、すうっとしたさわやかな感じがしてきます。

⑩ おたがいに感想を交換します。

