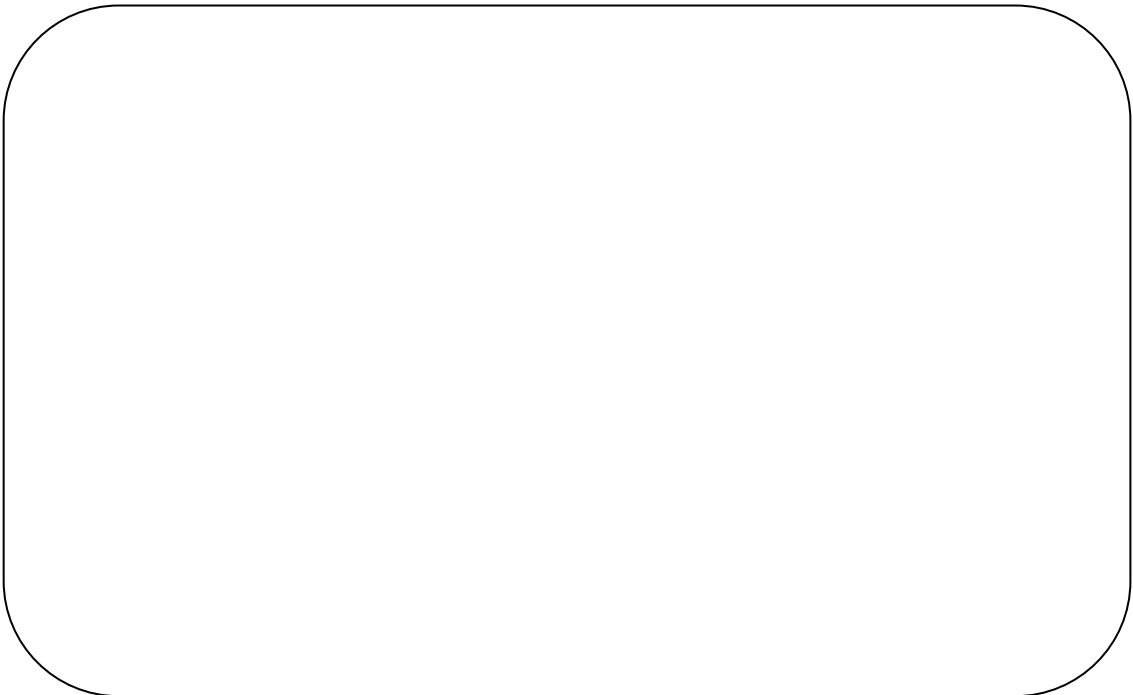


### 3. 気持ちの切り替え

楽しいこと

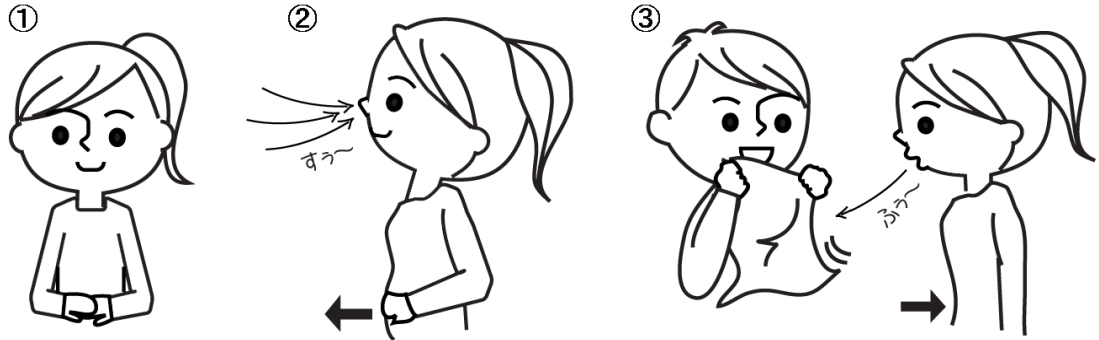


リラックス



こんな方法もあります。

### ①リラックスできる深呼吸



おなかに手をあてる  
く息をはく  
両手をおなかに軽く  
シュを口の  
そえます。

鼻から息をすう  
おなかが膨らむ感じを  
手で確認して。

口からフーッと細く長  
薄いハンカチやティッ  
前において、ゆらゆらゆ  
れるくらいが  
ちょうどいい息の吐き  
方です。

### ②体の緊張をほぐす

緊張状態では、肩や首、背筋などが縮まっています。筋肉をほぐしましょう。ストレッチや体操を時々行うとよいでしょう。きゅうっと力をいれた後に力をぬいて、緊張をほどこきます。



背筋をのばし、力をいれずに  
しながら

肩に耳をつけるように  
肩をあげます。

すとーんと肩を落と  
息をはきます。じわ

んな姿勢をとります。  
っと肩の

立っても座ってもよいです。この姿勢のまま数秒。あたりが温かくなります。