

ペアリラクセーション



まえの人
リラクセスを体験する人

うしろの人
リラクセスを手伝う人



女の子

第の手

男子同士、女子同士二人でペアになってください。イスに座っている人がリラクセス体験する人、後ろに立つ人が手伝う人です。

友達の力を借りた
リラクセーション法だよ



指先に力を入れたりしないで、優しく手を置きます。



2

肩を上げる

前は、後ろの人の温かさや手の重みを感じながら、肩を上げましょう。

前の人頑張っているのを感じて、応援する気持ちでいてください。



1

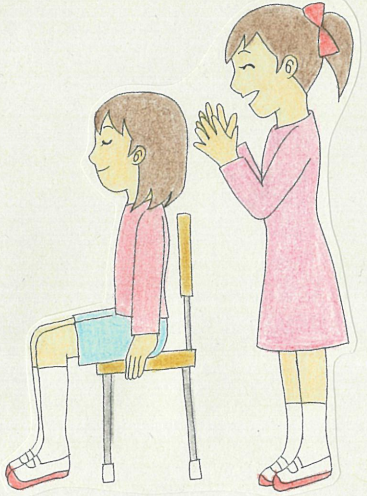
構えの姿勢

前は、構えの姿勢。後ろの人は、前の人の肩に手を置いてください。

後ろの人の手から伝わる温かさを感みましょう。

手はしっかりと優しく置いたまま

1~4を2回繰り返しましょう♪



4

手を離す

後ろの人は、前の人の肩の力が抜ける感じが分かったら、ゆっくり手を離します。



3

肩の力を抜く

後ろの人の手を置いたまま、前は、前の人はストンと肩の力を抜いてみましょう。

友達の力に頼ってばかりで、自分一人では出来ないときや困ったときは、友達の力を借りたらいいよ。

