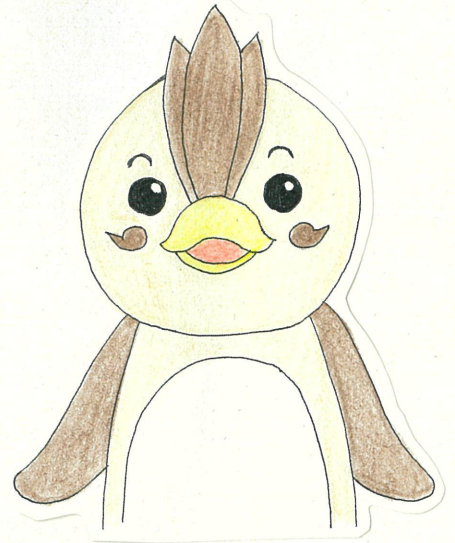
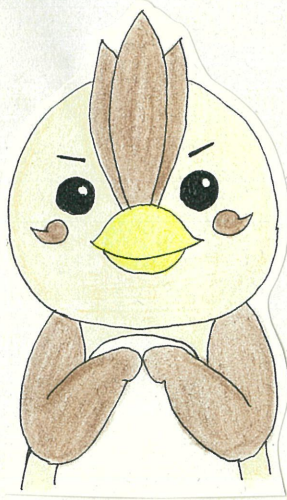
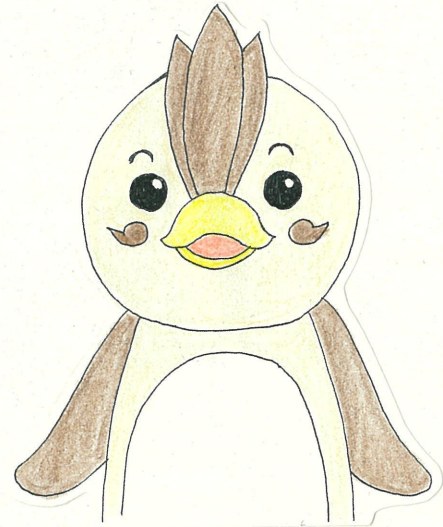
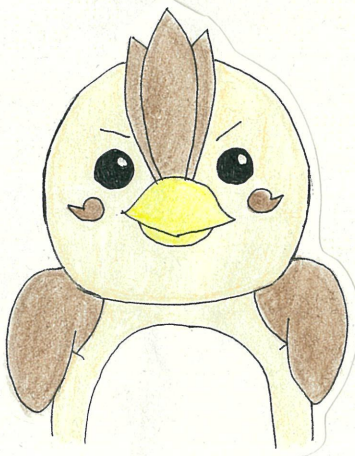


からだ らく 体が楽になると、  
こころ らく 心も楽になる

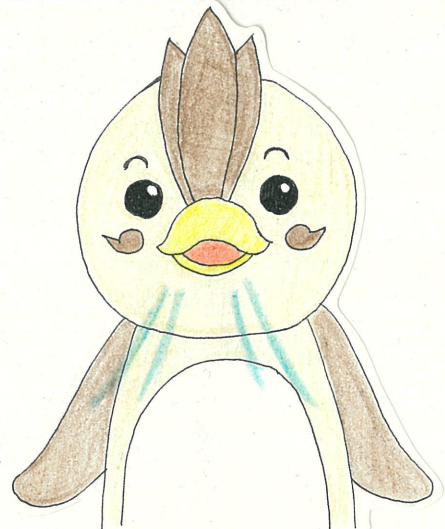
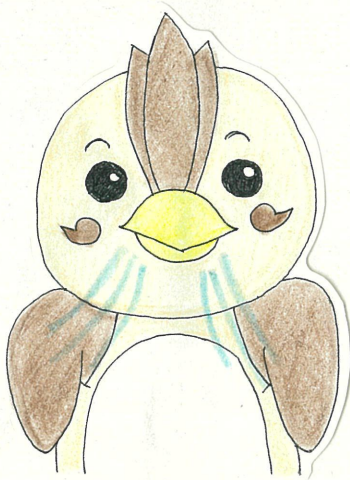


からだ  
体をちぢめてから、いっき  
からだ ちから  
体の力をぬく。



かた うえ も  
肩を上を持ちあげて、いっき  
かた ちから  
肩の力をぬく。

ともだち  
友達や、おうちの方に後ろから肩を持ち上げてもらい、ぱっと離してもらう方法もあるよ  
かた ひと  
肩をさわられてイヤな人はやってもらわなくても良い。



くち と はな しず  
口を閉じて、鼻から静かに  
いき す  
息を吸いましょう。

くち ちい ひら いき  
口を小さく開いて、息をそっと  
ゆっくり長く吐きましょう。

だれでも、イライラしたり、緊張したり、不安になることがあるよね。そんな時には、自分でやってみるといいよ。それでも、いつも気持ちが悪くならなかったら先生に相談してください。