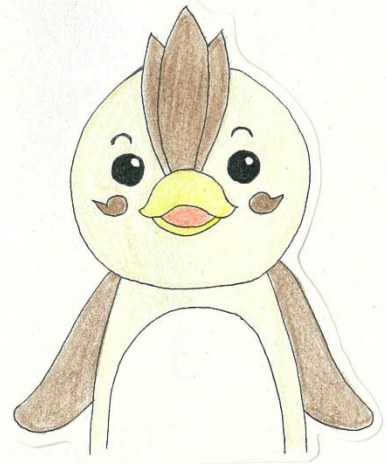


からだ らく ココろ らく
体が楽になると、心も楽になる



からだ いっき
体をちぢめてから、一気に
からだ ちから
体の力をぬく。



かた うえ も いっき
肩を上を持ちあげて、一気に
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 よ
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
なが は
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、いつも気持ちが楽にならなかったら、周りの大人に相談してください。

何回も繰り返しましょう♪