

イライラしたり，おちこんだりしたときは，ゆっく

り^{しんこきゅう}深呼吸して，リラックスしてみましよう。



1. いすにゆったりすわります。
2. 目をつむります。(開けたままでもいいです。)
3. 「1・2・3」で鼻からゆっくり息をすいます。
4. 「4」で息をとめます。
5. 「5・6・7・8・9・10」でゆっくり口から息をはきます。
6. このとき，おなかかふくらんだりへこんだりするようにします。
7. 息をはくときに自分の中の「嫌な感じ」が息といっしょに出ていくことをイメージします。
8. 気持ちいいと感じるまでくりかえします。
9. 夜，眠れないとき，ふとんの中でやってもいいです。
10. そのまま眠らず，起きて活動するときは，手のひらを開いたり閉じたりして，目を覚まさせます。最後に背伸びをしましょう。

※ストレス解消には，体を動かすことも良いです。お家でできるストレッチなどで，積極的に体を動かしましょう。