

レジリエンス^{たいそう}体操

心^{こころ}の力^{ちから}をパワーアップさせるために、レジリエンス^{たいそう}体操^{ぜんぶ}をやってみよう！全部やらなくても大丈夫^{だいじょうぶ}。「やってみたいな」と思^{おも}ったものに取り組^とんでみよう！

① 8秒^{びょう}かけて深呼吸^{しんこきゅう}



*4秒^{びょう}かけて、口^{くち}から息^{いき}を吐^はく→4秒^{びょう}かけて、鼻^{はな}から息^{いき}を吸^すう
→4秒^{びょう}かけて、口^{くち}から息^{いき}を吐^はく *何度^{なんど}か繰^{かえ}り返^{かえ}す。

- 背筋^{せすじ}を伸ばして、おなかに手^てを当て、おなかかへこんだりふくらんだりするのを意識^{いしぎ}して行^{おこな}うとよい。
- 立^たって行^{おこな}っても、座^{すわ}って行^{おこな}ってもよい。
- 目^めを閉^とじて行^{おこな}うのもよい。

② 元氣^{げんき}が出る合言葉^{あいことば}



*元氣^{げんき}が出る合言葉^{あいことば}を繰^{かえ}り返^{かえ}し言^いおう。

「やれる! できる! 大丈夫^{だいじょうぶ}!」

「安心^{あんしん}! 楽しい! 大丈夫^{だいじょうぶ}!」

- 声^{こゑ}に出^だすのがはずかしければ、心^{こころ}の中^{なか}で言^いってもよい。

③ 元氣^{げんき}が出る動き^{うご}



「自分^{じぶん}に〇(マル)」

*がんばっている自分^{じぶん}に「〇」をつけてあげよう。



「やったー」

*両手^{りょうて}をグーにして上^{うへ}に突き上げ、愚^{おろ}いっきり伸^のびをしよう。



「胸^{むね}を張^はる」

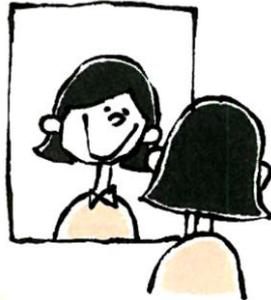
*胸^{むね}を張^はって、やる気をパワーアップさせよう。



「自分^{じぶん}をハグ」

*ゆっくり8秒^{びょう}間^{かん}, 自分^{じぶん}をハグしよう。

④ 鏡の前で「笑顔の力」



* 鏡の前で笑顔の練習をしよう。

笑顔は、自分もまわりの人も幸せな気持ちにしてくれるよ。

* 鏡の中の自分に「大丈夫!」「今日もいい感じ!」「すてきな笑顔!」など元気になる言葉をかけてみよう。

・声に出すのがはずかしければ、心の中で言ってもよい。

⑤ ちょうタッチ



- ① 解消したいネガティブな感情やイメージに焦点を当てます。
- ② 約20秒間、胸の前で手をクロスして、自分の肩などを交互にリズミカルにたたきます。「左右の肩を交互にたたく」(同時にたたかない)
- ③ 右脳と左脳のバランスがよくなって、気持ちが落ち着きます。
- ④ 深呼吸をします。
- ⑤ ①~④を何回かくりかえします。



1. 不安な気持ちを解消させたいとき

(しゃきっとしたいとき)

⇒早くトントンたたく(強くタッチ)

2. 安心感・安全が欲しいとき(ゆったりしたいとき)

⇒ゆっくりトントンたたく(やさしくタッチ)

* たたく場所は、肩だけでなく胸やひじ、腕など自分の心地よい場所でもよい。

* 目を閉じる・閉じないは自由。

～保護者の方へ～

休校がさらに延長され、保護者の方にも不安やいらだちなどいろいろな心の変化が起こっていることと思います。この機会に、お子さんと一緒に心の健康を保つための活動(レジリエンス体操)を行っていただければと思います。学校が再開した際には、ぜひ取り組んでみた感想をお聞かせください。保護者の方の心の安定が、子どもたちの心の安定へとつながります。ご心配なことなどがありましたら、遠慮なく学校へご連絡ください。