

リラックス法（こころの教育事業・資料より）

腹式呼吸 やり方

- ・ 楽な姿勢で座る。背筋を伸ばし、肩の力を抜く。手はおなかに。
- ・ 鼻からゆっくり息を吸い込む。吸いきったら、ゆっくり口から 吐く。



★おなかに空気を集めるように、おなかを膨らませる。

筋弛緩法 やり方

- ①首、肩、顔など身体の一部にぎゅっと力を入れる（10 秒くらい）。
- ②一気に力を抜いて、5～10 秒ほど休む。①、②を何回か繰り返す。

