

## 2. ストレスを和らげるために~リラクゼーション体験(実技)

(準備)

### 1 緊張とリラックス

- 1) 緊張モード(身体も緊張の体勢) → 「これから〇〇するぞ」
- 2) リラックスモード(リラックスした姿勢) → 「ふうっ~, 終わった~」

### 2 肩ゆるめの練習

- 1) 一人で(セルフ・リラクゼーション)
- 2) 二人で(ペア・リラクゼーション)
  - a. 言葉をかけるだけでの「ペア・リラクゼーション」
  - b. 肩にふれてのペア・リラクゼーション  
一肩に手を置いてもらっただけで安心する…見ていただけよりも相手の感じははっきり伝わる。

### 絆のワーク

(ペアで) 同性同士

- ・前の人~応援してもらう人
- ・後ろの人~応援する人 - 「大丈夫?」「お疲れさま」の気持ちでしっかり、やさしく

- ①「後ろの人」は「前の人」の肩に手を置く。
- ②手は、「肩の外側に」  
「首に近い方に」 \*どこに置いてもらったら心地よいか前の人にたずねる。  
「背中の方に」
- ③両手の重み  
「重た~く」  
「ゆ~っくり、ゆ~っくり」 \*どのくらいの重さが心地よいか前の人にたずねる。  
「軽~く」
- ④大きく深呼吸。大きく息を吸って、ゆっくり吐く。
- ⑤ちょっと肩をあげてがんばってみる。後ろの人はがんばりがわかりますか?
- ⑥力を抜いて肩を下ろす。
- ⑦後ろの人はゆ~っくりゆ~っくり、1ミリずつ手を離していく→余韻が残るように…  
前の人はずっと応援してもらっている感じがするでしょうか?  
後ろの人は『がんばったね。』と声をかける。交替して実施する。

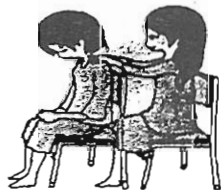
つらい大変なことを乗り越えるためには、人と人の絆、応援、が大切です。

クラスの仲間同士のいたわりと応援も大切です。

同性同士ペアになりましょう。前に座る人は応援してもらう人、後ろの人は応援する人です。

※全体ペアで実施する前に、担任（実施者）が、クラスの一人の子どもをモデルに、やってみせるといいでしょう)

※必ず同性同士でペアを組みます。事前に、クラスの男女が奇数が偶数かを確認しておき、ひとりぼっちになる子どもがいないように、他の先生に手伝ってもらいます。



※肩に手を置いたとき、後ろの人が、前の人の肩をもみはじめることがあります。そんなときは、「〇〇さん、みてごらん、肩をもんであげています。それもとってもいい方法です。でも、いまは、手を置くだけ、でやってみましょう」と、必ず、その行為を認めてほめてあげた上で、手の置き方の提案をしてください。

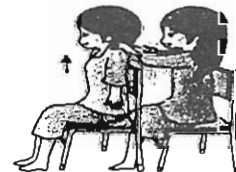
クラス全体があたたかな雰囲気になることが大切です。ただし、あまりにふざけて、首をしめたり、くすぐったりする子どもがいれば、「思いやりをしっかりと伝えるのですよ、相手がどんな気持ちになっているか真剣に考えましょう」と、きっぱりと言うことも大切です。

前の人は、応援してもらう人です。後ろの人は、応援する人です。あんな大変なことがあったんだから、つらいね。でも、また、いっしょに、遊ぼう、勉強しようって、それで、あたたかな気持ちを両手にしっかりこめて、両手を、前の人の肩に置いてみましょう。しっかりやさしくですよ。

両手の置く位置ですが、肩の外側に置いてみてください。……今度は、首に近い内側に置いて、……今度は、少し背中の方に置いて……。どこに置いてもらったら「心地よい」か前の人に、尋ねてください。

今度は、両手の重みです。重たく置いてみて……。今度は、ゆっくりゆっくり軽る一つく、もう、手が触れているか触れてないかぐらいですよ。……そして、手の重みで置いてみて……。どれぐらいの重さで置いてもらったら、心地よいか、前の人に聞いてみてください。

はい、手をおいてもらうと、からだがあったかくなって、少し元気がわいてきました。それで、大きく深呼吸をしてみました。おおきく息をすって、ゆっくり吐いてみます。後ろの人は、両手から、大きく息をしていることを感じるができるかもしれません。



すると、もっと元気がでてきたので、ちょっとがんばってみることにしました。それで、ちょっと肩をあげてがんばってみます。勉強がんばっている、スポーツがんばっている、後片付けがんばっている、がんばるときは力をいれます、がんばることは自分を表現することです



後ろの人は、がんばりが手でわかりますか？はい、力をぬいて。

それで、後ろの人は、ゆっくりゆっくり、1ミリずつ手を離していきます。手が離れていっても、前の人は、ずっと応援してもらっている感じがするかもしれません。



後ろの人は、『がんばったね』って声をかけてあげてください。はい、交替！