岩手医科大学いわてこどもケアセンター

リラクセーションスキル②　筋弛緩法

緊張したり、不安になったりしたとき、からだはカチコチになります。
カチコチになったからだをやわらかくすると、リラックスして、
気持ちを落ちつかせることができます。
そんなときに役にたつスキルが、「筋弛緩法（きんしかんほう）」です。
リラックスできる姿勢ですわりましょう。
準備はできましたか？　それでは、やってみましょう！

【 手の運動（レモン） 】

- 手を、力いっぱい、ぎゅ～っ　とにぎります。
  手の中のレモンをぎゅ～っとにぎりしめるようにしてみよう。
- 手の力をぬいて、だら～ん　とします。
  手に持っているレモンを、はなすようにしてみよう。

【 肩の運動（かめさん） 】

- 肩を、ぎゅ～っと耳に近づけて…

- 肩の力をぬいて、だら～ん。

かめが首をひっこめるような感じ！

【 顔の運動（うめぼし） 】

- 顔に、ぎゅ～っと力を入れます。

顔がうめぼしみたいになるよ

- 顔の力をぬいて、だら～ん。

【 足の運動 】

- 足に、ぎゅ～っと
  力をいれます。

- 足の力をぬいて、だら～ん。

【 おなかの運動（まるた） 】

- おなかに、ぎゅ～っと
  力をいれます。

おなかがカチカチの丸太になったみたいに！

- おなかの力をぬいて、だら～ん。

【 からだ全部で！！ 】

- 手も、肩も、足も、顔も、おなかも、
  ぜ～んぶ　ぎゅ～っと力をいれます。
  （すわってもいいし、寝ころがってもいいよ！）

- いっきに、からだ全部の力をぬいて、
  だら～ん　とします。

やってみたあとの、からだはどんな感じですか？
（じんわり、ぽかぽか…など）

【保護者・支援者の方へ】大人がやり方を読みながら、お子さんと一緒に取り組まれるとより効果的です。

IMU/ICCC