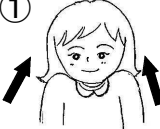


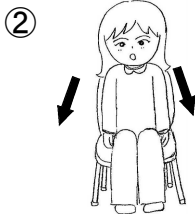


【プログラム1:「リラックスタイム～力をぬいて～」】

☆ねらい：リラクゼーションの方法を身につけ、子ども（他の人）とのかかわりを考えるとともに、これからの生活に役立てようとする気持ちをもつ。

キーワードの例	リラックス
時 間	2分
人 数	何人でもできる。
活動形態	全体（グループごとでもできる）
準備物	なし
主な活動	①2つのリラクゼーションの方法を知る。 ②振り返りをする。
気を付けること	○体調が思わしくない場合は無理しないことを伝える。
方 法	<p>1 肩の脱力をする。</p> <p>①肩に力を入れ、上に上げる。</p> <p>②その後、一気に脱力して肩を落とす。</p> <p>2 声出しリラクゼーションをする。</p> <p>①座ったまま、大きく背伸びをする。このとき、「あー」と声を出す。</p> <p>②精一杯背伸びをしたら、一気に脱力する。</p> <p>3 振り返りを行う。 「やってみてどうでしたか。」と問いかける。</p> <p>4 まとめを聞く。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>子どもと接しているとき、つい感情的にことばを発してしまったという経験もあるだろう。その時の親子関係はどうだったか。</p> <p>感情的になりそうなときは、ちょっと自分自身をクールダウンさせてほしい。子どもへの接し方、ことばの発し方を考えるきっかけ（時間）となるだろう。</p> </div>  
備 考 (アレンジ等)	○立って行うこともできる。
他プログラムとの関連	なし