

～しぶりん達と一緒にゆっくりしよう～

ふとゆっくりしたい時に、おすすめのリラックス方法を紹介するよ！気になったものにトライしてみてね。

手をグーパーさせる

緊張している時、手の指をグーパーと動かしてみよう。血液のめぐりがよくなって、脳にも酸素が行き届いて、緊張がほぐれていくよ。



低くて長い声を出す

船が動き出し始める時のような声を出すと、のどや心臓に振動が伝わって気持ちが落ち着くのだって。「ぼーー」「ぶーー」と声に出すとリラックスできるかも。



「ふー」っと息を吐く

気持ちを落ち着けるためには、「吐く息」が大事だよ。ちょっとした合間に「ふー」っと口から長く息を吐いてみて。何回か行くと、ソワソワ・イライラした気持ちがおさまっていくはず。

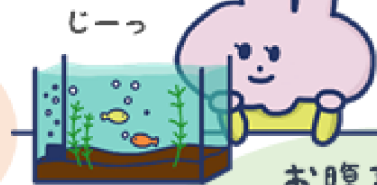


ぎゅーっとすっぱい顔をする

梅干しを食べた時の「すっぱい顔」のように、3秒間くらい目と口元をぎゅーっと顔の中心に寄せるように力を入れてみて！顔全体の筋肉が動いてスッキリするかも。

「ゆっくり動くもの」を見る

水そうのぶくぶく、噴水の水の流れ、スノードームなど、何でもいから、ゆっくり動いているものをしばらく見つめてみると、だんだんゆるんでいくのを感じられるよ。



お腹を温める

おへその中心を、手のひらで温めてみて！服の上からでもそっと温かさが伝わってくるようにしばらく手を置いていると、リラックスできるよ。



触り心地のよいものを触る

ふわふわ、もちもち、ぐにゅぐにゅ…など自分の好きな触り心地のものを触っているとリラックスした気持ちになるよ。指先でつんつんするだけでもほっとできるかも。



「お腹いっぱい」をイメージする

目を閉じて満腹を想像してみよう！本当に食べていなくても、脳が幸せを感じてくれて、呼吸が深くなってリラックスできるんだって。



その場で15秒伸びをする

疲れたなと思ったら、両手を組んで上にのび～をしてみよう。身体の筋肉がほぐれて、血のめぐりがよくなり、リラックスすることにつながるよ。

今、目の前に見えるものを10個言ってみる

目の前に見えたものを口に出してみよう。「緑の葉、マグカップ、鉛筆…」集中して言葉に出しているうちに、心配事を少しストップすることができるかもしれないよ。

