楽しく笑って活力UP

遊びのリラクセーション

ねらい

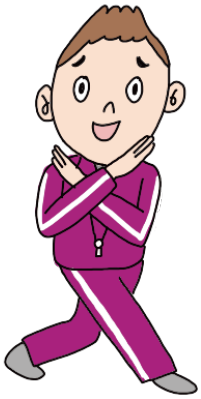
- 身体の筋肉をほぐすことで血流をよくし、意欲的にさせる
- 遊びを楽しませることで、不安や緊張を遠ざける

全身じゃんけん

身体を使って、じゃんけんをしてみましょう。

グー

しゃがんでひざを抱え、身体を丸めます。



チョキ

手と足をしっかりクロスさせます。

大きく見せよう!

パー

手を伸ばして全身を大きく広げます。

※このコンテンツは社会応援ネットワークが製作した『Q&A 方式で学ぶ震災と心のケア』の内容を再編集したものです。