

ペア・リラクゼーション

執筆担当：佐伯陵子（元鹿児島大学附属中学校）

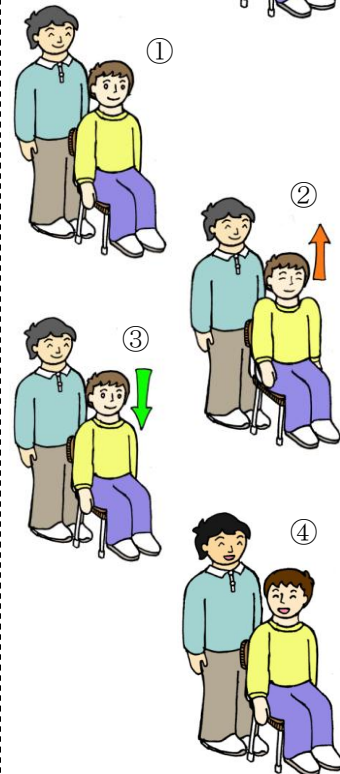
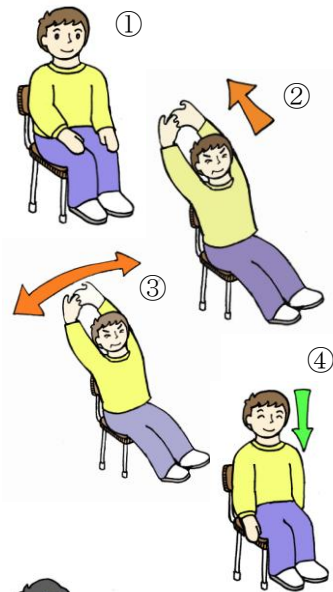
不安やイライラしたときに、からだに力がいったり、気持ちがすっきりしないときに、友だちに自分の肩に手を置いてもらうことによって、一人では気づかなかった緊張していく感じや、力がすーっと抜けていく感じが、はっきり分かるようになります。また、肩に手を置いている人も、友だちが頑張っって肩を上げているようすや力が抜けていくようすがわかります。ペア・リラクゼーションで、友だちといっしょにイライラやモヤモヤをなくしていきましょう。

○ イスにすわって準備しましょう。

- ・ ゆったりしてホッと楽な姿勢でいすに座り、手を頭の上で組み、背中、腰、足を伸ばします。ストンと力を抜いたら、すぐに動かないで、しばらくゆっくり力が抜けていく感じを味わいます。
- ・ 背もたれからはなれます。
- ・ 両手は横にたらしめます。
- ・ 頭からおしりまで一本の軸を作ります。
- ・ 軸ごと、前後、左右に動かし、おしりがどっしりくるところをさがして座ります。
- ・ 嫌でなければ目をとじましょう。

① ペアになりましょう。

- ・ 立っている人は、動きを見てあげます。
 - ・ からだが傾いたり、片方の肩のだけが上がっていないときは教えてあげます。
 - ・ 座っている人が一人で肩をあげます。
 - ・ ゆっくりと両方の肩を耳につけるように、上げていきます。
 - ・ そのときのからだの感じを聞いてみます。
 - ・ ひじ、手、腰、顔には力を入れない。
 - ・ 頭、首、背中を曲げないようにします。
- 緊張感を味わったら、「ストン」と抜き、力が抜けていくようすを感じとります。
- そのときのからだの感じを聞いてみる。



- ・ 立っている人は座っている人の肩に羽が乗るような感じで手をそっと置きます。
 - ・ 座っている人は、肩、背中を曲げないように、両肩を耳につけるようにゆっくりと上げていきます。
 - ・ 引き上げた肩の位置をキープしておきます。
 - ・ 立っている人は、肩の動きに手を合わせます。
 - ・ 座っている人の頑張りを手を通して感じます。
 - ・ 肩をあげている感じを聞いてみましょう。
-
- ・ 両肩の力を「ストン」と抜いて、ジワジワと抜けていく、感じを味わいます。
 - ・ おろし方には「ストン」とおろす方法と「ゆっくりと」ジワジワとおろす方法があります。ためして自分が好きな方で、おろしてみましよう。
 - ・ 立っている人は、手は肩に置いたままで、座っている人の抜けていく感じを感じ取ります。
 - ・ 力を抜いた感じを聞いてみましょう。
-
- ・ 座ってる人の肩からそっと手を離し、離れたときの感じを聞いてみる。

二人でお互いが感じたことを話し合う。時間は1～2分くらい



「絵：前之園 礼央」