



★ストレス対処の方法は？

ストレスがかかると、**体がとても緊張**したつらい状態になります。

そして体がつらいと、**心のつらさ**もより強くなるので、不安な時には

“体をリラックスさせること”

がとても大切になってきます。

今回はいくつかある**リラクゼーション（リラックスの方法）**の中から、2つ紹介したいと思います。簡単にできますので、よろしければお試しください。

① 筋しかん法

1. 椅子にゆったり腰掛けます。
2. 体に力を入れて縮めます。
(両肩に力を入れてゆっくり持ち上げる)
3. 一気に体（肩）の力を抜きます。

② 呼吸法

1. 椅子にゆったり腰掛けます。
2. 口を閉じて鼻から静かに息を吸います。
3. 口を小さく開いて、ゆっくりと長く、最後まで吐き切ります。

これだけでもとても
落ち着きますよ。
テストの前にも
ぜひお試しあれ。

何人かで集まって、
顔を見ながらやると
より効果的です。

