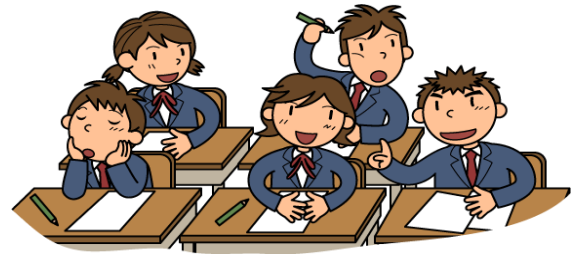




スクール

5

カウンセラー通信



学校生活が再開されて、一ヶ月が経ちました。皆さん、いろいろな思いをもって取り組まれたことと思います。しかし疲れがたまってくるのが、ちょうどこれくらいの時期だと言われています。

ソワソワしてくることもあるかと思いますが、焦らず、慌てず、目の前のことを一つ一つこなしていきましょう。

◎ 息ぬき遊びとストレス発散

今回からは、息抜きになりそうなちょっとした“遊び”についてご紹介していこうと思います。よいストレス発散になるので、よろしければお試してください。

レジ袋リフティング



好きな音楽を聴きながらでもよいかも。

- ① まわりの安全を確認してください
- ② ふくらませたレジ袋（風船でもよいですよ）がフワフワ落ちてきたのを、右→左→右→左と真上にキック
- ③ 背筋を伸ばし、連続50回をめざしましょう
 - * ふらつく場合は、どこかにつかまりながらでもOK
 - * しっかり休憩もはさんでくださいね