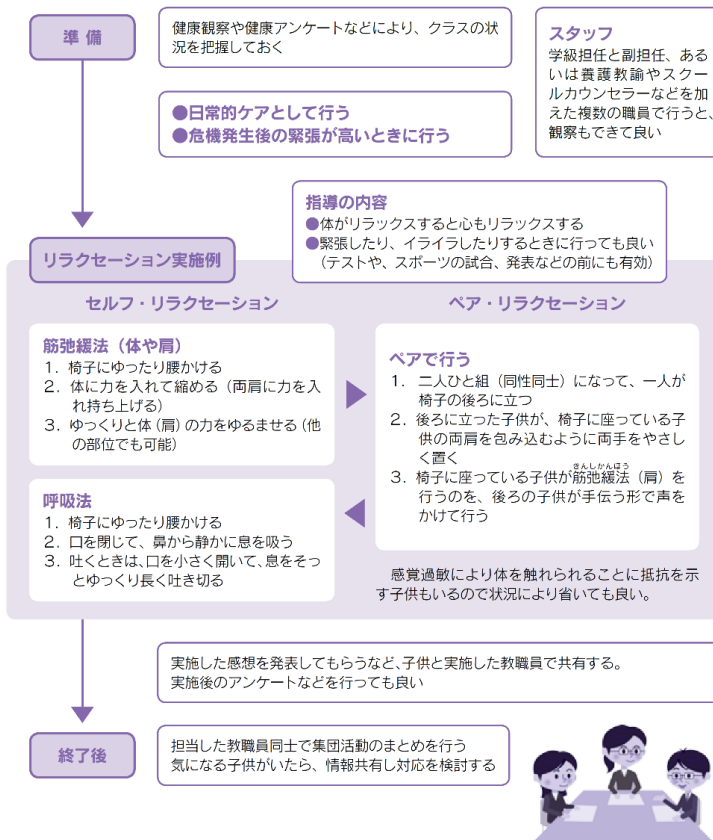


④リラクゼーション

ストレスにさらされると心理的な反応や、多くの場合に身体的な緊張を伴います。その不快な体験が更に心理的な問題を引き起こすという悪循環に陥ってしまいます。そこで身体的緊張を解き、この悪循環を断ち切るための取り組みがリラクゼーションです。子供に対して、緊張を解く、リラックスする、落ち着くなどの自己コントロールの技能も、具体的に練習しながら教えることが重要です。

リラクゼーションの流れ



体が楽になると、心も楽になる

