

# 🏠 おうちで やってみよう！



大変な状況では、様々なストレス反応が出ることがあります。また、いつも通りの生活リズムが良いとは分かっている、なかなか思うようには行動できなくなってしまうことがあります。

そんな時には…

## ～ 一人でやってみよう ～



### ★ゆっくり呼吸してみよう

① 4秒鼻から息を吸う



② 6秒口から細く長く息を吐く



### ★リラックス体操をやってみよう

① ぐーの手で両肩をあげて、10秒  
ぎゅ〜っと力を入れキープ



② そのあと、ふっと  
力をぬきましょう



## ～ 家族でやってみよう

～ ゆっくり深 **チャレンジ**



片足で立ち、息を吸いながら両手を上に伸ばす。そのままゆっくりと深呼吸をくりかえしてみよう。

木のポーズ



背中合わせにそれぞれが三角のポーズをとり（お尻とお尻を合わせるように）、上に伸ばした手のひらを合わせて、深呼吸をくりかえしてみよう。

三角のポーズ



こころの状態は、さまざまな面でお互いに影響し合います。  
できることから、一緒に始めてみませんか？

