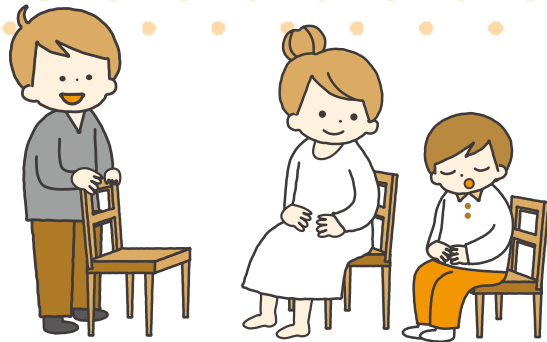


# 子育てコラム

～親子でやってみよう!～



第11回

## 休むって大切



ゆったり  
のんびり



子どもたちは、毎日笑ったり、泣いたり、怒ったりと感情が大忙し。生活の中で、ゆったりのんびりしてゆっくりする時間が脳と心にとっても大切です。

今回は、誰にでもできる簡単なリラククス方法を紹介します。

1 イスに座りおなかに手をあてます。



2 鼻からゆっくりと深く息を吸います。

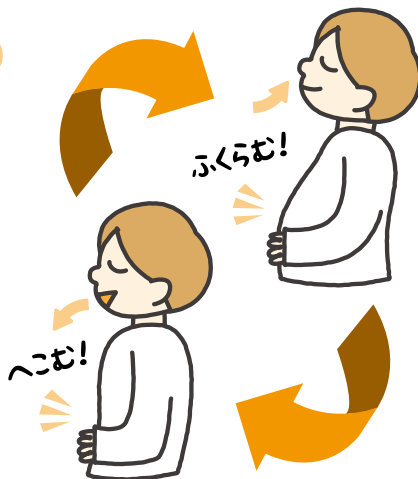


3 口からゆっくり息を吐きましょう。



4 ②と③を1分間に12回、①を16回を目安にしましょう。

5 呼吸の際に、おなかが膨らんだり、へこんだりすることに意識を向けてリラックスしましょう。



小さなお子様には、実際にやっているところを見せてあげましょう。リラククス後に「気持ちいいね」と声をかけてあげてください。おやすみ前やちょっとした空き時間にできるので無理のない範囲でおこなってください。

簡単なリラククス方法ですが、ストレスにも効果的です。是非、親子でやってみましょう。

親子でリラククスタイムをつくらせて健やかな毎日をお過ごしください。