

■リラックスして

【ねらいとする能力】

・自己への気づき ・自己のコントロール

目的

ストレス対処法のリラクゼーション法を体験し、家庭でも活用できるようにする。

○準備物

・「リラックスして」台本①～③

○ワークショップ概略

- (1) リラクゼーション法の「呼吸法」のやり方を学習する。
- (2) リラクゼーション法の「筋弛緩訓練 (リラックスたいそう)」のやり方を学習する。
- (3) リラクゼーション法の「イメージトレーニング」のやり方を学習する。

○ワークショップの流れ

場面	教師の指示(★)と子どもの反応・行動(△)	留意点
説明	(場合によっては、事前に雰囲気作りをする。) ★ 今日はストレス解消法の中から簡単にできる方法を学習しました。保護者の皆さんにも体験してもらって、実際の生活の中で使えるようになるといいと思っています。	
活動	★ みなさんは、普通の生活でイライラしたり、悩んだりすることがあると思います。生活の中での悩みをグループで話し合しましょう。 △ [グループで話し合う。]子どもが勉強しない/受験が心配。 ★ 気持ちが落ち込んでいたりイライラしていると、家事や仕事が手につきません。そんな時はリラックスすることが大切です。今日の授業で行ったリラクゼーション法もリラックスする方法のうちの一つです。これからそれらの方法を練習します。最初に「呼吸法」を行ってみましょう。では始めます。体を楽にしてください。(「リラックスして」台本①を読みながら、説明をする。) △ [教師の説明に従って、「呼吸法」をする。] ★ 次は、「筋弛緩訓練 (リラックスたいそう)」です。では、みなさん立ってください。(「リラックスして」台本②を読みながら、説明をする。) △ 教師の説明に従って、「筋弛緩訓練 (リラックスたいそう)」をする。 ★ 最後は、「イメージトレーニング」です。静かに目をつむって、私の指示に従ってください。(「リラックスして」台本③を読みながら、説明をする。) △ 教師の説明に従って、「イメージトレーニング」をする。 ★ 今日学習したリラクゼーション法を体験してみてどうでしたか? △ 今度使ってみたい/少し気持ちが楽になった。	
まとめ	★ 今日はリラクゼーション法を学習しました。実生活でストレスを感じた時に、この方法を使ってください。	

ワークショップをするにあたって

リラクゼーション法には、今回挙げた方法の他に、ヨガ、ストレッチ、自律訓練法、瞑想など様々な方法がある。今回は主要な3つの方法を取り扱ったが、指導する教師が得意とするリラクゼーション法があれば、適宜変更してもよい。