

第2回

レジリエンス向上プログラム 気持ちの調整編

※前回の復習

レジリエンス

落ち込みから

回復する力

悲しい時



なみだがでる

おどろいた時



目を見開く

きんちょうした時



- ・体が固まる
- ・むねがドキドキする
- ・おなかがいたくなる

自分の気持ちと
自分の体の様子は
関係している！

落ち込む時って
どんな時？

1 落ち込む時ってどんな時ですか？

落ち込んだ時の
気分はどれくらいですか？
数直線で表しましょう

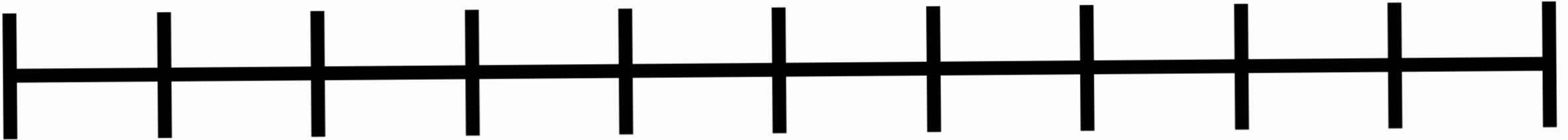
2 落ち込んだ時の気分はどれくらいですか？数直線に記入しましょう。

イライラ

クヨクヨ

スツクリ

ウキウキ



気晴らしのために
行っていることは
ありますか？

3 気晴らしのために行っていることはありますか？

リラクゼーション状態

リラックス



リラクゼーション状態はどれでしょう



リラクゼーション状態

リラックス



自分の心が
守られている状態



リラクゼーション状態 ➡ レジリエンスUP!

○に入る漢字1文字

○をする

走ったので、○が切れた
きんちょうして、○が詰まる
ふたりの○がぴったりだ

正解は...

息

キーワードは息

息 → 自分の心

息の仕方を工夫することで、
自分の心をリラックスさせることができる

10秒呼吸法

- (1) 姿勢を整える
- (2) 目を閉じる
- (3) 全部息を吐く
- (4) 1・2・3と鼻から息を吸う
- (5) 4で息をとめる
- (6) 5・6・7・8・9・10で口から息を吐く

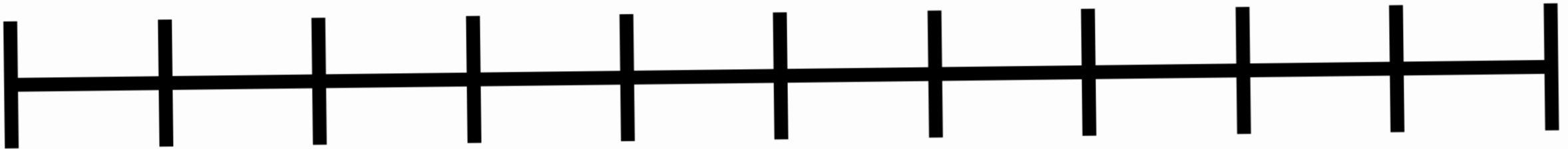
※(4)～(6)を
3回繰り返す

呼吸法が終わった後の
気分はどれくらいですか
数直線で表しましょう

4 10秒呼吸法が終わった時の気分はどれくらいですか？数直線に記入しましょう。

イライラ
クヨクヨ

スッキリ
ウキウキ



どうしてリラックスするの？



ポイントは息を吐く時間の方が長い

➡ 副交感神経が刺激されてリラックスする

10秒呼吸法の使い方

⇒いやな気持ちになった時の
回復手段



⇒毎日行って守りの手段



いやな気持ちになった時



いやな気持ちになった...



10秒呼吸法をする



気持ちが回復!

※注意

いやな気持ちの原因が
解決するわけではない

自分の気持ちを
回復させるための手段

毎日行う

毎日行うことで
守り



がずっとある状態になる



落ち込みにくくなる!

10秒呼吸法を
練習してみよう！

10秒呼吸法

- (1) 姿勢を整える
- (2) 目を閉じる
- (3) 全部息を吐く
- (4) 1・2・3と鼻から息を吸う
- (5) 4で息をとめる
- (6) 5・6・7・8・9・10で口から息を吐く

※(4)～(6)を
3回繰り返す

キーワードは 息
息の仕方を工夫して
レジリエンスを高める

今日は呼吸法について勉強しました。
明日からできるだけ毎日行ってもらいます。

次回はレジリエンスを高めるための
他の方法を学習していきます。

今からワークシートに感想を書きます。

5 今日の振り返り，感想，これからやってみたいことなど
