

## 外部専門家活用事業報告

# 心配や不安をとりのぞくための リラクゼーション

6月16日（火）、富森崇先生をお招きし、リラクゼーション実技研修会を行いました。今回は「タッピングタッチ」という技法を用いたリラックス方法について実技を中心に指導いただきました。保護者や地域支援の一環として、近隣の保育園、小・中学校にも参加を呼びかけました。ご参加いただき、ありがとうございました。



初めは、参加者同士の緊張をほぐすために、「腕だけ散歩」会場全体が和やかな雰囲気になりました。



まず、富森先生が見本を見せてくださいました。ゆったりとしたペースで、左右交互にやさしくタッチしていきます。



実際にペアになり体験しました。ゆったりとした音楽も流れる中、心と体の緊張がほぐれ途中、うとうとしてしまう人も…



手を添えてタッチしている方も、手があたたかくなっていきます。「触れあう」という心地よさを感じました。

終了後、富森先生と保護者の方との懇談会を実施しました。  
富森先生、ありがとうございました。