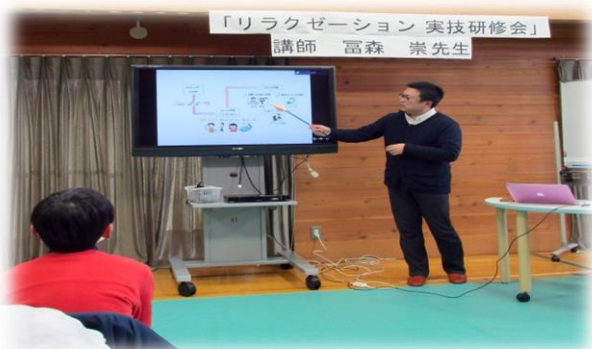


## 第2回外部専門家活用事業報告

# 心配や不安をとりのぞくための リラクゼーション

1月28日（木）、富森崇先生をお招きし、児童生徒・保護者・教職員を対象に、2回目のリラクゼーション実技研修会を行いました。今回も「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。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、郡山市立郡山第五中学校の校長先生にもご参加いただきました。ありがとうございました。



始めに、ストレスが起こるしくみについて、パワーポイントの資料をもとに、わかりやすく説明していただきました。



続いて、ウォーミングアップとして、全員で「うでだけさんぽ」を行いました。数分でしたが、身体の緊張がほぐれリラックスできました。



実際にペアになりタッピングタッチの体験しました。先生から直接触れ方を教えていただくことができました。



最後に、寝ながら行う方法について今回特別に教えていただきました。よりリラックスした姿勢でもできることが分かりました。

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。