

第1回 セミナー参加者の声



筋弛緩法によるリラックス健康法を体験し、子どもに現れやすいストレス反応や子どもたちへの基本的な関わりについてのお話をお聞きしました。

保育士さんによる絵本の読み聞かせやシェアリングを通し、穏やかな気持ちでセミナーを終えることができました。

大森洋亮氏より紹介された絵本

「ちょっとだけ」 (福音館書店)

「だいじょうぶ だいじょうぶ」 (講談社)

「おこだでませんように」 (小学館)

ストレス解消のリラックス健康法など、実際に教えていただくととても勉強になりました。

誰にでも簡単にできるリラックス法、職場や家庭でも実践していきたいです。



シェアリングを通して、理解を深めることができました。

他の参加者と交流を持つことができ良かったです。

