

令和元年度 リラクゼーション実技研修会

心配や不安をとりのぞくための リラクゼーション

7月19日（金）、スクールカウンセラーの富森崇先生をお招きし、児童生徒・保護者・教員を対象にリラクゼーション実技研修会を行いました。

始めに、「不安」や「怒り」などの「感情」がおこるしくみについて、具体的な事例をもとにわかりやすくお話しいただきました。



続いて、「不安や緊張が軽減する」、「肯定感情が高まる」、「信頼やスキップが高まる」などの効果があるとされる、「**タッピング・タッチ**」について、ゆったりとした音楽が流れる中、実技を交えながら教えていただきました。



2人一組でお互いにタッピング・タッチを行いながら、身も心もすっかりリラックスすることができました。

富森先生、ありがとうございました。