

リラクゼーション実技研修会と懇談会

心配や不安のメカニズムと リラクゼーション

7月20日（水）、富森崇先生をお招きし、児童生徒・保護者・教職員を対象に、リラクゼーション実技研修会を行いました。昨年から何度か御講話いただいておりますが、今回は、一人でできる「セルフタッピングタッチ」技法を用いたリラクゼーション方法について実技を中心に御指導いただきました。



ウォーミングアップ 「うでだけさんぽ」
身体全体がほぐれる感じです。



「セルフタッピング」あご 頬 こめかみ
の順に触れていきます。まぶたを閉じてだ
んだんいい気持ちに・・・

習ってしまう考え方のクセには...

	物事の悪い面ばかりが目につく 良い点やうまくいったことなど のことも見えないでしま うのが得意なユガシ
	自分の短所や失敗を現実より 大げさに考え、反対に自分の 長所や成功を現実より小さく考 えるのが得意なユガシ
	良い出来事が起こると 自分に関係がないと判断する が、自分のせいだと考えるの が得意なユガシ

「自分の考えの癖」を知り、「感情のもちかたや見え方を変える」、
「頭・身体をほぐして心地よい生活」等、日常生活にヒントになる言葉をいただき、大変参考になりました。



考え方の「クセ」について事例をあげ、わかりやすく示してくださいました。

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。