

き も からだ かる

# 気持ちも体も軽くなるよ

気持ちを楽にするためのリラククス法



なん お つ  
何だか落ち着かないな...

いつでも、どこでも



# これっ!

# やってみよう!

リラククス法の  
ホームページを見る

動画を  
えらぶ

やってみる

また  
やってみよう



兵庫県教育委員会  
義務教育課 YouTube  
チャンネル

いろいろあるよ

びょうこきゅうほう  
10秒呼吸法

バタフライハグ

ぜんしんせいきんしかんほう  
漸進性筋弛緩法

がんば  
ちょうどいい頑張り方

ほか  
他の動画もあるよ



いつでも、どこでも

みぢか おとな  
身近な大人に、いつでも、  
なん そうだん  
何でも相談しよう!



兵庫県マスコット はばタン

# 気持ちを楽にするためのリラックス法

# これっ！やってみよう！

## 保護者の方へ

自分の悩みやストレスを身近な大人など、他者に伝えることができる力や、子ども達が必要を実感し、実際にストレスに対応できる力を育成する取組が大切です。

そこで学校や家庭で、いつでも、どこでも気軽に実施できるストレス対処法動画を発信します。

いつでも どこでも 手軽にできる  
ストレス対処法動画

兵庫県教育委員会  
義務教育課  
YouTube チャンネル



掲載動画例

ぜひ、お子さんと一緒に  
体験してください

	対処法	主な対象	内容
1	びょうこきゅうほう 10秒呼吸法	小・中学生	ゆっくりと、おなかを使って深呼吸する方法です。
2	バタフライハグ	小学生	心臓の鼓動に合わせて、トントンと優しく自分の体をたたいて気持ちを落ち着かせる方法です。
3	ぜんしんせいきんしかんほう 漸進性筋弛緩法	小・中学生	体のいろいろな部位に力を入れてから力を抜くことで、緊張をほぐす方法です。
4	ちょうどいい頑張り方 がんばりかた	中学生	テストや、試合の前など、大きな緊張をほぐし、適度な緊張で頑張れるようにしたいときの方法です。

※他のリラックス法も掲載しています。随時更新していきます。

### 【お願い】

- マイナスのつぶやきは、マイナスの行動につながるといわれています。子ども達の子つぶやきに耳を傾け、相談しやすい環境作りをお願いします