

第1章 基礎編

第1節 ストレス

I ストレス研究の歴史

1 セリエによる「ストレス」の提唱

ストレスとは、生体に生じる生物学的歪み

「外部刺激（ストレッサー）に対応して生じる生体内のひずみ状態で非特異的に示される汎適応症候群（General adaptation syndrome）」

劣悪環境（極寒、騒音など）に適応しようと身体器官はフル回転し対処するが、対処に失敗すると疾患を生じる。

2 ラザラスとフォルクマンの心理社会的ストレスモデルの提唱

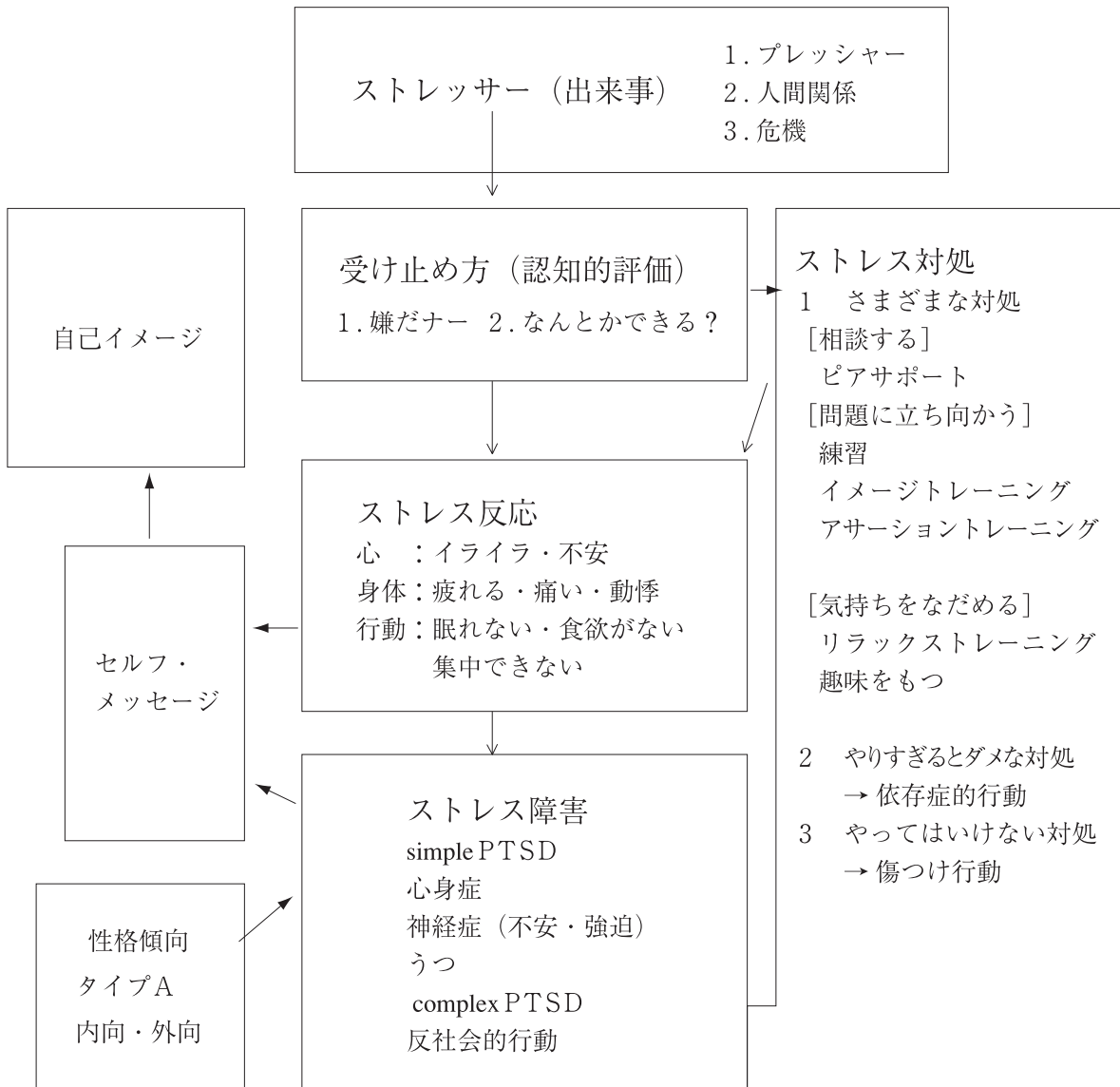


図1 心理社会的ストレスモデル（ラザラスとフォルクマン（1984）を改変）

表1 ストレッサーとストレス反応とストレス対処

ストレッサー	ストレス反応 ストレス疾患	ストレス対処
①プレッシャー 試験・受験・スポーツ・試合・音楽会・発表会	あがり	呼吸法 漸進性弛緩法
②人間関係 ケンカ・いじめ・家族からの傷つき（虐待・DV）	神経症・心身症	ペアリラクセーション アサーショントレーニング
③危機 自然災害・家族の病気や死・事件・事故・虐待・DV	ASD(急性ストレス障害) PTSD	ボランティアとしての ペアリラクセーション

表2 ストレス対処（ストレス・コーピング）

<p>親に、先生に 相談する</p> <p>人と人の よいつながり (ソーシャル・ サポート)</p> <p>友だちと 楽しく話す</p>	<p>練習する うまくいったイメージを浮かべる どんなことか考える</p> <p>問題に立ち向かう対処 (問題焦点型対処)</p>
	<p>気持ちについての対処 (情動焦点型対処)</p> <p>「だいじょうぶ」と自分に言う 自分へのプラスメッセージ 「人」という文字を手を書いて飲み込む 祈る</p>
	<p>深呼吸する、ストレッチする お風呂にはいる ねる</p> <p>リラクセーション</p>
	<p>歌う、大声をだす、泣く</p> <p>望ましいストレス表現</p>
	<p>TVゲーム、ギャンブル、アルコール ショッピング</p> <p>やりすぎるといけない発散（依存症的対処）</p>
	<p>人をなぐる、自分を傷つける 壊してはいけないものを壊す</p> <p>やってはいけない発散（傷つけ対処）</p>

3 ストレス対処の説明

- ・「おまじない」というのは、自分にプラスのメッセージを送っているんですよ。金メダルをとったやわらちゃんは、『最高でも金、最低でも金』と自分にメッセージを送りました。
- ・ねる。そうですね、人生の3分の1は、寝てます。ぐっすりねむったら、次の日にすっきりして、気持ちを切り替えることができます。でも、なかなか眠れなかったり、いやな夢をみると、朝からなにか不機嫌ですね。だから、眠りはとても大切なことなんです。なかなか、ねむれないとき、ストーンとねむれる方法があるんですよ（呼吸法や漸進性弛緩法をあとで紹介する）。
- ・深呼吸は、とてもいい方法です。息をふーっと吐くと、つらいことやイライラが身体の外にでていきます。これは、とてもいいリラクセス法です。
- ・大声を出す、涙をながすっていうのもとってもいいことです。つらいこと、いやなことを身体から外にだして、自分のよい力を回復させるんです。涙には、ストレス物質が含まれているという研究もあるんです。思いきり涙を流すと、あとがすっきりするっていうことがあります。つらいとき悲しいときは、思いきり泣いていいんです。
- ・大声を出すっていうのもいいんですけど、TPOを考えて下さい。
- ・人にあたるのは、かえってストレスをため込みます。自分がイライラして、人をなぐったりけったり、おこったりっていうのは、まちがいです。そんなことをすると、また自分にはねかえってくるし、かえってイライラが大きくなる原因をつくります。
- ・イライラを、人を傷つけないで表現する方法を人生のなかで身につけるということが大切です。
- ・人と人のよいつながりというのがとても大切です。つらいとき、しんどいとき、ひとりで抱え込まないで、家族に、同僚に、専門家に相談する、聞いてもらうということは、とても素晴らしい対処です。

4 デイリーハッスル (Daily hassles)・・・日常の些細なイライラ

メッセージの大切さ

- ・共感（自分の気持ちを表現する）と指示（社会的ルール）のほどよいバランスの欠如

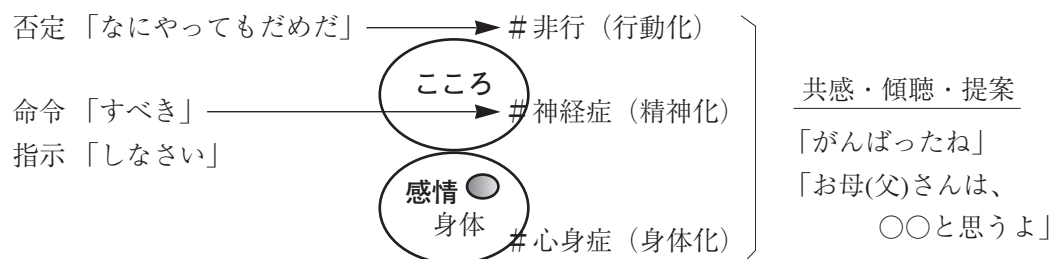


図2 神経症・心身症・非行の由来（富永、2003）

- ・回復には、共感・傾聴・提案が必要であり、悩む人と支える人との間に、絶え間ない「やりとり」が生じると、回復・成長が促進される。

II 日常に人間関係のストレスを緩和するためには

1 傾聴訓練

しっかり聴いてもらうと、ストレスが緩和する。問題が解決へと向かう。

- ①話し手 好きな食べ物・趣味を話す（2分）。
- ②聞き手 しっかり聴く。
- ③聞き手の再生（1分）。
- ④聞き手が肯定的な感想を述べる（30秒）。

2 アサーション・トレーニング

人間関係で困ったとき、3つの言い方があります。

例) 友だちが遅刻してきた場面

待ち合わせの約束をしていた「〇〇」さんと「□□」さん。ところが「□□」さんは40分遅刻。さて「〇〇」さんは何といえいいでしょう。

□□さん「ごめん、ごめん、遅れて！」
↓
〇〇さん「」

言い方	非主張 (受け身) おどおどさん	攻 撃 おこりんぼさん	アサーティブ さわやかさん
せりふ	いや、いいよ。 (心の中では怒っている)	いいかげんに、せんか、おまえはは時間にルーズやな。	もう40分じゃないか、それにしても、なにかあったの？
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「私はOKでない、あなたはOK」 ・ 自己否定 ・ 服従 ・ 怒りを閉じこめる ・ 黙る ・ 心身症 (頭痛・腹痛 など) を起こしやすい <p style="text-align: center;">・ 会社ではおとなしいが、家では暴君 DV (ドメスティック・バイオレンス) やアルコール依存症の構図</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 心が落ち着かない (ん～まあいいけど) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「私はOK、あなたはOKでない」 ・ 他者否定 ・ 支配的 ・ 怒りをまき散らす ・ 一方的主張 ・ 勝ち負けで物事を判断しがち ・ 生涯孤独 <ul style="list-style-type: none"> ・ 不安・緊張 → 落ち着くこと (だいたいお前は！) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「私もOK、あなたもOK」 ・ 自他尊重 ・ 歩み寄り ・ 怒りを鎮めて主張 ・ やりとり <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分を好きになること (わたしは～と思うよ)

客：客観的事実を確認する。相手の事情を落ち着いて尋ねる。

主：自分の気持ちを伝える。

提：次の事態に備えて、提案をする。

選：いずれの言い方がいいか、TPOに応じて、自分で選び取る。

図3 3つの言い方 (平木、1993)

自分の気持ちが怒りに満ち満ちていても、Cool down、落ち着くことが大切。

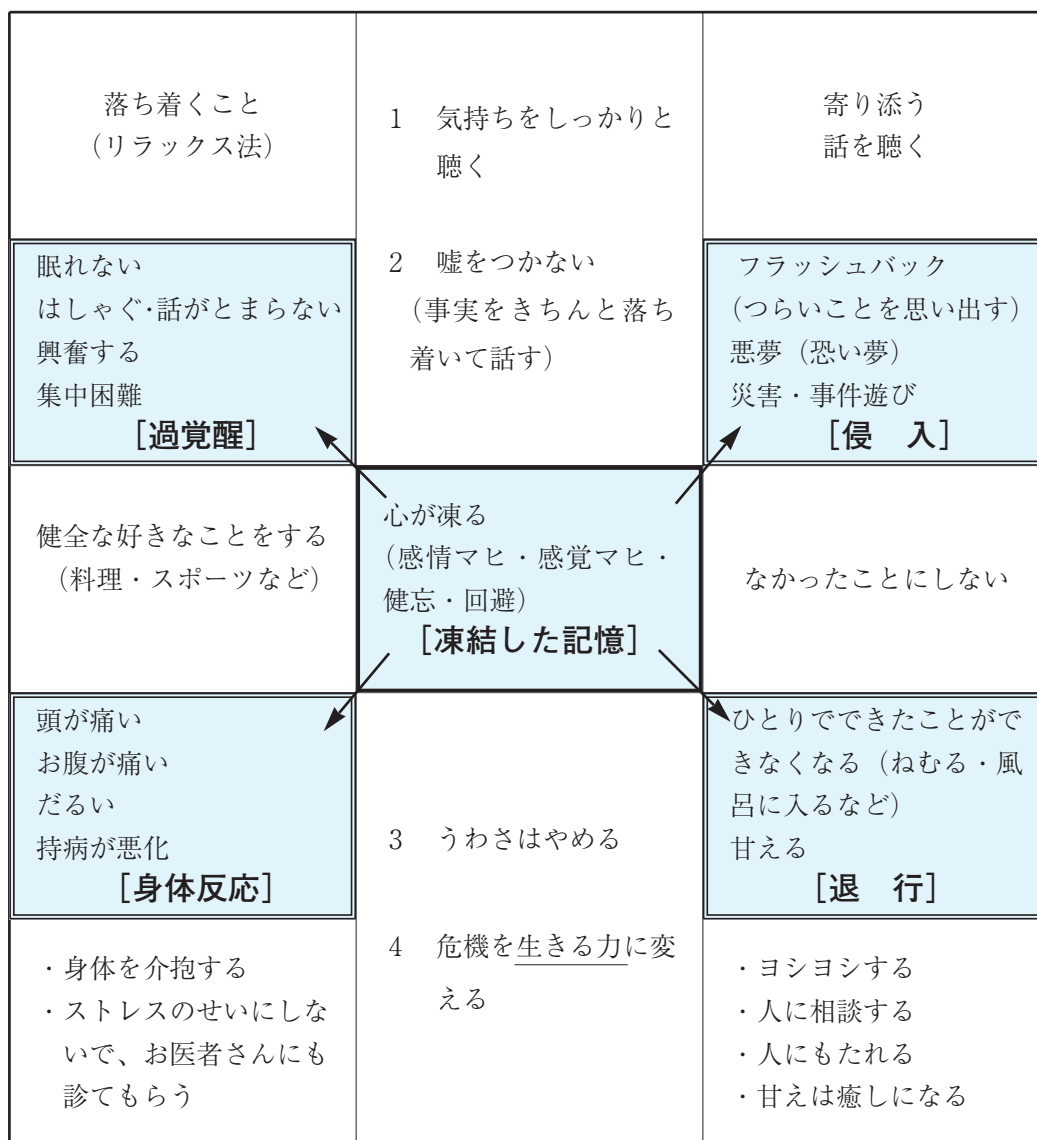
→ 気持ちを落ち着ける方法をさがそう。リラクゼーション・トレーニング。

Ⅲ 危機的ストレスを乗り越えるには

- ・ 災害や事件・事故後の心身の反応
- ・ 紙芝居『かばくんの気持ち』・・・災害後急性ストレス反応やPTSD（Post Traumatic Stress Disorder：心的外傷後ストレス障害）を専門的な用語を用いなくて、わかりやすく伝える。

1 恐怖体験（事故・事件・災害）をしたときに

回復にとって必要な体験・・・安心・絆・表現



- 1 異常事態での正常な反応。
- 2 さまざまな症状は、凍結した記憶が解けて、消化していくひとつの過程。

図4 危機での心身反応と望ましい対応（富永、2002）

2 大切な人を亡くした時に

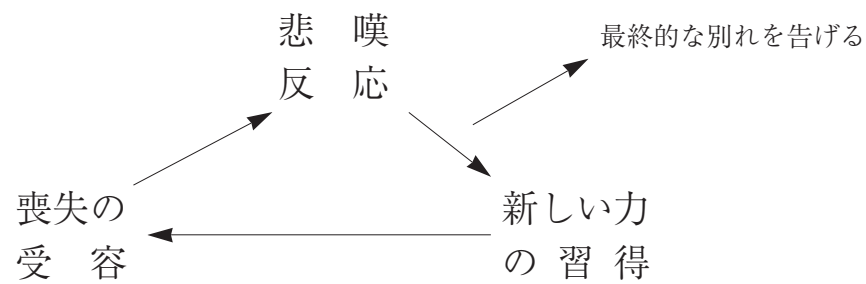


図5 大切な人を亡くした時の悲嘆の過程

自然な悲嘆の過程

喪失の受容・・・喪失という現実を受け入れる心の作業。

- ・知的に認識する段階とより深いレベルでの情緒的認識の段階がある。
- ・突発的な喪失の場合は、否定や笑いなどの反応がみられ、知的な認識ができないことがあるが、それは自然な反応。しかし、2, 3日しても受け容れられないときは、危機介入が必要。
- ・遺体を見なければ、別れが難しくなることがある。しかし、心の準備がある。泣くことは自然なことを前もって話しておくこと。
- ・遺体が傷ついているときは、見るのがよいかどうかは、むづかしい。

悲嘆反応・・・涙と怒りの感情を解き放つ。

- ・悲嘆と平静の間をいくどとなく行き来する。
- ・お別れの儀式に、涙と怒りを解き放つ。
- ・悲嘆の感情を他者と分かち合うこと。
- ・お別れの手紙を書く。
- ・「記念日反応」を悲嘆として受けとめる。

新しい力の習得・・・葬儀や新しい役割をつとめることを強られる。

自然な悲嘆が妨げられるとき

感じない悲嘆・抑圧された悲嘆・・・家族が亡くなっても、数週間も数ヶ月も悲嘆がないとき、身体症状や心の不安定さとして、あらわれることがある。

第2節 ストレスマネジメント教育

I ストレスマネジメント教育とは

1 定義

「ストレスに対する自己コントロール能力を育成するための教育援助の理論と実践である」

(山中・富永、2000)

2 ストレスマネジメント教育が子どもたちに送りたいメッセージ（コンセプト）

つらいことに出会ったら、悲しくなるのは自然だよ。いやなことをされたら怒りの感情がわくのも自然だよ。そんな気持ちを、無理に身体に閉じこめたり、また、自分を傷つけたり人を傷つけて発散するのはまちがだよ。人は怒りをやわらげる力もあるんだよ。つらい体験を、自分を生かす、社会に生かす表現に変えよう。(富永、2001)

3 ストレスマネジメント教育の内容

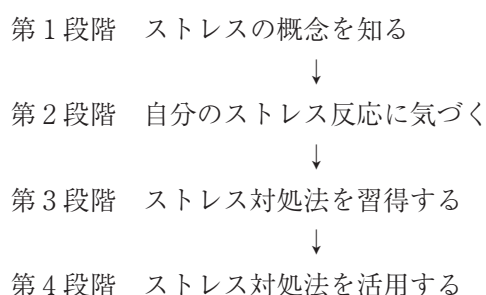


図6 ストレスマネジメント教育の内容（山中・富永、2000）

II ストレスマネジメント教育授業計画（基本編）

- 1 対象 小学生・中学生・高校生
- 2 指導計画 全12～15時間
総合的な学習の時間・道徳・保健体育
- 3 第1次 プレッシャーをテーマに（3～4時間）
 - 第1時 ストレスの理解
 - ・プレッシャーを感じたとき「心とからだは？」（ストレス反応）
 - ・自分のストレスを知ろう①：ストレス反応尺度（嶋田ら、1994）・ストレスコーピング尺度（富永、2000）・PTSSC15（富永ら、2002）の実施
 - ・どんな工夫をしている？（ストレス対処）
 - ・オリンピック選手のストレスマネジメント紹介（野球チームのビデオ）
 - 第2時 リラクゼーション体験
 - ・イメージ呼吸法
 - ・漸進性弛緩法
 - 第3時 ソーシャルサポートの力
 - ・清水宏保選手の談話（朝日新聞）
 - ・ペア・リラクゼーション体験

- 4 第2次 人間関係をテーマに（6時間）
 - 第1時 人間関係のストレス（1時間）
 - ・おいしい言葉をたべよう
 - ・「しょんぼりしてる人」「イライラしている人」へどんな言葉をかけたらいい？
 - ・ロールプレイ すきな言葉をかけてもらう
 - 第2時 プラスのメッセージを自分に、友だちに（「私、大好き」）
 - 第3時 人の話を聴くということ（1時間）
 - 第4・5時 さわやかな自己主張（2時間）
 - ・自分の言い方を考える
 - ・3つの言い方のロールプレイ
 - 第6時 受けとめ方（認知的評価）を考える（1時間）
- 5 第3次 危機をテーマに（2～3時間）
 - 第1時 自然災害をテーマに（防災教育として）
 - 第2時 いじめをテーマに（いじめ防止教育・人権教育として）
- 6 第4次 まとめ
 - 第1時 ストレスを考える
 - 第2時 自分のストレスを知ろう②

Ⅲ 心の授業とストレスマネジメント

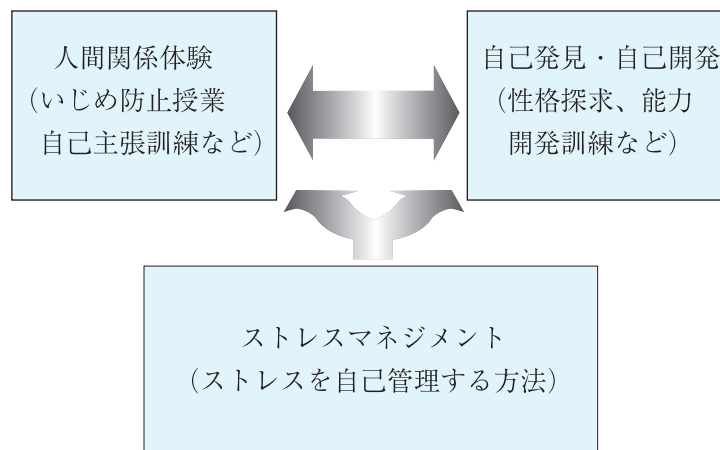


図7 「心の授業」の3つの内容（心の教育総合センター、2002）

- ・ ストレスを自己管理する方法には、ストレス反応を自ら和らげるリラクゼーション技法、人間関係のストレスを緩和する傾聴訓練やピアサポート、人間関係のストレスを上手に表現するアサーショントレーニング、ストレスへの受けとめ方を変える認知療法から生まれた技法などがある。それらを総称して「包括的ストレスマネジメント教育」と呼んでいる。
- ・ 歴史的には、ストレスマネジメント教育はリラクゼーション技法を中心としたものであった。本研究では、「包括的ストレスマネジメント教育」をストレスマネジメント教育としている。

Ⅳ ストレスマネジメント授業例

1 プレッシャーをテーマに

心の授業1. プレッシャーを克服する

①考える

ワークシート1

・どんな場面でプレッシャー（ストレス）を感じる？

1 _____ 2 _____

プレッシャー（ストレス）を感じたとき心と身体は？

1 _____ 2 _____

プレッシャーを感じたとき、あなたはなにをしていますか？

テストや試合や発表会の直前にやる工夫は？

1 _____ 2 _____

テストや試合や発表会の1週間まえからする工夫は？

1 _____ 2 _____

②体験する

イメージ呼吸法

漸進性弛緩法

肩のイメージ動作法

③分かち合う

2 人間関係をテーマに

心の授業2. 人間関係でいやなことがあった時

①考える

ワークシート2

人間関係でいやなことがあった後、どんなことをしていますか？

1 _____ 2 _____

ストレス対処を考える。望ましい対処（相手に落ち着いて言う、相談する、リラックスする、望ましい発散）と望ましくない対処（殴る・蹴る、暴言）を整理する。

②体験する

傾聴訓練

ペア・リラクゼーション

③分かち合う

心の授業 3. さわやかな自己主張：3つの言い方（アサーショントレーニング）

ワークシート 3

3つの話し方

作：藤原春美

◎Aさん、Bさん、Cさんは、今日はなんだか学校から早く帰ってのんびりしたいと思っています。

Aさん、Bさん、Cさんが帰りのしたくをしていると、友達がやってきました。

Aさんの話し方

友 達：ねえ、今日これからいっしょに遊ぼうよ。

Aさん：今日はちょっと・・・。

友 達：あ、何か用事があるの？

Aさん：うーん・・・、いや、何もないんだけど・・・。

友 達：何もないのなら、いいじゃない。遊ぼうよ。

Aさん：う、うん・・・。いいよ。

Bさんの話し方

友 達：ねえ、今日これからいっしょに遊ぼうよ。

Bさん：今日は行きたくない。

友 達：あ、何か用事があるの？

Bさん：何でもいいじゃないか、行きたくないだけだよ。

友 達：何もないのなら、いいじゃない。遊ぼうよ。

Bさん：しつこいなあ。行きたくないって言ってるのに。それじゃだれも遊んでくれるわけがないよ。

Cさんの話し方

友 達：ねえ、今日これからいっしょに遊ぼうよ。

Cさん：せっかくさそってくれたんだけど、今日はやめておくよ。

友 達：あ、何か用事があるの？

Cさん：何もないんだけど、今日のはのんびりしたいんだ。

友 達：何もないのなら、いいじゃない。遊ぼうよ。

Cさん：悪いんだけど、やっぱり今日はそんな気分じゃないんだ。さそってくれてありがとう。また今度いっしょに遊ぼうね。

※いつも「さわやかさん」ではなく、状況によって、適切な言い方を、自分で選ぶことが大切。

3 危機をテーマに

心の授業 4. ショックな出来事と心と身体－PTSDを知る

①考える

1 自然災害後の心身の反応、災害後子どもはどのような遊びをしたか？

2 いじめ・犯罪にあったとき、人の心と身体はどうなるのか？

3 紙芝居『かばくんの気持ち』

人災は、信頼がすわるべき心の座に、怒りが座る

②体験する

呼吸法、ペア・リラクゼーション

③分かち合う

V ストレスマネジメント教育での留意点

1) 生徒への留意点

- ①目を閉じられない子は傷ついている。拒否できることを保証する。
→自分の心に直面することになるから、強制しない。強制しないが、放任もしない。
- ②自己選択の大切さ：「呼吸法をしなければならぬ」ではなく、人を傷つけない、自分を傷つけない術を身につける。だから、自分にあった方法を探す。
- ③リラクセスが第一ではなく、「さわやかながんばり」が第一。
リラクセスは「休息のリラクセス」と「適切な緊張のために余分な力を抜くリラクセス」の2つがある。
- ④生徒の活動に合わせて→音楽会、部活、スポーツ大会、試験、受験など。
- ⑤「考える」→「体験する」→「分かちあう」の過程を大切に。
いきなり「呼吸法をしましょう」はだめ。
- ⑥自己決定：指示、暗示、セルフ・メッセージ
指示「～しなさい」
共同「～しましょう」
暗示「～します」 →『主体語』
セルフ・メッセージ 「自分にあった『～します』というメッセージを選んで、自分に、語りかけてみよう」

2) 保護者への留意点

ストレスマネジメント授業や活動をする前に、学級通信などで、ストレスマネジメントの目的、ストレスについての知識、リラクゼーションなどの体験の概要を伝える。意見があれば、自由に出示してもらおう。保護者の中には、心の授業やイメージ、メッセージのワークに否定的な方もおられる。

3) 教師への留意点

- ①教師が「心の授業」をするのが基本で、スクールカウンセラーは助言者である。ただし、学校長はじめ職員の理解が得られれば、スクールカウンセラーが子どもの前に立つことも必要である。
- ②教師は心理教育にはなじむが、さまざまなリラクゼーション法など、体験活動への抵抗がある。
いつも、「～しなさい」と指示メッセージばかりの教師が、「～します」という口調で語りかけると、子どもが笑いだす。
- ③実践する前に、スクールカウンセラーが、教師研修で、教師に体験してもらおう。体験に基づいて授業実践を行う。

4) 質問紙の活用について

ストレス反応（嶋田ら、1992：STAI-C、PTSSC 15、気分評定）やストレスコーピング尺度の活用は有効だが、

- ①だれがみるのか、どのように子どもにフィードバックするのかを伝える。
- ②記名を強要しない。
- ③質問紙の著作権に留意する。
- ④活動の前後に、気分評定と感想を書いてもらうといい。

5) ストレスマネジメントや心の授業の活動を内申書に反映してはならない。

【参考文献】

- 平木典子（1993）「アサーショントレーニング」金子書房
心の教育総合センター（2002）「心の教育授業実践研究第3号」
ラザルスとフォルクマン（1984）「ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究」本明 寛 実務教育出版
富永良喜（2002）教師研修での心のケア資料「学校における心の危機対応実践ハンドブック」兵庫県心の教育総合センター発行
富永良喜（2003）臨床動作法（第4章）「臨床心理面接技法2」田島誠一編 誠信書房
山中 寛・富永良喜（2000）「動作とイメージによるストレスマネジメント教育・基礎編」北大路書房

第3節 技 法

I イメージ呼吸法

吸うが緊張、吐くがリラックス。リラックスしたいときは、吐く息を少し長めにします。

息を吐くとお腹がしぼんで、息を吸うとお腹がふくらみます。

吐く息とともに、イライラや身体の疲れが身体の外にでていく感じがでてくるといいですよ。

自分のペースで、ゆっくり息を吐いてみましょう。息を吐き切ったら、大きく、自然に、息を吸い込みます。

少し止めて、ゆっくり細く長く息を吐いていきましょう。吐く息とともに、身体の力が抜けていく感じ。



イメージ呼吸法

II 簡易漸進性弛緩法

・・・生理学者ジェイコブソンが開発したリラックス法

両手首をまげます。

両足首をまげます。ほかはリラックスです。

両手首に力を入れたまま、両足首の力を抜きます。

両手首の力も抜きます。

両手首をまげます。両足首もまげます。次に、肩を開いて背中にも力を入れます。

両手、両足は力を入れたまま、肩・背中を抜きます。

両手首に力を入れたまま、両足首の力を抜きます。

両手首の力も抜きます。



簡易漸進性弛緩法

両手首をまげます。両足首もまげます。肩・背中にも力を入れます。腰・お尻に力を入れます。

両手、両足、肩・背中は力を入れたまま、腰・お尻の力を抜きます。

背中・肩の力を抜きます。

両足首の力を抜きます。

両手首の力も抜きます。

両手首をまげます。両足首もまげます。肩・背中にも力を入れます。腰・お尻に力を入れます。最後に、顔に力を入れます。奥歯をかみしめて目をぎゅっとつぶります。これで、身体全部に力が入っています。

両手、両足、肩・背中、腰・お尻は力を入れたまま、顔の力を抜きます。

両手首、両足首、肩・背中に力を入れたまま、腰・お尻の力を抜きます。

背中・肩の力を抜きます。

両足首の力を抜きます。

両手首の力も抜きます。

全部の力が抜けました。ここからもっと力が抜けていきます。まだ、足に力が入っていたな一、とか、身体のすみずみまで気持ちを向けることで、さらに、力が抜けていきます。それを、じっくり、味わいましょう。

この後、すぐに仕事や活動をしないといけないときは、必ず、「終了覚醒動作」を行う。

Ⅲ 肩のリラクゼーション

・東洋の禅や西洋の漸進性弛緩法などを統合したわが国オリジナルな方法

真っ直ぐな姿勢をします。

肩を小さな力で、大きく高く上げていきます。

思わず首や肘や足に力が入っていないか点検します。

もっと高く上がるかなとメッセージを送ってみてください。

そして、ストン（ゆっくりと）力を抜いていきます。

まだ、真っ直ぐな姿勢です。一仕事終えたような感じです。

まだ、肩に余韻が残っているかもしれません。

ふっと肩に力が入っていた自分に気づくことができるかもしれません。

そして、背もたれにもたれ、休息の姿勢です。



肩のリラクゼーション

Ⅳ ペアリラクゼーション

ソーシャル・サポート。人からの励ましやプラスのメッセージはやる気を引き出します。

人に援助してもらおうと、もっとリラックスできるということがわかっています。

部活でたまにやると、チームワークがよくなります。

家の人とやると、ささいなイライラが小さくなります。

ふたり一組になりましょう。（同性同士が原則）

前の生徒は、まっすぐな姿勢をつくりましょう。

うしろの生徒は、前の生徒の肩に、しっかりとやさしく、手を置きましょう。

あったかい気持ちを、手にこめて、しっかりとやさしく手を置きましょう。

前のひとも、うしろのひとも、かるく目をとじると、肩の感じがはっきりわかります。

首に近く手を置くと、肩を上げたときに首がしまるから、肩を包み込むように置きます。

手を置いてもらうと、肩から手の指先まで、すーっと力が抜けていきます。

からだ全体が、あったかい、気持ちがホッとします。

うしろの生徒は、「もっとあがるかな」って、そして「すごいね」って言ってください。

「腕、脚はリラックスですよ。顔はスマイルって」声をかけて。

力を抜くのは、「ゆっくり」と「ストン」とどちらがいいか聞いてください。

はい、いい方法で力を抜いて。

背中はまだまっすぐですよ。まだ、手をしっかり置いていてください。

もうひとつ、肩の力が抜けることがあります。抜けたら、「そうそう」といってください。

それじゃ、うしろのひとは、パッと手を離さないんですよ。

ゆっくりとゆっくりと手を離してください。

すると、前の生徒は、すーとしたさわやかな感じがしてきます。

はい、楽な姿勢。

「がんばったね」って言ってください。

はい、どんな感じだったか、一言感想を話し合ってください。

はい、ちょっと感想を言って、交替。



ペアリラクゼーション

V 自律訓練法

・シュルツが開発した自己催眠法

一日3度、1度につき3回、1回は1～2分以内。1回の終わりには必ず「終了覚醒動作」を行う。

0. 安 静 感 「気持ちが落ち着いています」
1. 重 感 「右腕が重たい」「左腕が重たい」「両腕が重たい」
「右脚が重たい」「左脚が重たい」「両腕・両脚が重たい」
2. 温 感 「右腕が温かい」「左腕が温かい」「両腕が温かい」
「右脚が温かい」「左脚が温かい」「両腕・両脚が温かい」
3. 心臓調整 「心臓が静かに規則正しくうっている」
4. 呼吸調整 「らくに呼吸している」
5. 腹部温感 「胃のあたりが温かい」
6. 額の冷感 「額が涼しい」

各公式に対して、感じがでてくると、次の公式を付け加える。

両腕・両脚の重感がすっとでてくるようになると、温感の公式を付け加えていく。

「気持ちが落ち着いています。両腕が重たい。両脚が重たい。両腕・両脚が重たい。右腕が温かい。気持ちが落ち着いています。右腕が温かい」といったように、すすめる。

さらに、温感がすっとでてくるようになると、

「気持ちが落ち着いています。両腕・両脚が重たい。両腕が温かい。両脚が温かい。両腕・両脚が温かい。両腕・両脚が重くて温かい。気持ちが落ち着いています。心臓が静かに規則正しくうっている」とすすめる。

終了覚醒動作

リラックスした状態から、気持ちをはっきりさせるために、「両手をグーパーグーパーします。次に、肘をまげて伸ばして、脚も伸ばせたら伸ばしましょう。両肘を前に突き出すか、高く上げて、はっきりと目を開けましょう」



終了覚醒動作