

みなさん、こんにちは。今日は、『こころが疲れた時のリラクゼーション動画 (YouTube)』をご紹介しますと思います。勉強に友人関係、進路の事、家族の事、毎日の日常…何かと心が折れてしまう事ってあると思います。心身が疲れた時、へとへとに疲れてしまう前の備えに、もし良ければ興味の持てた動画から、どうぞ見てみて下さい★

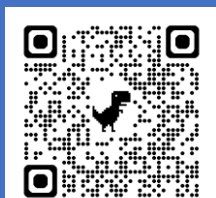


★リラクゼーション教室の動画を参考に、ストレスに対する自分なりのコントロール方法 (セリフケア) を持つ事は、レジリエンス (困難な状況に適応していく力) に繋がります。

こころが疲れたときのリラクゼーション教室

①「深呼吸」

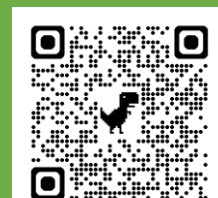
<https://youtu.be/bsiYMxINYeM>



こころが疲れたときのリラクゼーション教室

②「ストン体操」

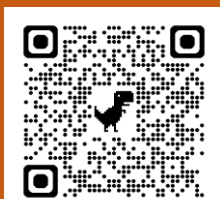
<https://youtu.be/fxvESsy7h0I>



こころが疲れたときのリラクゼーション教室

③「マインドフルネス・音を探す」

<https://youtu.be/AmTtWLE8X8c>



こころが疲れたときのリラクゼーション教室

④「マインドフルネス・遠くを見る」

<https://youtu.be/tQJzvd38FJU>



上記、YouTube アドレスは、
国立研究開発法人 国立成育医療研究センターHP より引用しました

<https://www.ncchd.go.jp/news/2021/210819.html>

