

# 家族でいっしょにストレスケア 2 + 楽しく運動を

福島第四小学校

「呼吸法は、やっぱりむずかしいよ」との声が寄せられております。申し訳ありませんでした。今回は、もう少し気軽に取り組めるストレスケアのご紹介です。運動の情報ものせてみました。ぜひどうぞ。

## <目のトレーニング>

- ① いすにすわって壁を見ます 呼吸は普通にしてください。
- ② 顔は動かさず、目だけで真上（天井の方）を見ます。
- ③ 10秒間真上を見ます。（まばたきはしてもOK）
- ④ まっすぐ前にもどります。
- ⑤ 真上の次に、左上、右上を10秒ずつ見ます。
- ⑥ 最後に前方を見て視野を広くして「ぼーっと」10秒間見ます。



- ※ やる前とあとでイライラ（不安）な感じのポイントに変化がありましたか？（前回の資料参照）
- ※ 目はゆっくりと動かすのがポイントです。
- ※ 壁を見るのは気が散ってキョロキョロしないためです。
- ※ 気分が悪いときは中止しましょう。

## <アナログなゲーム>

次に紹介するゲームも立派なストレスケアです。「みんなが楽しめる」というのがポイントです。軽い運動にもなりそうです。ルールがいろいろ工夫できるのもいいですね。



- **尻文字でことばを当てるゲーム**  
1対1でも、チーム戦でも楽しめます。
- **絵文字しりとり**
  - ① ジャンケンをして勝った人から自分の名前の一番下の文字が頭になることばを絵に描きます。（30秒間でかく）
  - ② 次に、その絵が表すことばの一番下の文字が一番頭になることばを考え絵に描きます。
  - ③ 6回くり返したところで（または描けなくなったところで）答え合わせをします。勝ち負けはなし。
  - ④ 途中でおかしいと気付いたら止めて確認するというルールにしてもよい。まちがえた方や意味不明が負け。
- **ジャンケンたたき（かぶってたたいて、じゃんけんぽん）**
  - ① 新聞紙を丸めて棒をつくります。野球帽を準備します。
  - ② ジャンケンをして勝ったら棒で相手をたたきます。
  - ③ 負けた方は、帽子をかぶって防御します。
  - ④ 相手をたたいたら勝ちです。
  - ⑤ 大人は棒を短くするなどのハンデを付けても楽しいです。
- **足指ジャンケン**



## <すきな人やご無沙汰している人へ手紙やメールを>



親も子も、遠く離れた家族や友達にメッセージを送ることで、あらためて「つながり」を実感することができるかもしれません。つながりは、安心や幸せを感じさせてくれるもので、ストレスを減らすものです。  
（「児童発達支援事業所WAKUWAKUすたじお」より）

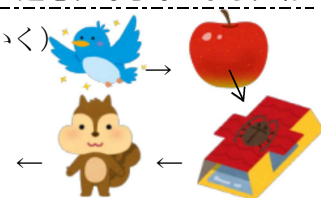
## <お家でもハイタッチマシーン>

### ハイタッチマシンの作り方

- ① 軍手か手袋、せんたくばさみ、ひもを用意。
- ② せんたくばさみにひもを結びます。
- ③ 軍手をせんたくばさみで止めます。
- ④ かもい、天井などにしぼるか画鋏などでひもを取り付けます。その際、ジャンプして届きそうな長さに調整します。
- ⑤ 軍手の中に、トイレットペーパーを詰め込むと手の感触になります。



家の中では助走はなしだよ！迷惑にならないようにね。



- **家族の好きなものは何？クイズ**  
好きな色、好きな食べ物、好きな場所、好きな歌手  
お互いを改めて知る機会になるかもしれません。

参考にしたHP：発達特性のある子と家族の新型コロナウイルス予防とケア  
「児童発達支援事業所WAKUWAKUすたじお」で検索