

## アクティビティ3

# 星の呼吸法・5本指の呼吸法

### 【星の呼吸法】

不安や困難、心配な気持ちを抱えているときには、この呼吸法を試してみましょう。子どもたちは不思議なほど落ち着き、集中力を取り戻します。

プリントはラミネート加工してカードにしておくのもおすすめです。本書の読者には、プリントのカラー版PDFを配布しますので、ぜひご利用ください。詳しくは奥付を。

**導入：**「星の呼吸法」のプリントを配ります。

**展開：**星を指でなぞりながら、息を吸ったり吐いたりしていきます。星の尖った先の部分に向かいながら息を吸い、星の先端で一休み。そして星のへこんだ部分に向かいながら息を吐きます。ゆ〜くり、ゆ〜くり、呼吸をしていってください。

**ふりかえり：**「星の呼吸法」をやる前とやった後では、心と体に違いがありましたか？ このプリントがなくても、星をイメージして、できるときにやってみましょう。

### 【5本指の呼吸法】

全校集会や行事のような大勢でいるときの待ち時間や、健康診断で並んで待っているような場面で活用してみましょう。準備物が不要な呼吸法です。

**導入：**〇〇が始まるまでの時間、「5本指の呼吸法」をやって待ちましょう。

**展開：**

- ①両手をグーパーして、リラックスしましょう。
- ②片方の手を開き、手のひらを自分に向けて視線を落とします。反対の手の人差し指で開いた手の指をなぞりながら、ゆっくり呼吸していきます。右手を開いて左手でなぞっても、左手を開いて右手でなぞっても、どちらでもやりやすいほうでやってみましょう。
- ③まず、開いた手の小指の下に、もう片方の人差し指を添えます。息を吸いながら小指のてっぺんまで進み、てっぺんまできたら吐く息とともに指の付け根まで人差し指を下ろします。息を吸いながら、今度は薬指へ。同じような感じで、親指まで続けましょう。そして、親指まで行ったら、小指に戻ってきます。ゆっくり呼吸しながら、何度か往復してみましょう。目をつぶってやってもいいですよ。

**ふりかえり：**「5本指の呼吸法」をやる前とやった後では、心と体に違いがありましたか？ 両手をお腹など、落ち着くところに置きましょう。

