

小学生のための 気持ちと呼吸のワークショップ

「わたしたちの社会では、感情を率直に表現することは好まれてきませんでした。楽しい、幸せなどの快の感情はともかく、怒り、悲しみ、寂しさと言った感情を人に語ることは、いけないことであるように考えられてきました。(中略)しかし感情に、快、不快はあっても、良い、悪いはありません。どんな感情をいでもいいのです。大切なことは、自分の心に渦巻くこれらの気持ちを正直に受け止めて、その気持ちをどのように表現するかです。」

森田ゆり著『気持ちの本』より



このワークショップでは、「気持ち」について学びます。

うれしい、悲しい、しあわせ、こわい… 気持ちをあらわす言葉を集めたり、相手に喜びや怒りを伝える、また喜びや怒りを聴く方法を、寸劇をとおして体験的に学びます。

特に「怒り」を扱うには、気持ちを鎮静化するツールが必要です。キッズヨガの呼吸法やマインドフルネスをとり入れて、脳科学で実証されたアンガーコントロールを学びます。

対象：小学1年生～6年生（20～30名程） 時間：45分 **実施無料**

場所：東信地方の小学校、児童館など各施設に出張します。

講師：西川真木枝（保育士・米国認定クリパルヨガ教師・キッズヨガ講師）

090-1252-7700 nishikaru.yoga@gmail.com

NPO ながの健康サポートセンター 子ども専門ヨガ部門「子どもたちへヨガを伝える会」会員

<https://yogawotutaeru.amebaownd.com/>