

28年度東部地区公開講座（自分で気持ちを切りかえてみよう）のレシピ

〈 ねらい、目的 〉

イライラして落ち着かず、興奮したり攻撃的になったりする児童生徒に対する支援の手立てを考えたい、と感じていらっしゃる先生方に使っていただきたい教材です。

心と身体はつながっています。気持ちが高ぶった時の身体の状態を知り、気持ちを切り替えるための身体への働きかけ、気持ちを切り替えるための発想・ことばについて学ぶことは、とても重要です。困る前に自分の状態を知り、児童生徒が自分自身で気づいて、予防的対応ができるよう指導する際に活用してください。

〈 材料 〉

白表紙 14枚、カードリング 2個、トレーディングカード用クリアポケット 1枚
CD 1枚（低学年用・高学年以上向けパワーポイントデータ、ワークシートデータ入り）
高学年以上向けパワーポイント資料 カラーフルサイズスライド A4用紙 12枚
低学年用向けパワーポイント 6分割資料 A4用紙 2枚
児童生徒用ワークシート 6分割資料 A4用紙 1枚
イライラ人形、リラックス人形の絵 A4用紙 各1枚、指導の流れ A4用紙 1枚

〈 作り方 〉

- 1 高学年以上向けパワーポイント資料 12枚を白表紙 12枚に、1枚ずつ貼り付けます。
- 2 12枚の白表紙に穴を開け、リングで綴じます。
- 3 イライラ人形、リラックス人形の絵を切って、白表紙を縦に置いて貼ります。
2枚の白表紙を裏表にして貼り付けます。
*帰宅したり、学校に持ち帰ったりした後、持ち手をつけると、指導の際に便利です。
- 4 ワークシートに自分だったらどうするか、考えて書き込みます。
- 5 書き込んだワークシートを切って、トレーディングカード用クリアポケットに入れます。

〈 使い方 〉

指導の流れを参考に、学級全体もしくは学習グループ全体で、指導する際に使ってください。1回、1単位時間で全て指導するより、2, 3回に分けて15分～20分ずつ、前時を思い出させながら繰り返し、指導をする方が入りやすいように思います。テレビを使ってスライドショーで指導し、出た意見を付箋に書いて紙芝居型の方に貼って見せると、見直しができて良いです。他児の意見を聞いて、「他の人もいららすることはあるんだ!」「そういう方法もいいな」と思えるように、じっくり話す・聞く時間をとると良いです。1回全ての指導の流れが終わったら、思い出してワークシートに書かせます。思い出せない場合、付箋付きの紙芝居を見せてください。書いたワークシートを縮小したり、打ち直したりしてクリアポケットに入れて、持たせておくと、いつでも取り出して見ることができます。深呼吸、力のぬき方、心臓の鼓動を感じる等、繰り返し指導しましょう。

〈 参考文献 〉

- 「気分は変えられる」
- 「リラックスのしかたをおぼえよう」
- 「自分で気分を変えてみよう」
全て アスペ・エルデの会発行
- 「苦手攻略大作戦」
金子晴恵著 教育出版

