

怒りのバロメーターとリラックス袋のレシピ

< ねらい、目的 >

「怒っている」「イライラする」の気持ちを数値化して表し、今の自分の怒りの気持ちの状態を自覚できるようにする教材です。自己コントロールの力を身に付けるのに役立ちます。リラックス袋は、深呼吸した状態を目で見て確認することで、ホンワカした気分になれます。

< 材料 >

- ・デコパネル（大：28cm×12cm 小：16cm×9cm） 1枚
- ・赤いリボン（大：21cm 小：14cm） 1本
- ・白いリボン（大：21cm 小：14cm） 1本
- ・ラミネートフィルム（A4サイズ） 大：1枚 小：1枚
- ・感情の変化を表したイラスト（大：20cm×8cm 小：10cm×3cm）
- ・0～5の書いてある紙（大：20cm×1.5cm 小：10cm×1cm）
- ・両面テープ ・野菜の保存用ビニル袋Sサイズ 1枚

< 道具 >

- ・はさみ・カッター・カッターマット・定規・太マジック黒



< 作り方 >

- ① 感情の変化を表したイラストとメッセージカードにラミネートをかけ、図1の寸法に切ります。
- ② パネルを大・小それぞれの大きさに切ったものに、図2の黒塗りの部分をくり抜きます。
- ③ 赤いリボンと白いリボンを両面テープで貼り合わせくり抜いた穴から通し、パネルの表側のつなぎ目の上に両面テープで矢印を貼ります。
- ④ 両面テープでパネルにラミネートフィルムを貼ります。
- ⑤ 野菜の保存用袋Sの下半分にリラックスした表情の絵を黒の太マジックで描きます。

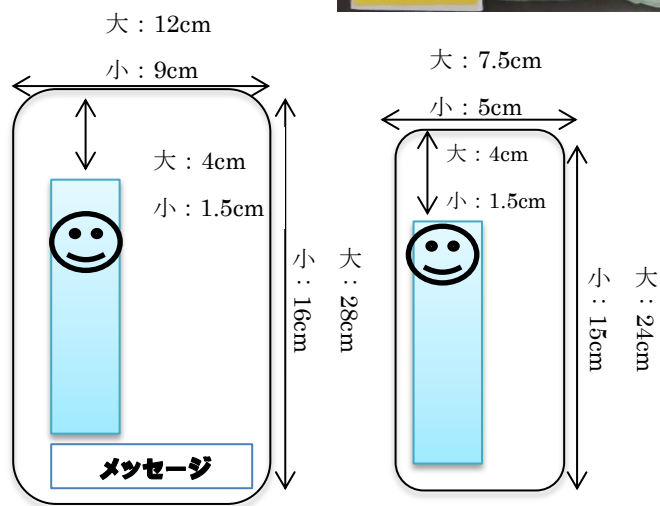
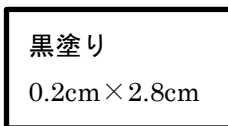


図1：ラミネートフィルム

< 使い方 >

- ・パネルの後ろからリボンを引っ張って矢印を動かし、気持ちを数値化して表し、今の自分の気持ちの状態を自覚できるようにします。



- ・ゆっくり腹式呼吸で深呼吸を繰り返し、上手にできたら、リラックスした表情を描いたビニル袋を口元に当て、ゆっくり大きく呼気を吐いて、袋の口をゴムで留めます。

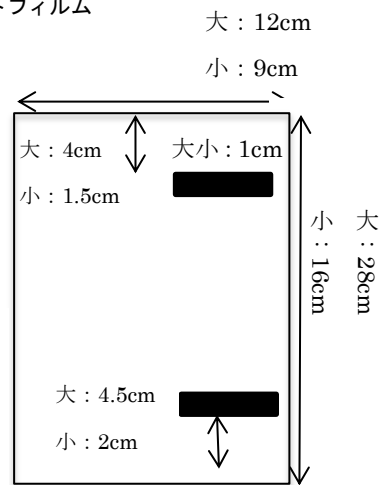


図2：パネル

< 参考 >

図3：リラックス袋

「気持ちの温度計」 黒崎中央小学校 教諭 森下 弘子先生

< 制作協力 >

前小倉南特別支援学校 養護教諭 屏 寛祥子先生