

# 気持ちを落ち着けるすごろくのレシピ

## 1. ねらい

「怒っている」「イライラする」の気持ちがMAXにならないよう、また、気持ちが落ち込みすぎたりしないよう、日頃から自己コントロールの力を身に付けるための教材です。すごろくをしながら、イライラした時の対応をピンクのカードで知ることができます。イライラしたり、落ち込んだりした心と身体のストレッチやエクササイズをクリーム色のカードで知ることができます。

子どもたちが、少しでも気持ちのコントロールができるようになることをめざして、ご活用ください。

## 2. 作り方

- (1) ケースの中に、すごろく版(A4)、すごろくのルール、ピンクの取り札画用紙1枚、クリーム色の取り札画用紙1枚、サイコロ用画用紙が入っていることを確認します。
- (2) 各画用紙を切って、輪ゴムで束ねたり、小袋に入れたりします。
- (3) すごろく版は、帰ってからラミネーターをかけるか、2倍にコピーして半分ずつラミネーターをかけ裏でつなぎ合わせ、折りたたみ式にします。  
また、すごろく版を小さくコピーしてラミネートして、箱のふたに貼ると、中身が分かって便利です。
- (4) サイコロ用画用紙を切って、折りたたんで、糊付けします。
- (5) すごろくのルールも帰ってから人数分印刷するか、またはパウチして、回して何度でも読めるようにすると良いです。

## 3. 使い方

- (1) 2人～6人程度で遊びます。人数が少ないと5分で終わります。
- (2) 机を合わせて、すごろく版をマスキングテープで机に貼ります。  
コマに自分の名前を書いて、スタートの位置に載せます。
- (3) ルールブックをみんなで読んで、ルールの確認をします。  
すごろく版の横に、ピンク、クリーム色の取り札をそれぞれ、山にして置きます。  
ピンクやクリーム色で止まったら、その色の札を山から取ることを伝えます。
- (4) 順番を決めて、またはすごろくを振って、その数だけコマを進めます。
- (5) ピンクやクリーム色のところで止まって、取り札を取っても、一人で読めなかったり、うまく答えられなかったりした時は、「手伝ってください」と言うことを教えましょう。  
手伝ってくれた友だちには「ありがとう」と言うよう促しましょう。  
\*子どもが分かっていない様子の時は、教師が解説をしたり、ヒントを出したりして、理解を助けるようにしましょう。
- (6) 先にゴールした人には、みんなで拍手をして、残った人がゴールするまで続けます。

○作成協力者 前小倉南特別支援学校 養護教諭  
屏(旧姓 坂上)寛祥子先生 イラスト



○このすごろくのカードは「ADHDの人のためのアンガーマネジメント」(高山恵子監修 講談社 2016)を参考にしています。