

## ② ( はっぴーブック ) のレシピ

### < ねらい、目的 >

自分の気持ちを言葉にして、周りの人にうまく伝えられずに怒ったり、感情のコントロールができずにふさぎこんだり、物に当たったりしてしまう子どもたちのために、自分に合った感情の治め方を練習し、自分の力でしなやかに気持ちを切り替えることを促します。



### < 材料 >

- ・はさみ
- ・定規
- ・カッター
- ・カッター板
- ・両面テープ（10ミリ幅のものがいいです。）
- ・お気に入りのL判写真（または、好きなキャラクター等） 5枚

### < 作り方 >

- 1 プリントされたすべての絵を切ります。（余白を少し残して切る。）
- 2 表紙、表紙裏、最後のはっぴーの絵の3枚の裏に両面テープをつけて貼ります。
- 3 完成版をみながら、順番にブックに差し込んでいきます。
- 4 「写真を張ってもいいよ」のところに 持ってきたL判写真を差し込みます。

### < 使い方 >

- ・表紙を1枚めくって、1ページ目の3つの文を読み、確認をしておきます。  
これは、毎日、何度でもやっておくといいです。

- ・どうしても気持ちのバロメーターが上がってしまったときは、2ページ目から実行していきまます。  
まずは、その場を離れます。

- ・ページをめくりながら、気持ちの切り替えを少しずつ進めていきます。  
ゆっくりゆっくり 気持ちを治めていきます。

- ・自分の力で気持ちが戻ったら 「はっぴー！」です。ほめてあげてください。

- 1 目を閉じて 6まで数えます
- 2 ひとを 傷つけません。
- 3 ものを 傷つけません。



- ・表紙は 自分の好きなキャラクターとか写真とかに変えてもかまいません。