




|                    |  |
|--------------------|--|
| 大項目                | 心理的な安定①情緒の安定   |
| 小項目                | 深呼吸  |
| タイトル<br>(教材名)      | しんこきゅう【ろうそくの火を吹き消そう】   |
| 目的<br>身につけてほしい力    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・心身ともにリラックスすることができる。</li> <li>・リラックスできる方法を自ら実践することができる。</li> </ul>  |
| 教材の概要              |  |
| 材料<br>作り方<br>工夫点など | <p>①  しんこきゅう</p>   |
| 画像                 | <p>②  ろうそくの火をふき消そう</p> <p>③  ろうそくの火をふき消そう</p>   |
| 教材の使用方法            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・深呼吸とはどのような体の動きをするのか、またその動きを行うことでどのような心理的な効果があるのかを、画像①のようなイラストを用いて簡潔に説明する。<br/>(教示の例)<br/>「背筋を伸ばしてまっすぐ椅子に座りましょう」「目を閉じておこなってもいいですよ」<br/>「深呼吸とは、嫌な気分で心と体がいっぱいにならないように、少し止まって、『今この時』を感じることで」「自分の心と体に注意を向けることです」<br/>「深呼吸をすることで、心も体もリラックスすることができます」</li> <li>【ろうそくの火を吹き消そう】(教示の例)(画像②、③などを用いてもよい)<br/>「目の前にろうそくがあると想像してください」<br/>「長く息を吸い込んで、まだ吹き消さないように、ろうそくの火にゆっくり、ゆっくり息を吹きかけましょう」<br/>「炎がゆらゆらと揺れるようにゆっくり、ゆっくり吹きかけてください」<br/>「息をながーく吸って、ゆっくりはいて。ながーく吸って、ゆっくりはいて」<br/>「今度はながーく息を吸ってから、ろうそくを吹き消してしまいましょう」</li> </ul> |
| その他                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・胸式呼吸ではなく、腹式呼吸を繰り返し行うことで、児童生徒が自分の体に意識を集中することが大切です。</li> <li>・はじめは1分ほどで構いませんが、徐々に深呼吸を行う時間を長くしていきます。</li> <li>・自立活動の他の項目との関連例<br/>＜人間関係の形成＞①他者との関わりの基礎</li> <li>・参考文献「子どものためのマインドフルネス」キラ・ウィリー 創元社 2018年</li> </ul>  |