

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 (教材名)	しんこきゅう【ろうそくの火を吹き消そう】
目的 身につけてほしい力	<ul style="list-style-type: none"> ・心身ともにリラックスすることができる。 ・リラックスできる方法を自ら実践することができる。
教材の概要	
材料 作り方 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"> ・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。 (教示の例) 「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」 「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」 「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」 【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) 「目の前にろうそくがあると想像してください」 「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」 「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」 「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」 「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」
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 ・自立活動の他の項目との関連例 ＜人間関係の形成＞①他者との関わりの基礎 ・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