

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【きれいな花】
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 画像	<div style="text-align: center;">①</div> <div style="text-align: center;">しんこきゅう</div>  <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">②</div> <div style="text-align: center;">きれいな花</div>  <div style="text-align: center;">③</div> <div style="text-align: center;">きれいな花</div>  </div>
教材の使用方法	<ul style="list-style-type: none"> ・深呼吸とはどういった体の動きをするのか、またその動きを行うことでどういった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、嫌な気分が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」 【きれいな花】(教示の例)(画像②、③などを用いてもよい) 「目の前に花があると想像してください」 「その花はあなたが今まで見た中で一番きれいな花です」 「その花はどんな色をしていますか? どんな匂いがしますか?」 「その匂いを鼻から吸い込んで、ゆっくり嗅いでみましょう」 「その後、口から息をはきましょう」 「もう一度、ゆっくり匂いを嗅いで、そして口から息をはきましょう」
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