

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【ヘビの呼吸】
目的 身につけてほしい力	・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	①
材料 作り方 工夫点など	
画像	②  ③ 
教材の使用方法	・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」 【ヘビの呼吸】(教示の例)(画像②、③などを用いてもよい) 「口の形を、「う」の音を出すような形にしてみましょう」 「その口から、空気が入ってくるように、息を吸い込みましょう」 「ストローの中を空気が通っていくイメージです」 「吸い込んだら、ヘビが「シュー」と音を立てるように息をはきましょう」 「もう一度、ストローの中を通して空気が入ってくるように、息を吸い込みましょう」 「ヘビが「シューー」と音を立てるように、できるだけその音が長く続くように、息をはきましょう」
その他	・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

