




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【ウサギの呼吸】
目的 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	<p>①</p>  <p>しんこきゅう</p>
材料 作り方 工夫点など	
画像	<p>②</p>  <p>うさぎのこきゅう</p> <p>③</p>  <p>うさぎのこきゅう</p>
教材の使用方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul> <p>(教示の例)</p> <p>「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」</p> <p>「深呼吸とは、嫌な気分でも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」</p> <p>「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」</p> <p><b>【ウサギの呼吸】(教示の例)(画像②、③などを用いてもよい)</b></p> <p>「背筋を伸ばしてまっすぐに椅子に座って、手でウサギの足を作ってみましょう」</p> <p>「鼻で、ウサギのように速い呼吸をしてみましょう」</p> <p>「クン、クン、クン、クンと息を吸い込み、その後、息を全部はきだしましょう」</p> <p>「もう一度、鼻で、ウサギのように速い呼吸をしましょう」</p> <p>「クン、クン、クン、クンと息を吸い込み、その後、息を全部はきだしましょう」</p> <p>「両手をお腹の上に乗せて、お腹の様子を感じてみましょう」</p> <p>「お腹が膨らんだり、へこんだりしているのがわかりますか？」</p>
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  <ul style="list-style-type: none"> <li>&lt;人間関係の形成&gt;①他者との関わりの基礎</li> </ul> </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>

