

相談支援つうしん

<第 115 号>2026 年 3 月 10 日
県立湘南支援学校 支援連携グループ
相談支援班 ～教師編～

今年度も残りわずかとなりました。卒業式や修了式に向け、児童・生徒の皆さんも気持ちがそわそわしている時期かもしれません。年度始めの通信でもお伝えしましたが、支援相談班では様々な支援グッズを用意しています。ぜひ、ご活用ください。また、「こんなグッズを探してる!」といったご相談もお待ちしております。

さて、今回は今年度新たに購入した、2種類のカード教材を紹介させていただきます。

『子どもとマスター!心を整えるマインドフルネスカード』

呼吸法や体の動きを1エクササイズごとに1枚のカードにしました。表のイラストを見せながら裏面の説明を読めば実践でき、ちょっとした時間を使って手軽にエクササイズに取り組むことができます。

マインドフルネスのエクササイズを続けると、安定した心の状態になり、すぐに感情的にならずに気持ちを落ち着けることができるようになります。

子どもたちの発達段階はそれぞれですが、自分の体や気持ちに意識を向けるという感覚が十分育っていない状態にあります。

子どもを対象にマインドフルネスをするときには、「やって楽しかった」「自分にもできた」「自分と友だちとの関係が変わった」という充実感をすべての子どもがもてるように心がけてください。

その実感が、子どもと家族、クラスの友だちや教員などとの関係をさらに良好なものにしていきます。



《カードの特徴》

★カードの表面にはイラスト、裏面には所要時間の目安、動作の説明が書かれており、1枚でエクササイズが行えます。

★3歳から大人まで使えますが、難易度別に【初級】【中級】【応用】の3段階になっており、成長の段階、本人の特性に合わせてカードを選んで使えます。

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000123.000085859.html>

<https://www.godo-shuppan.co.jp/book/b640380.html>

卒業式や新生活のスタートに向け、生徒のみなさんも緊張の高まる日々かと思います。
「心を整える」エクササイズ! 取り組んでみてはいかがでしょうか?

『攻略！きみのストレスを発見せよ！』

自らのストレスに気づき、ストレスを感じている自分を助ける技術「ストレスマネジメント」。このストレスマネジメントを4つのスキルに分け、カードを使ったゲームで体験しながら学ぶことができます。

★ストレスマネジメントの4つのスキル

スキル①どっちがイヤ？

自分や友だちのストレスサーを見つけたり、ストレスサーによってストレスの感じ方に違いがあることを知ったりします。

スキル②どこにあらわれる？

お題のストレスサーによって心や体にあらわれる反応を考えたり当てたりするゲームです。自分を取り巻くストレスサーと心・体の反応に気づきを向けます。



スキル③さよなら！ストレス

ストレス反応に気づき、「このストレスにさよならするには、どのコーピングが効果的か」と予測して、ストレスを減らす方法を見つけることができます。

スキル④完全攻略！ひとりでストレスマネジメント

カードを選びながら、自分が何をストレスに感じ、どんな反応を示すのかわかり、ストレスから自分を上手に助ける方法を探します。自分で自分のストレスに気づく習慣が身につきます。

スキル①から順番にプレイすることで、ストレスマネジメントへの理解が深まります。

授業などでぜひご活用ください。一度手に取って見てみてください！

<https://www.godo-shuppan.co.jp/book/b628182.html>

<https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000086,000085859.html>

年度末に入り、新年度に向けて児童生徒の実態を整理する時期になりましたね。
今回紹介した2つのカード教材をはじめ、相談支援班で準備しているグッズをうまく活用していただければと思います🍀