

★ EXPRESS YOUR FEELINGS ★ ★ Sensory Bottles ★

リラックス感情ボトル



使い方ガイド

「リラックス感情ボトル」は、子どもたちが自分の感情を理解しコントロールできるようになるためのサポートをします。4つのボトルには、それぞれ嬉しい・怒り・怖い・悲しいを表す顔が描かれており、ボトル内の液体はその感情を持った時の心の状態を表現しています。

社会性と感情の学習(ソーシャルエモーショナルラーニング)

「リラックス感情ボトル」を使って、自己認識力や自己管理能力、社会性を育てましょう。自己認識力が発達すると、自分の感情に気づき、感情が行動にどのように影響するかを知ることができます。自分の感情に気づくと、その感情をコントロールする自己管理能力が育ちます。感情をコントロールできるようになると、次は相手の気持ちを考え、共感し、思いやることができるようになります。このように、感情を学ぶことは生涯必要な社会性を学ぶことにつながるのです。

はじめよう

まずは、子どもに4つのボトルを紹介しましょう。ボトルに描かれた表情は、どのボトルが自分の気持ちに近いか判断するのに役立ちます。ボトル内の液体はその感情を持った時の心の状態を表現しており、自分の感情が内面的・肉体的にどのように感じるかを理解するのに役立ちます。同じ感情を持つボトルのキャラクターに共感することで、強い感情を伴う孤独感を払拭します。

ボトルの紹介

嬉しい…嬉しさを感じると、心が明るく晴れやかになるので、このボトルはキラキラ輝く明るい黄色です。こみあげる嬉しさは、このボトルの中でラメが爆発するようなものです！



怒り…怒りを感じると、火山のように制御不能になることがあります。怒りを感じたらボトルをひっくり返して、赤いつぶが噴火するのを見てください。動く赤いつぶに意識が向き、心が落ち着きます。

怖い…恐怖を感じると、感情の物理的な表れとして体が震え始めることがあります。モヤモヤと揺らめく緑色の液体は、恐怖を伴う不安感を表現しています。液体の不思議な動きに集中することで恐怖を和らげます。



悲しい…悲しみを感じると、体に様々な形で現れます。肩をすくめたり腕を組んだり、頭を下げたり、泣いたりすることもあるでしょう。ドロドロとゆっくり動く青色の液体は、悲しいときの暗く沈んだ気持ちを表しています。

感情ボトルは、子どもがすぐに取り出せる場所に置きましょう。何かしら強い感情を持った時に、子どもが自分で、自分の感情に合うボトルを選び手に取れる状態にしておくことが大切です。

ヒントとコツ

感情を識別する

感情を識別してもらうために、ボトルを1つ渡し以下の質問をしましょう。

例)「悲しい」のボトルを渡した場合:

- ・このボトルは、どのような感情を表しているか分かりますか？それはどの部分から分かりますか？
- ・悲しいときの心の状態を説明できますか？どんなときに悲しくなりますか？
- ・これは愉快的な感情ですか？それとも不快な感情ですか？この感情が不快だと感じる場合、気分を良くするためにはどうすればいいですか？
(提案:ボトルの中の液体が動くのを見ながら深呼吸をする・液体が動かなくなるまでお絵描きやぬり絵をして過ごすなど)

強い感情を感じているとき

感情ボトルは、子どもと感情について話し合うきっかけになる優れたツールです。ボトルについて話し合うときは、ボトルの表情や色、中の液体に注意を向けてください。

例)悲しい感情について話し合う場合:

「悲しい」のボトルを置き、子どもに悲しいときのことを考えてもらいます。

【質問:悲しかったとき、体はどのように感じましたか？】

ボトルを裏返し、中の液体がゆっくりと動く様子について話します。

説明:悲しいときは、気分が落ち込んだり、体が重く感じたりすることがあります。気分を良くするために何ができますか？気分を良くするものについて話し合い、悲しくなったときのための解決方法を一緒に考えましょう。悲しい理由を誰かに聞いてもらう、信頼できる大人に好きな本を読んでもらうなど、アイデアを書き留めてリストにしておくといいでしょう(年少の子どもには写真やイラストを使用してください)。

静かな時間を与える

一人の時間を持つことはとても大切です。子どもに、静かな場所で自由にボトルを触る時間を与えましょう。ボトルを振ったり回転させたりして、どのように感じるか考えてもらいます。例えば、「嬉しい」のボトルを渡し、ボトルを振ると楽しい気分になりますか？中の液体の動きが徐々に落ち着くのを見てどう思いますか？などの質問をし、ボトルを使用する前後でどのように感じたか、絵を描いてもらいましょう。

読み聞かせにつなげる

子どもに本を読み聞かせている時、登場人物が「嬉しい」「悲しい」などの感情を表す場面があったら、次のような質問をしましょう。

【質問:〇〇(登場人物)は今どのような気持ちだと思いますか？なぜそうだと思いますか？〇〇の気持ちに一番合うのはどのボトルですか？】

子どもがボトルを選んだら、ボトルを振って中の液体を動かします。

【質問:〇〇が今感じている気持ちになったことがありますか？その気持ちになったとき、あなたはどうしましたか？】

本の続きを読み聞かせて、読み終わったら以下の質問をします。

【質問:物語の最後では、〇〇はどのような気持ちだったと思いますか？】

子どもにボトルを選んでもらい、振って中の液体を動かします。登場人物の感情と行動の関連性について話し合しましょう。



発売元：

株式会社ドリームブロッサム
880-0123 宮崎市芳土 607
TEL: 0985-72-6622
www.dreamblossom.jp

Dream
Blossom