

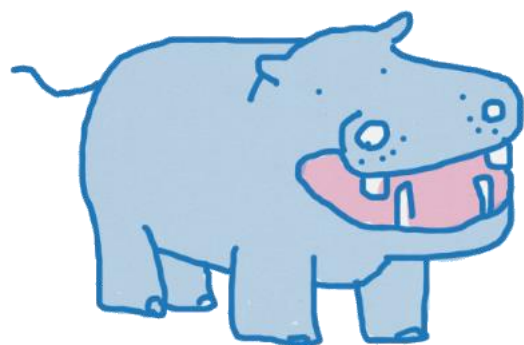
あるがままの自分を感じる学習プログラム（試用）

R 1 . 1 0 . 1 版



○ワーク一覧表

手がかり	ワーク名	実施時間 (目安)	概要
からだ	鼻を通る空気を感じてみよう	10 分	鼻を通る空気に注意を向け、鼻の下に置いた手に感じる空気の流れから自分の呼吸を感じる。
	胸やおなかの動きをみてみよう	10 分	呼吸するときの胸やおなかの動きから、自分の呼吸や体の動きを感じる。
	ふうせんになってみよう	10 分	腕で大きなふうせんをつくり、呼吸と一緒に腕を上下や前後に動かし、自分の呼吸や体の動きを感じる。
こころ	こんな気持ちの時はどうなるかな	15 分 ～20 分	様々な感情を感じているとき、自分の身体がどんな様子になるか考える。
	考えな—い！	15 分	あることについて考えないようにしたり、そのままにしたりして、自分の感じ方の変化を感じる。
	100 回言ったらどうなる？	10 分	ある言葉をできるだけ早口で言って、言葉の意味がどうなるかを感じる。
かんがえ	自分のことをみてみよう	30 分 ～40 分 分割実施可	なりたい自分や好きな動き、達成感が得られたこと、好きな言葉、人物について考え、自分のことをみてみる。



富山県総合教育センター
教育相談部 調査研究事業