

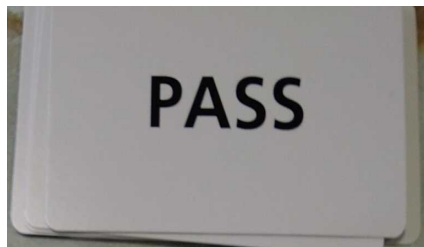
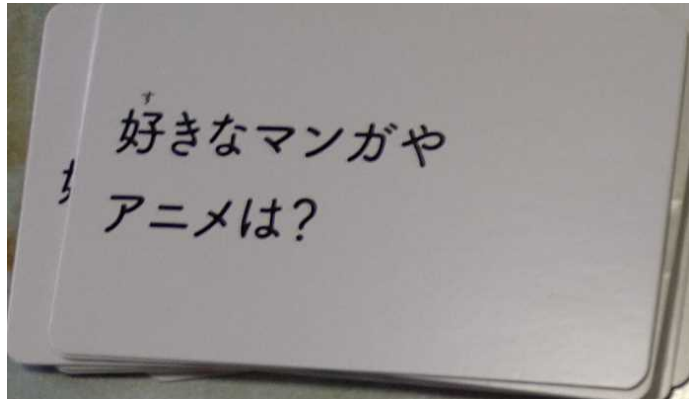
市販教材例①「見る目をかえる 自分をはげます かえるカード」



- ネガティブな言葉が書かれたカードを専用のウォールポケットに差し込んでおき、自分で裏返して見ることができるようしておく。ネガティブをポジティブにリフレーミングできるようになることで、自己肯定感が高まり、友達のいいところをみることもできるようになる。

【取扱先:株式会社 tobiraco(とびらこ)/考案者:元 創価大学教育学部 安部 博志 准教授】

市販教材例②「きいて・はなして はなして・きいて トーキングゲーム」



- 他者理解も自己理解も深まるカードゲーム。順番にカードを引いて、書かれている質問に一人ずつ答える。答えたくない時には、パスカードを出すことができる。友達がしっかり聞いてくれるという安心感の中で、自分のことを話すことができ、心地よいコミュニケーションの経験を得ることができる。

【取扱先:株式会社 tobiraco(とびらこ) /考案者:元 創価大学教育学部 安部 博志 准教授】

市販教材例③ 「リラックスキラキラボトル」



- カラフルなボトルが不安な気持ちをコントロールし、心身を落ち着かせ、感情の波に対応する力を得るきっかけを与えてくれる、感情コントロールグッズである。密閉されており、児童生徒も握りやすいボトルになっている。

【取扱先：子どもの本とおもちゃ 百町森（ひゃくちょうもり） TEL 054-251-8700】

市販教材例④ 「SSTカード教材 気持ちチップ」



練習していた(かわとび)が
でかきようつになった。
【(原・家庭)①】

授業中意見を出したら、
友だちが「それいいね」と
言ってくれた。
【(原・学校編)②】

(おじいちゃん)で最後まで
つかまらなかった。
【(原・学校編)①】

(4) チップとことばの対応表

気持ちチップ	感情	ことば
	うれしい 楽しい の楽しみ 満足 安心	わくわく るんるん にこにこ やったー よかったー
	悲しい さびしい くやしい がっかり	しくしく しょんぼり うー がーん
	おこる いらだつ いやだ うんざり	いらいら かっか むかむか ぐったり
	心配 きんちょう 不安 はずかしい あせる こまる	どきどき そわそわ もじもじ はらはら おろおろ
	そのほかの気持ち おどろいた あきらめた なっとくした なっとくできない なつかしい うらやましい そんけいする ほこらしい	ふつう べつに びっくり まったいいか しょうがないな なるほど なんてだよ へー おー いいな すごいなー えっへん

- 幼児から中学生まで、2~5人くらいで行えるSST教材。10種類の進め方を紹介してくれており、10~15分程度で行える。80種類のお題カードを使って自分の感情を考えたり、他者の感情を理解していくことにつながる教材である。右の写真のように、「気持ちチップとことばの対応表」も参考にすることができる。

【出典元：NPOフトゥーロ LD発達相談センターかながわ】

市販教材例⑤ 「こころとからだ コンディションカード」



- 気持ち、体の調子、脳や心の調子のカード類が100枚入っており、詳しい使い方ガイドも付いている教材。小学生から大人まで幅広い年齢層で使うことができ、相談場面等でも、気づくヒントや伝えるヒントに活用することができる。選んだカードについて、その強さや程度を視覚化して共有するために使う「スケール」をダウンロードすることもできる。(右の写真上部は、情報提供いただいた先生が手作りされている気持ちの強さや程度を表した掲示物。)

【出典元：NPO法人 ぷるすあるは/合同出版】