



大きな気持ちでいっぱいになっているときに使う、心を落ち着かせるアイテムを2つしょうかいします。気持ちがあふれているとき、ひとりで静かな場所で使いたいか、大人といっしょが良いか、お子さん自身に選んでもらいましょう。

① あんしんセット

お子さんが落ち着いているときに、いっしょに作っておきましょう。箱やバッグをかざりつけて、安心できるものを入れます。入れるものに合わせて、大きさや素材を選んでください。リュックのようなバッグなら、持ち運びすることもできます。



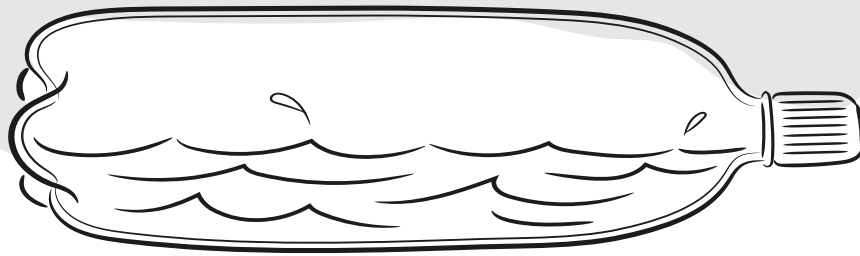
入れるものの例：

- スクイズボール
- 紙とクレヨン
- ぬいぐるみや人形
- ハンドスピナー
- 絵本
- ブランケット
- 家族の写真
- 家族のにおいがするハンカチや服
- キラキラジャー（ラメやキラキラが入ったボトル）
- いろいろな手ざわりの布
- かざぐるま（深呼吸しながら、かざぐるまが回るのを見ます）
- 小さな楽器（笛など）
- プチプチ（つぶして遊べます）
- オーシャンボトル（次のページで、作り方をしょうかいします）



②オーシャンボトル

きも き
気持ちがいっぱいになったとき、見る、聞
く、すわるなどの感覚に意識を向けること
で、気持ちを落ち着かせることができます。
こうした方法は、お子さんが強い感情にう
まく向き合う助けにもなります。



つく かた 作り方：

1. 大きめのとうめいなプラスチックの入れ物*に、水を3分の1ほど入れ、残りをサ
ラダ油などで満たします。
2. 青の食紅を数滴たらして（緑を少し足すと、より海らしくなります）、ふたをしっ
かり閉めます。
3. お子さんにボトルをふってもらい、波が落ち着く様子をいっしょに見ましょう。
4. 気づいたことをお子さんと話してみてください。（例：「ボトルはひんやりしてツル
ツルだね」「青い水が入っているね」「しゃばしゃば音がする！」など）。
5. 気持ちが落ち着いてきたら、体の変化にも気づけるように声をかけてみましょう
（例：「呼吸がゆっくりになってきたね」「顔の赤みが減ってきたね」など）。

* 子どもが開けにくいふたのものがおすすめです。ペットボトルなどを使うときは、ふ
たが開かないようにテープなどでしっかりとめましょう。