

レッスン1

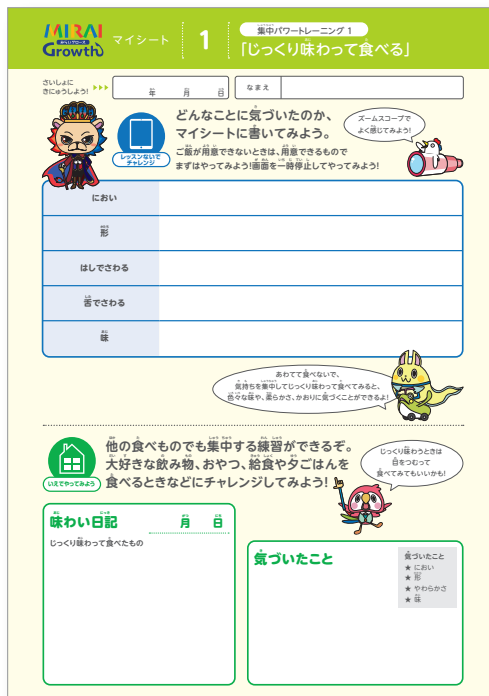
集中パワートレーニング1

じっくり味わって食べる

じっくりと味わって食べて、注意力や集中力をアップしてみよう!

<p>トレーニングの目的</p>	<p>食べ物を使って、意識を集中する感覚を体感します。マインドフルネスの基本は呼吸ですが、小学生が呼吸法を得るのは難しいので、1回目は関心のある食べ物をもとに、意識して、味わい楽しむことを学びます。</p>
<p>トレーニングの目標</p>	<p>①「食べる」ことについて興味を持つようになる。 ②見たり、味わったり、かおりに注意が行くようになる。 ③「食べる」ということが、大切なことだと分かる。</p>
<p>サポートのポイント</p>	<p>ごはんが用意できない場合 「ごはん」を準備していただけるとレッスンはスムーズですが、用意できない場合は、できるだけ味付けのシンプルな食材（パン、干しぶドウなど）を準備してください。食材が準備できない場合は、まず動画でやり方を確認し、食事の時間などにレッスン思い出しながら取り組む方法でも可能です。</p>

こちらのマイシートをご用意ください。 ➡



マイシートの内容

何か別のことをしながら食べないで、じっくり注意を向けて味わって食べてみると、いろいろな味、固さや柔らかさ、おいしいかおりに気づくことができる。

- ① 今まで食事の時にどのように食べていたか書いてみる。
- ② 今日の夜と明日の朝、「じっくり注意を向けて食べてみる」ことにチャレンジして、何に気づいたかシートに書いてみる。
- ③ 料理を作ってくれた人に何を伝えたいか書いてみる。

レッスン1

感情パワートレーニング1

気持ちについて考える

自分が心地良かったり、不機嫌だったりすることに気づき、
 いろんな理由で、怒ったり泣いたりしていることに気づこう！

<p>トレーニングの目的</p>	<p>お風呂に呼ばれる、運動会で負ける、嫌なプレゼントをもらおうというシチュエーションから、人にはそれぞれ好きなことや苦手なことがあり、考え方や行動も異なることを知って、それぞれのよさを認め合い、活かしていくことの楽しさを学びます。</p>
<p>トレーニングの目標</p>	<p>①いろいろな気持ちに気づくようになる。 ②怒っていると、乱暴なことを言うてしまうことがわかるようになる。 ③他の人の気持ちを考えて、悪い言葉を使わなくなる。</p>
<p>サポートのポイント</p>	<p>自分の心の中にある「気持ち」に客観的にじっくり向き合う機会は、私たち大人でも普段あまりないかもしれません。多くの気持ちについて一緒に振り返り、日常的に意識する機会をもつと良いでしょう。また幼いうちは他者からの視点が十分に理解できていないこともあるので、同じ状況でも自分とは異なる気持ちや行動がいろいろあること、正解は一つではないことを繰り返し様々な場面で伝えていきましょう。</p>

こちらのマイシートをご用意ください。 ➡



マイシートの内容

自分の気持ちについて気づき、相手に対しその気持ちを伝えることができる。

- ① 「楽しい」「不思議だ」「悲しい」と思うときはどんな時か書いてみる。
- ② 友達と違うことをしたい場合、相手の気持ちになってそれをどのように伝えるか書いてみる。

レッスン1

考えるパワートレーニング1

うまく説明する

相手に伝えるスキルをゲットしよう!

<p>トレーニングの目的</p>	<p>相手が必要な情報は何か分かるようになります。そして、相手にわかるよう「順序よく説明すること」ができるようになり、情報力をアップすることができるようになります。</p>
<p>トレーニングの目標</p>	<p>①他の人の気持ちを想像するようになる。(相手が必要な情報がわかる。) ②どうすれば分かりやすく話せるか、考えるようになる。 ③どのやり方がよいか考えるようになる。</p>
<p>サポートのポイント</p>	<p>うまく説明することができないときは、右、左といった方角を指でさしたり、何番目の角や順番と言葉に加えて地図の道を指でたどって見せたり、青色の建物や赤い屋根の2階建ての家といったように、目印になる場所やお店、色、形などを説明し、どのような情報で説明すればいいのかわかるか、例を示しましょう。このとき、子どもに確認しながらゆっくりと伝えるとよいです。また、例の説明を繰り返させて、説明する練習をしてもよいでしょう。</p>

こちらのマイシートをご用意ください。 ➡



マイシートの内容

相手の立場に立って、相手に分かるような説明ができる。

- ① 地図を見て、迷わずに行ける方法を相手に説明する。
- ② お休みした友達に先生からの連絡を電話で伝えるにはどうすればいいか書いてみる。

レッスン2

集中パワートレーニング2

呼吸をゆったりと感じてみる

呼吸に意識を向けることで、「こころ」と「カラダ」を穏やかな状態にする方法について学ぼう!

<p>トレーニングの目的</p>	<p>呼吸に意識を向けることで、「こころ」と「カラダ」を穏やかな状態にする方法を学びます。</p>
<p>トレーニングの目標</p>	<p>①自分の気持ちが、どんな気持ちなのか気付けるようになる。 ②ゆっくり呼吸をしたら、気持ちが落ち着くことを感じるようになる。 ③どんな時に呼吸して、気持ちを落ち着かせたらいいか分かる。</p>
<p>サポートのポイント</p>	<p>できるだけ静かな環境で取り組んでください。目をつぶった方がより集中できるようなら、目をつぶるよう促してください。息の吐き方がうまくできない時は、細く長く吐いているところを見せてあげたり、子どもの手の平に吹きかけて、感じさせたりしてあげてみてください。呼吸は基本になります。最初はうまくできなくても、何度も繰り返すとできるようになりますので、日々の生活に取り入れて練習してください。</p>

こちらのマイシートをご用意ください。 ➡



マイシートの内容

気もちを落ち着けるための呼吸法を修得する。

- ① 呼吸法を学び、実践してみる。
- ② 自分が気持ちを落ち着けたいと思うのはどんな時かを書いてみる。

レッスン2

感情パワートレーニング2

気持ちを表すことば

自分の感情を言語化し、客観視しよう! 気持ちを表す言葉に出会おう!

<p>トレーニングの目的</p>	<p>感情を表す言葉を知ること、自分や相手の気持ちに気づき、上手に表現していくための語彙を増やしていきます。気持ちを共有できた時の喜びを感じます。</p>
<p>トレーニングの目標</p>	<p>①生活の中で色々な気持ちを感じていることに気づくようになる。 ②自分の気持ちを言葉で伝えることができるようになる。 ③気持ちを伝え合うことによって、他の人と仲良くできることに気づくようになる。</p>
<p>サポートのポイント</p>	<p>モヤモヤ・イライラするといった時に、気持ちを認識し、言葉として表現することはとても大切です。お家で保護者の方がご自身の出来事や経験を話す際に「あの時はこういう気持ちになったんだ」と積極的に伝えてください。そうすることで、お子さんも様々な気持ちについてイメージでき言語化しやすくなるでしょう。そして、子どもたちに生じる気持ちがどんなものでも、まずは受け止めてそう感じた理由を優しく聞いてあげてください。</p>

こちらのマイシートをご用意ください。 ➡



マイシートの内容

気持ちを表す言葉には色々な種類があることに気づく。

- ① 物語の中の登場人物の気持ちについて考えてみる。
- ② 友達に意地悪をした後、仲直りをするには気持ちをどう伝えたらいいのか書いてみる。

レッスン2

考えるパワートレーニング2

きみのできるところを見つけて自信をもとう

自分がかんばっていること、良いことを探し、それを認めよう!

<p>トレーニングの目的</p>	<p>「自己管理」のスキルをチェックして、自分の「できていること、できていないこと」を知ります。予定の時間にあわせて行動したり、忘れ物がないか自分で確認したり、学校や塾・習い事の行き帰りの約束を守り、決められた時間に机に向かって、宿題を忘れないようになります。</p>
<p>トレーニングの目標</p>	<p>①自分が「どのようなことができているか」考えるようになる。 ②できている「自分」をほめることができるようになる。 ③自分ができないことにも気づいて、どうしたらいいか考えるようになる。</p>
<p>サポートのポイント</p>	<p>お子さんができているかどうか迷っている、できていることがないといった場合には、一緒にできていることから探してみましょう。「○○はできているね」と具体的に伝えてあげると、「そういうことでいいんだ」「○○はできているんだ」と気づくことができ、自信につながります。できていると答えた場合には、認めて褒めてあげ、続けていけるように応援しましょう。</p>

こちらのマイシートをご用意ください。 ➡



マイシートの内容

自分のできるところ・良いところを見つけ「自分」を認めることができる。

- ① 毎日の生活や学習に取り組む態度について、できているかできていないかチェックして振り返ってみる。
- ② これから自分が頑張りたいことベスト3を書いてみる。

レッスン3

集中パワートレーニング3

音に注意を向ける

いろいろな音を聴いてさらに注意力や集中力をアップしてみよう!

<p>トレーニングの目的</p>	<p>音を使って、注意を向ける対象を変えていくことができるようになります。音に対する注意力が高まります。</p>
<p>トレーニングの目標</p>	<p>①たくさんの音の中から、一つの音を選んでじっくり聞けるようになる。 ②じっくり聞いたら、集中できることに気付けるようになる。 ③どんな時によく聞いて、集中したらよいのかわかるようになる。</p>
<p>サポートのポイント</p>	<p>トレーニング以外の音が気になって集中できない時には、少し静かな所へ移動して実施してください。音の名前が答えられない場合は、「どんな音が聞こえるかな?」と問いかけて、「リーンリーン」「チリンチリン」などの音で表現させてもよいでしょう。</p>

こちらのマイシートをご用意ください。 ➡



マイシートの内容

音に注意を向けることで心と体を穏やかにする方法を修得する。

- ① 身の周りの音について、耳をすませて集中して聞いてみる。
- ② 音を聞くとどんな気持ちになるのか、様々な音を聞きながら確認し書いてみる。

レッスン3

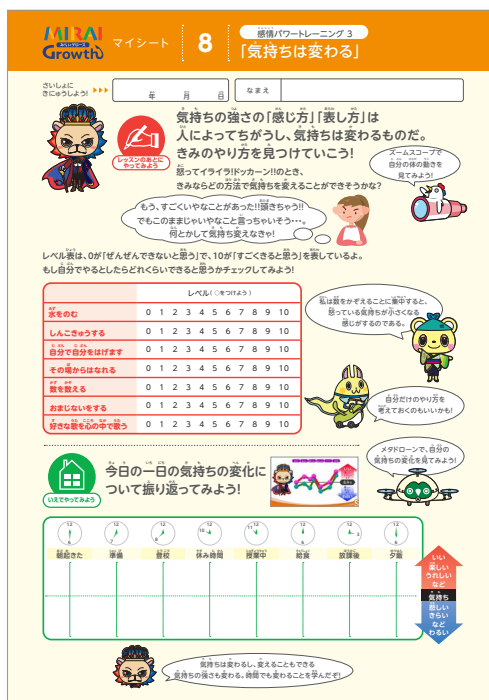
感情パワートレーニング3

気持ちは変わる

気持ちには強さ、変化、種類があることに気づき、それを受け止めよう!

<p>トレーニングの目的</p>	<p>感情は体の感覚としても感じ取ることができることを学びます。強さ、変化、入り混じっていること、身体との関係を学び、自分の気持ちに上手に気づき、よい方向に向かっていくきっかけをつくるできるようになります。</p>
<p>トレーニングの目標</p>	<p>①気持ちに強さに気づくようになる。 ②気持ちが変わっていることが分かるようになる。 ③怒った気持ちをちょっとがまんできるようになる。</p>
<p>サポートのポイント</p>	<p>怒ったり悲しんだりすることは誰にでもあることです。その気持ちを否定する必要はありません。「くやしかった」「悲しかった」というその時に感じた気持ちをしっかりと味わい、どうすれば嫌な気持ちを少なくできるのか、どうすれば前向きに考えることができるのかを一緒に考えることが大切です。その際、気持ちには強さがあること、人によって感じ方や表す言葉もそれぞれであることを伝えましょう。そして、気持ちについての自分なりの対処法を見つけていきましょう。</p>

こちらのマイシートをご用意ください。 ➡



マイシートの内容

人により感じ方が違うことや、気もちは常に変わるものであることに気づく。

- ① 怒りを感じた時、どのような方法であれば気持ちを抑えることができるのか、レベルをつけて考えてみる。
- ② 一日の中の気もちの変化について振り返り書いてみる。

レッスン3

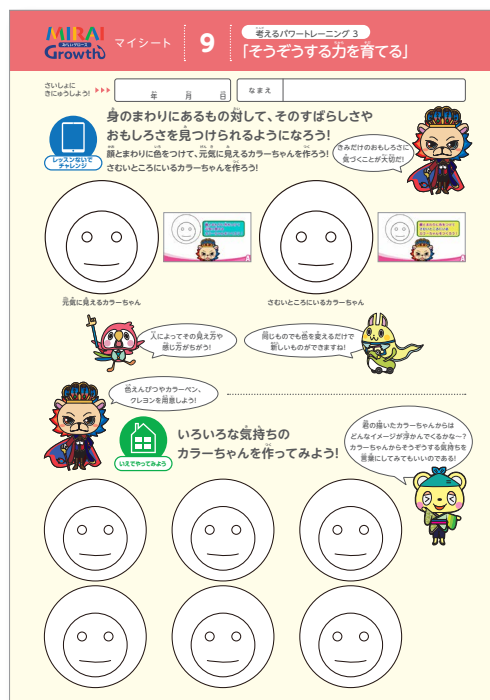
考えるパワートレーニング3

そうぞうする力を育てる

いろいろなものに興味を持ち、面白いことを考えてみよう!

<p>トレーニングの目的</p>	<p>自分だけの作品を作ってみます。作品や自然、物、人の活動などに対し、その素晴らしさや奥深さ、面白さなどを見つげられるようになります。</p>
<p>トレーニングの目標</p>	<p>① 同じ色でも、どう思ふかは人によって違うことが分かるようになる。 ② 今までよりも、色の面白さに気づくことができるようになる。 ③ 身の回りに、たくさん色があることに気付けるようになる。</p>
<p>サポートのポイント</p>	<p>インターネットで画像検索などを行い、実際の色をたくさん見ながら回答を促してください。何か一つでも言うことができれば褒めたり、「どうして?」と理由を聞いたりして、自分のイメージを言葉で表現しやすい環境を作ってください。どのような答えが出て褒めてあげ、保護者の方も自分なりのイメージを答えたりしながら、互いの答えの違いを楽しんでください。日々の生活でも、建物、植物、乗り物、好きなキャラクターなど、どんなものでも色に注目するように促して練習してください。</p>

こちらのマイシートをご用意ください。 ➡



マイシートの内容

身のまわりにあるものに対して、その素晴らしさや面白さを見つげられるようになる。

- ① 「楽しさ」「寒さ」などを絵で表現してみる。
- ② 同じ絵でも色を塗り分けることで違うイメージになることに気づく。

レッスン4

集中パワートレーニング4

ココロとカラダはつながっている

身体を動かすことによって、集中力を高めよう!

<p>トレーニングの目的</p>	<p>音に合わせて身体を動かすことで、「ココロ」と「身体」を自分でコントロールする感覚を身につけます。</p>
<p>トレーニングの目標</p>	<p>①ココロとカラダがつながっているのに気づくようになる。 ②カラダを激しく動かすとカラダに力が入るの感覚に気付くようになる。 ③カラダを激しく動かした後 ゆっくり動きを止めると、力が抜けて、ココロも落ち着くことが分かるようになる。</p>
<p>サポートのポイント</p>	<p>身体が自由に動かせる安全な場所で行ってください。身体全体を動かすのが恥ずかしい子もいるかもしれません。安心させて、手を叩く、足を踏み鳴らすなど、その子なりの表現の仕方を一緒に探してあげてください。激しい動きとゆったりとした動きの強弱をつけるように促し、最後はゆったりとした動作になってから止まるようにしましょう。</p>

こちらのマイシートをご用意ください。 ➡

ココロとカラダはつながっている

ココロとカラダがつながっているのに気づくようになる。
カラダを激しく動かすとカラダに力が入るの感覚に気付くようになる。
ココロとカラダがつながっているのに気づくようになる。

ココロとカラダがつながっているのに気づくようになる。
カラダを激しく動かすとカラダに力が入るの感覚に気付くようになる。
ココロとカラダがつながっているのに気づくようになる。

ココロとカラダがつながっているのに気づくようになる。
カラダを激しく動かすとカラダに力が入るの感覚に気付くようになる。
ココロとカラダがつながっているのに気づくようになる。

マイシートの内容

心と体はつながっており、気持ちを落ち着けたい時は体をリラックスさせればよいことに気づく。

- ① 体を激しく動かしてゆっくりと止める動きにはどのような動きがあるか、考えてみる。
- ② 考えた動きに対し、どんな気持ちになったかを書いてみる。

レッスン4

感情パワートレーニング4

しあわせな気持ちハッピーを感じる

ネガティブ感情に比べて長続きしない、ポジティブな気持ちを味わおう!

<p>トレーニングの目的</p>	<p>ネガティブな体験が成功・成長のきっかけになることもあると学びます。日々たくさんのポジティブな気持ちがあることに気がつき、それらの気持ちを大切にします。凹んでも立ち上がり、自尊感情を持てるようになります。</p>
<p>トレーニングの目標</p>	<p>①落ち込んで、気持ちを変えられるようになる。 ②ちょっとした体験も、幸せだなあと感じるようになる。 ③自分のこと、苦手なこともあるけど「けっこう」がんばっていると思うようになる。</p>
<p>サポートのポイント</p>	<p>「楽しかったこと」や「うれしかったこと」を思い出し、たくさんのハッピーを集めて、一日を終えられるとよいですね。一方で、「がっかり」したり、「しょんぼり」した気持ちは、「どうして?」「なぜだろう?」と振り返り、「〇〇するとよかったかも」「次は〇〇してみようか」とやり方を一緒に考えてあげるとよいでしょう。がんばって乗り越えた経験はお子さんの自信につながります。ピンチは成長のチャンスと捉え、前向きに声をかけていきましょう。</p>

こちらのマイシートをご用意ください。 ➡



マイシートの内容

日常の中で様々な「ハッピー」を感じることができるようになる。

- ① 嬉しかったこと、ありがとと思ったこと、たのしかったことを思い出して書いてみる。
- ② 家族や友達に、落ち込んだ時にどのようにがんばったのかインタビューする。

レッスン4

考えるパワートレーニング4

応用力を育てる

みらいグロースで手に入れたスキルを繋げてみよう、使ってみよう!

<p>トレーニングの目的</p>	<p>みらいグロースで学んだスキルを組み合わせ、普通の生活の中で使えるようになります。</p>
<p>トレーニングの目標</p>	<p>①今までよりも、学んだことを忘れないようにするためにはどうすればいいかわかるようになる。 ②今までよりも応用力とはどういうものかわかるようになる。 ③今までよりもうまくいかないときに、どうすればよいかわかるようになる。</p>
<p>サポートのポイント</p>	<p>みらいグロースで学んだことは、何度も繰り返し行なって、自分なりの使い方を身につけることが大事です。そのため、みらいグロースの回の全てで学んだことについて、「あなただったらどう使う?」や「それを使うと、どういう良いことがあるの?」と問いかけてみてください。日々の生活の中で、困っているような状況に直面したら「みらいグロースで学んだことの何が使えないかな?」と問いかけてみてください。</p>

こちらのマイシートをご用意ください。 ➡



マイシートの内容

みらいグロースで学んだことを思い出し、日常に取り入れられるようになる。

- ① みらいグロースの中で使った道具について振り返る。
- ② 自分ならどのような時に道具を使いたい、使ったらどのようなことが分かるか考えて書いてみる。