

タイトル (活動概要)	17 堪忍袋 (かんにんぶくろ)	アプローチ (関連する力)	「自分づくり」②		
タイミング (実施時期)	担任との信頼関係が形成されたとき	活動場所	教室	所要時間	10分
対象学年	幼・小低・小中・小高 中1・中2・中3・高	対象規模	学級、学年	活動場面	学活・集会
活動のねらい	<p><背景>子どもたちは、様々なストレスの中で自分自身を見失い、衝動的な言動を示すことが多い</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分なりの見方や感じ方を見失わないように感情をコントロールできる ・ストレスを冷静に受け止める方法を知る 				
準備	・ワークシート (堪忍袋)				
学習・活動		支援の観点・留意点等		資料等	
1 導入 ・活動のねらいを知る					
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> お腹の中にある堪忍袋を大きくして、嫌なことやムカつくことをしばらくの間ためておくことができるようにしましょう </div>					
2 主活動 ○嫌なこと、ムカつくことや不安なことを思い浮かべ、堪忍袋に記入する ○呼吸法を練習する ・大きく鼻から息を吸う (1・2・3) ・息を止める (1・2) ・口からゆっくり長く吐く ・腹式になっているか、お腹に手をあてて確かめる ○腹式呼吸を行い、気持ちをしずめる		・ストレスマネジメントの方法「 <u>腹式呼吸で気持ちを静める</u> 」を自然に身に付けるように活動する ・怒りや不安などは絵で表現してもよい ・低学年では床に寝て行くと、腹式呼吸がつかみやすいため、効果的である ・楽しく参加できたという雰囲気づくり		ワークシート (堪忍袋)	
3 ふり返り ・ワークシートへふり返りを記入する		・「他人に嫌な想いをさせない」という気持ちをもつことができるように支援する ・堪忍袋は回収する			
配慮事項	・ストレスをため込むためのものではなく、怒りやムカつき、不安など一時的な感情の高まりを押さえるために使う ・怒りやムカつき、不安の内容についてはお互いに詮索しないような雰囲気づくりを行う				

参考；斎藤孝「子どもはなぜ切れるのか」(筑摩書房、1999年)

堪忍袋に嫌なことやムカつくこと、不安なことをしまいましょう！



堪忍袋 (かんにんぶくろ) — 高学年用 — ～ふり返りをしよう～

なまえ ()

○堪忍袋 (かんにんぶくろ) の活動をふり返って

4 よくできた 3 まあまあ 2 あまりできなかった 1 できなかった

- | | |
|-------------------------|---------|
| 1 楽しく活動できた | 4-3-2-1 |
| 2 怒りやムカツキ、不安が表現できた | 4-3-2-1 |
| 3 怒りやムカツキ、不安をおさえることができた | 4-3-2-1 |

○堪忍袋 (かんにんぶくろ) の活動を通して学んだことや感想を書いてください。