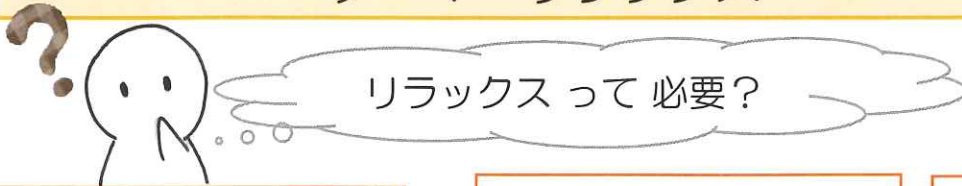


平成30年11月発行

～地域に生きる～ すぎの子はったつ通信

テーマ：リラックス



日常は刺激がいっぱい

先生の声
外のパトカー
先生の動き
ともだちの消しゴムのキャラクター
給食室のにおい・・・



日常は気がぬけない

慣れない人、
慣れない場所、
慣れない出来事・・・

突然の変更、
突然の出来事・・・



自分がダメなのか。。

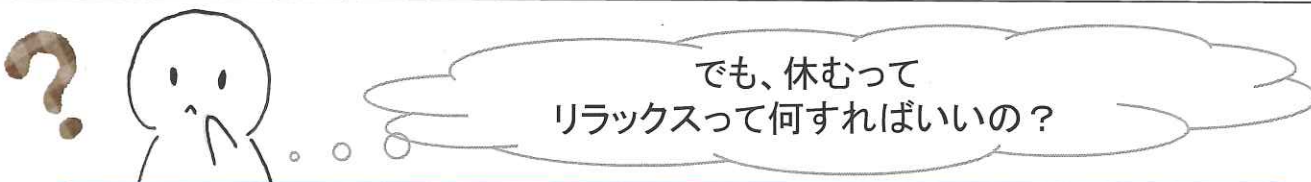
間違えた・・・
できなかった・・・
褒められなかった・・・



失敗は絶対ダメ！！



必要ない人はいないかも！



Aさんの場合



目、耳からたくさん情報が入ってきて、
落ち着かない。情報処理に疲れてしまう。



刺激の少ないリラックススペースでひと休み



イヤーマフ

や



リラックスの手順書

を置いているわ。

狭くていいの

Bさんの場合



「何でもいいよ」は苦手だけど、
決まっていることをするのは大得意！

決まった手順でリラックス！

落ち着かないときにも、いつもどおりできる
ように手順書にしてるよ！

- ①力を入れる ②力をぬく ③深呼吸3回 ④好きな電車やキャラクターの
スクラップブックを見る



Cさんの場合



好きなものがとっても明確！

好きなグッズでリラックス！



きらきらグッズ



オイルタイマー
ハンドスピナー



感触グッズ



絵本・図鑑



音楽



香り



落ち着かないときに
したらいいの？

NO!



落ち着かないときに急にはできないよ。
日頃から取り組もう！



タイミングを決めて・・・

- ・寝る前
- ・学校に行く前
- ・遊んだ後
(クールダウンに)
- ・勉強の前 など

スケジュールにいれて・・・



具体物を
持って



リラックス
エリアへ

将来的には



自分に合ったリラックス方法を見つけておくと、
大人になっても職場の休憩時間や落ち込んだときに使えるんだ