



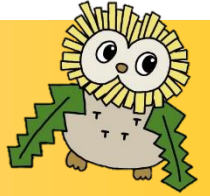
たんぽぽだより 6月号

発行日 令和8年6月1日

発行元：豊島区立池袋本町小学校

電話：03-3986-7166

住所：東京都豊島区池袋本町1丁目43番地1号



気持ちをコントロールする力を育てるために

特別支援教室 たんぽぽ

今月のたんぽぽだよりでは、気持ちをコントロールする力を育てるための支援・指導について紹介します。学校生活の中で、嬉しい、悔しい、イライラする、不安になるなど、気持ちが動くことは誰にでもあります。その気持ちと向き合いながら、適切な行動を選択できるようにスモールステップで支援を考えていきます。

①自分の気持ちに気付く

まずは、「今どんな気持ちか」「どのくらい大きい気持ちか」に気付けるよう練習しています。

気持ちのエレベーターや表情カードなどを使いながら、

「今は3階くらい」

「少しイライラしている」

など、言葉にできるようにします。

気持ちのエレベーター（いかり）

いかりの気持ちにも、いろいろなレベル（強さや弱さ）があります。気持ちの強さをエレベーターにして考えてみましょう。

エレベーター	場面	どんな気持ち？	こんなときどうする？
5階		☹️	
4階		😞	
3階		😓	
2階		😐	
1階		😊	

② 落ち着く方法を知る

イライラや不安の気持ちが大きくなったときには、

* 深呼吸をする

* 水を飲む

* 先生に伝える

* 静かな場所へ行く

など、自分に合った方法を一緒に相談しながら考えていきます。

③ 行動を選ぶ

不安やイライラする気持ちが大きくなっても、

* 気持ちを言葉で伝える

* 一度止まって考える

* 相手を傷つけない方法を選ぶ

ことを少しずつ練習していきます。

少しでも我慢できたり、落ち着いて考えたりできた瞬間を認め、励ますことも大切です。

ご家庭でも、うまくできなかった時だけでなく、落ち着こうとした時や気持ちを伝えようとした時など、小さな成長を認めていただくことが、気持ちをコントロールする力につながります。