

# 子どもの安心感を育成する心理教育プログラム あんしんゲット?

第1回 2026.5.1 第2回 2025.5.7 第3回 2025.5.14



**\*\*約束\*\***  
どのような考えも気持ちも大正解  
前向きに授業に参加しよう

約束を守ると...

安心感につながる  
他の授業や場面にも生かされる  
中学校生活豊かなものになる

講師:臨床心理士  
スクールカウンセラー  
松丸未来さん



## 気持ちと体

\*リラックスする方法\*

1. 深(ゆっくり)呼吸
2. ぎゅっとしてゆるっとする
3. 頭の中でいい気持ちになれる場所を想像しよう



## 気持ちと考え

- \*自分や友達を励ます言葉を考えてみよう
- \*今まで言われた言葉で、励まされたり、印象に残っていたり、安心をGETできた言葉は？



Cardに気に入った言葉を書いてそのカードを隣の人にプレゼントしよう?  
不安な時はそのカードを見よう?  
きっと勇気と安心をGETできるよ♪

## 気持ちと行動

- \*趣味や夢中になっていることを教えて♪好きなことをしている時は気持ちグッスリするよね(^▽^)/
- \*辛い経験をした時、眠れないことがあるよね(ノド)・・・どうしたら安心して眠れるかな？

眠れないなら寝なくてもいい・・・と思う  
寝る前にスマホを見ない  
好きなことを想像する  
日中全力で体を動かす  
眠れるBGMを流す  
全身の力を抜く(リラックス)



子どもたちは、ときに、不安や恐怖、落ち込みなどの困りごとを抱えています。そんなとき、安心につながる手助けするための絵本がシリーズ化されています。震災や紛争によってPTSDを持つ子どもたちのために研究された認知行動療法を基にしています。