

小学生対象

ソーシャルスキルトレーニング (SST)・キッズヨガプログラム
参加児童募集のお知らせ (2022 年度)

「落ち着いて授業に参加できない」「学校でクラスメイトと上手く関われない」「先生の指示を聞いて行動することが苦手」「学校へ行くことに不安がある」といった学校生活を過ごすにあたってのご不安はありませんか？

このような小学生のお子さんを対象に、気持ちのコントロールや人との関わり方を学ぶソーシャルスキルトレーニングと、気持ちや行動のコントロールを体の動きを通して伸ばし、姿勢保持に必要な固有感覚やバランス感覚を育てるアプローチであるヨガを合わせて行うプログラムを行います。

<スケジュールと内容>

日程 月1回 第3土曜日 10:30~12:00

☆現在コロナ禍の状況のためオンラインで実施しています。2022年度も当面はZOOMで行う予定です。ただし、状況に応じて対面で行うことも検討しています。

☆パソコンやスマートフォンで参加可能な方、対面でも参加可能な方が対象となります。

日程	SST 内容	ヨガの内容 (基本の流れ)
4月16日	自己紹介とゲーム	はじめり：ヨガールの確認 ①ヨギーニさんが転んだ(だるまさんが転んだ) ②山のポーズ/なびくやしの木/ぬいぐるみ /木のポーズ③テーブルのポーズ④ねこ・うし/ドラゴンの呼吸とポーズ ⑤パピーポーズ ⑥下向きの犬のポーズ ⑦岩 ⑧コブラのポーズ (ヘビの呼吸) ⑨木馬のポーズ/船のポーズ⑩仰向けでねじりのポーズ/休憩 (リラクセーション) ふりかえり；花の呼吸・ハチの呼吸
5月21日	聴くスキル	
6月18日	仲間に入るスキル	
7月16日	先生や友達の話聴くスキル	
9月17日	困っているときに助けを求めるスキル	
10月15日	温かい言葉をかけるスキル	
11月19日	謝るスキル	
12月17日	断るスキル	
1月21日	ストレスに対処するスキル	
2月18日	気持ちを表現するスキル	
3月18日	スキルのまとめとふりかえり	

<注意事項>

※時間はおよその目安です。トレーニングの内容は、子どもの様子に応じて、適宜変更する可能性があります。

※新しいプログラムの開発、指導の改善と実践の評価のために、動画撮影、視聴させていただきます。また、個人が特定できない形で研究発表をさせていただく場合がございます。

※筑波大学心理発達教育相談室の相談区分の通り、以下の費用がかかります：初回（受理）面接 4500 円，検査面接 4500 円，集団面接 1300 円。オンライン実施の場合は、無料。

※初めて参加されるお子さんには、初回面接（必要に応じて、検査面接も実施する場合があります）を受けていただきます。集団プログラムの研究目的と照らし合わせ、場合によっては個別面接で対応させていただく場合やお受けできない場合がございます。

※なお、参加日数が7割以上できる方を優先してご案内いたします。

担当相談員：SST 担当 飯田順子・川崎知巳、ヨガ担当 太田千瑞・嶋田あゆみ