

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 (2023 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

☆2023 年度のプログラムは、原則対面（大学のプレールーム）での実施を考えています。対面で参加可能な方が対象となります。ただし、体調の問題などありましたら、ご事情に応じてオンライン（ZOOM）での参加も対応しています。

日程	SST 内容	ヨガの内容(基本の流れ)
4 月 15 日	自己紹介とゲーム	はじめり: ヨガルールの確認 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/ めいぐるみ / 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 20 日	聴くスキル	
6 月 17 日	仲間に入るスキル	
7 月 15 日	先生や友達の話聴くスキル	
9 月 16 日	困っているときに助けを求めるスキル	
10 月 21 日	温かい言葉をかけるスキル	
11 月 18 日	謝るスキル	
12 月 16 日	断るスキル	
1 月 20 日	ストレスに対処するスキル	
2 月 17 日	気持ちを表現するスキル	
3 月 16 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。

※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