

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 (2025 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 原則第 3 土曜日 (変更している月もあります) 10:30~12:00

日程	SST 内容	ヨガの内容(基本の流れ)
4 月 19 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/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(リラクゼーション) ふりかえり;花の呼吸・ハチの呼吸
5 月 17 日	聴くスキル	
6 月 21 日	仲間に入るスキル	
7 月 19 日	先生や友達の話聴くスキル	
9 月 20 日	困っているときに助けを求めるスキル	
10 月 25 日	温かい言葉をかけるスキル	
11 月 15 日	謝るスキル	
12 月 20 日	クリスマス会(ゲームを通した SST)	
1 月 24 日	ストレスに対処するスキル	
2 月 21 日	気持ちを表現するスキル	
3 月 21 日	スキルのまとめとふりかえり	

※隔月で、保護者会を実施しています(4 月、6 月、9 月、11 月、1 月、3 月)。参加は任意ですがそちらもぜひご参加ください。

<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。

※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、初回面接を受けていただきます。また必要に応じて、検査を受けていただく場合もあります。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 川崎知巳・足立珠江・園原慎二・久保田奈美  
ヨガ・マインドフルネス担当 太田千瑞・清水雅子  
保護者会担当 飯田順子・小川水菜子