

# このゆびと～まれ



エクササイズ、スクイーズ

兵庫県立西はりま特別支援学校  
西はりプロジェクト

お家時間が増えている今、気持ちも身体も重くなりがちです。

子どもと一緒に気持ちと身体をほぐして、スッキリしてみませんか。

元気をだしたいときには…

「1, 2, 3で拍手」



腕を 前にだして 広げよう

1, 2, 3と数えて 1回 手をたたこう

両手をこすりあわせて

体の中に パワーを 作り出してみよう

両手を おなかの上に置いて

息を長くすいこんだ後

全部ゆっくりはきだしてみよう

もう一度 くりかえししてみよう

集中したいときには…

「耳を すませよう」



背すじをのばして まっすぐに座り

息を長くすいこもう

その後 ゆっくりと全部はきだそう

「耳を すませしてみよう」

しばらく目を閉じて じっと耳をすませしてみよう

まわりから どんな音が聞こえてくるかな

息を長くすいこんで

その後 息は全部はいてしまおう

さんこう えほん  
参考にした絵本は

『子どものためのマインドフルネス』です  
(キラ・ウィリー著 大前泰彦訳 創元社)

しょうかい ないよう ほか  
紹介した内容の他にも

おちつき エクササイズや

リラクセスできるエクササイズも

載っています



つぎ  
次は、かわいい見た目や感触に癒される『スクイーズ』をご紹介します！

スクイーズってなあに？



にぎ の もと もと どくとく かんじよく いや ふしぎ  
握ったり、伸ばしたりしても元に戻る独特な感触に癒される不思議なおもちゃ

さまざま み め あんか おお きょうみ かた  
様々な見た目のものがあり、安価なものも多いので、興味のある方はぜひ

スクイーズの一例に…

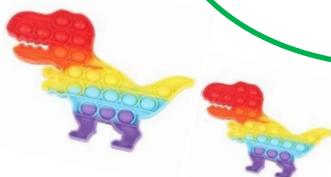
フッシュポップ



とにかく押すだけ！ゴム素材でやわらかいのでとっても安全。

お風呂での遊びにもぜひ！手の平サイズのものから座布団サイ

ズのものまであります。インターネットで購入できます。



スクイーズ おもちゃ

検索

