

## 状態や発達段階に応じた対応例

- 退行現象 甘え → 甘えを受け止める  
甘えられる場の設定が有効
- 低学年児童 → 感情の言語化苦手 先生といっしょにできることを  
…甘えられる場作り  
\* 少し難しいクラフト挑戦(木の実クラフト、トトロ、シュロ縄リース…)
- 高学年児童 → 感情言語化 自ら話したくなる場作り  
緑のある環境(安心できる、話せる場)の提供  
簡易な(継続性のある)園芸への誘導  
\* 継続的な日々の作業や出会いの中で、心をひらく
- 思春期児童 → 友だち同士話せる場の提供(個別、少集団の場)  
クラフト、園芸のほか、リラックスできる環境作りなど

## 感じる活動

### 五感を通じた快刺激



## 五感を刺激する現実感を伴った活動例

事例「探して感じる」年齢を問わず個人、小集団で実施可能  
(個人活動)目的のある行動→発見→(集団活動)表現

- 1) きらきら輝くものを見つけよう それは何?
- 2) ○、△、□の形を見つけよう
- 3) 一番古いものを見つけよう
- 4) 赤いものを見つけよう いろいろな赤があるよ。
- 5) “秋”を見つけよう 秋らしさって何?
- 6) よい香りを探そう それは花? 葉? 別のもの?
- 7) よいざわり心地を探そう それは何?
- 8) よい音を探そう それは何の音?
- 9) 居心地のよい場所を見つけよう そこはどんな感じ?



## あると楽しいハーブ



- アップルミント 甘い香りのミント
- ペパーミント ガムでおなじみの香り
- ブラックミント こちらのほうがスーッとします
- レモンタイム レモンの香り
- ローズマリー 頭がすっきりする香り
- ラベンダー 安らぎの香り
- ラムズイヤー ふかふかの白い毛が特徴
- カモミール ジャーマン種は花が、ローマン種は、葉や茎がリンゴの香り
- カレープランツ カレーの香りそのものです

身の回りの自然・環境への気づき、興味の拡大、目的のある行動、自分の感じ方を知る、自己表現、人の考えを知る、認め合う、などが含まれる現実感を伴った心のケアの導入的活動。



## 癒しの環境の理論

Attention Restoration Theory(注意回復理論)  
Rachel and Stephen Kaplan(1995)による

- \* 人が行う注意には2種類(自発的注意と非自発的注意)ある
- \* 自発的注意は、ずっと続けると精神的に疲労する
- \* 一方、非自発的注意は、精神的疲労を軽減する
- \* 非自発的注意を促す注意回復要素は4つあり、それらは自然に多く含まれる

### 【注意回復要素】

- 解放 日常生活やストレスのある生活からの解放
- 広がり 別世界への広がり  
窓からの景色やイメージの広がりも含まれる
- 魅了 引きつけるもの(花、葉、鳥、虫、水、光…)

- 適合性 人間本来のしたい行動がとれる

これは日常生活でも見つけられる!

参考図書:

「自然をデザインする」著:レイチェル・カプラン他 監訳:羽生和紀、誠信書房、2400+税