

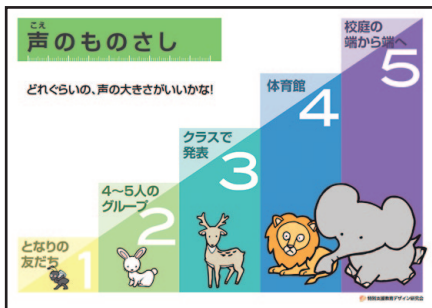
# 総合ガイド

# 5段階表

友だちを蹴ったり、パニックになって大きな声で叫ぶ子どもは、気持ちを抑制することが難しく自己コントロールが苦手です。また、なぜ、そのような行動をするのか、どんなときにどんなことをしてしまうのかについても分かっていない場合があります。

まず、自分の気持ちがどのように変化するのか「気持ちの温度計」を使います。その気持ちが何度になったときに何をしてしまうのか「行動の5段階表」にまとめます。

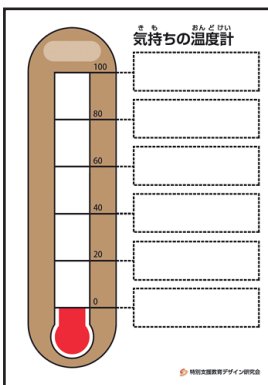
また、聴力が弱い子や声の大きさが適した場所や場面で使えていない子どもには、「声のものさし表」を見えるところへ貼っておき、声の出し方が合っていない時に「声のものさしに合わせて声を出してみよう!」と言ってあげましょう。



## 声

A3サイズ（横）のポスターです。  
声を大きさを5段階にしています。

◀プリント教材  
「声のものさし表」



## 気持ち

A4サイズ（縦）のポスターです。  
温度計の絵に気持ち（怒り、嬉しい）の度合いを6つの段階に書きます。  
例は「怒り」についてです。

◀プリント教材  
「行動の5段階表」



## 行動

A3サイズ（縦）のポスターです。  
行動を5段階にしています。  
行動と気持ちを並べて見ることで、どのような気持ちになるとどんな行動をするのか、またそうなるのかを冷静に見る事ができます。

◀プリント教材  
「気持ちの温度計」