

せ

セルフコントロールの技を学ぶために

【発達障害の高校生に対する自立活動事例】

感情が表に出やすく、突発的に荒い言葉や行動を発して相手に不快な思いをさせてしまう生徒に対して

「心理的な安定」と「身体の動き」に関連した事例

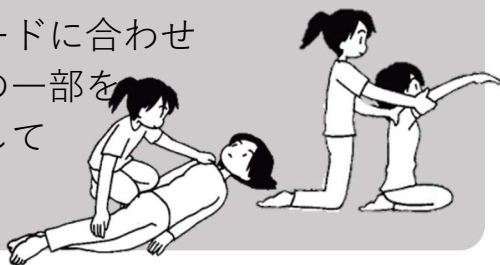


【投げかけ①】

お腹を押さえ「1,2,3…」と10まで数えながら、息を吸ったり吐いたりしてみよう。

【投げかけ②】

支援者のリードに合わせてながら、身体の一部をゆっくり動かしてみよう。



上のように、呼吸とともにお腹の動きを感じたり、支援者のリードに合わせて肩や腕を動かしたりするなど、自分の身体を通して気持ちをコントロールする技を学ぶ例があります。

※

※ 「臨床動作法」という手法がよく用いられます。