

プログラム名	君の脳にはスイッチがある!～イライラをやっつける3つの方法～		
団体名	一般社団法人 日本ナンバーワントレーナー協会		区分 講
対象者	小 中 高 小学生3～6年生対象、中学生は全学年対象	対象分野	学校 主に学校の授業で活用できるプログラム。その他の分野も応相談。

プログラムのねらい

小学生が「イライラ」や「カッとなる」気持ちを“悪いこと”ではなく、“脳の反応”として正しく理解する。脳の仕組みをやさしく学び、自分で気持ちを落ち着かせる力（セルフコントロール）を育てる。トラブルやケンカを減らし、安心して過ごせる人間関係づくりのきっかけを作る。

プログラムの内容

必要コマ数 1コマ

◆授業タイトル：

「キミの脳にはスイッチがある!」「～イライラをやっつける3つの方法～」

■授業の流れ

1. 導入（15分）

- ・イライラするとき、脳で何が起きているかをイラスト・文章で紹介
- ・「ワニくん」「おサルくん」「先生の脳」3キャラで楽しく理解
- ・自分のケースをいろんな例題から探してみる

2. ミニ実験（5分）

- ・深呼吸ワーク（吸う・止める・ゆっくり吐く）で、ワニくんをおとなしくさせる体験

3. 脳クイズゲーム（10分）

- ・「どの脳で動いた?」質問に対してジェスチャーで回答!
- ・楽しみながら“自分の反応を知る力”が育つ

4. イライラスイッチ解除ワーク（5分）

- ・自分が落ち着ける方法をノートに書く→友達とペアでシェア→気づきを共有

5. まとめとふりかえり（5分）

- ・「イライラもOK。でも、上手にスイッチを切れるとカッコイイ」
- ・「明日からできる1つの行動」を考える時間で、自信と実践につなげる



令和5・6年度実績	☐ 小学校 ☐ 中学校 ☒ 高校 ☐ 特別支援学校 ☐ その他（ ）
	令和5年度実績（都内） 15校（回） 令和6年度実績（都内） 17校（回）
	☒ 教科（人間と社会） ☐ 道徳 ☒ 総合的な学習の時間 ☐ 特別活動（クラブ活動、生徒会活動等） ☐ 教育課程外（放課後子供教室、夏休み等の長期休業期間等） ☐ 教員対象研修 ☐ PTA等保護者対象研修 ☐ 学童クラブ・児童館等のイベント ☐ その他（ ）

支援活動の概要紹介

当協会は、自分の気持ちや強みを知り、周囲とあたたかく繋がりながら生きていける力を育むために。自分理解、他者理解、表現力、を育てる授業「ワークショップ」を提供しています。また、子供たちの個性に寄り添いながら、「ありのままの自分でいい」と思える土台をつくります。

対応可能な時期	日程が合えば随時可能	必要経費	要相談（実費等） 交通費
その他 会場・定員・必要備品 などについて	プロジェクター、スクリーン、各自ノートと筆記用具、全クラスで体育館で行う場合はマイクが3本必要		
連絡先	部署名・担当者	代表理事 中澤仁美	
	プログラム紹介 WEB	https://1trainer.jp/	
	電話	080-4337-1595	
	e-mail	nakazawa@1trainer.jp	