

ぼうさい

防災グッズを つくろう



センサーボトル

保護者のみなさまへ

～「センサーボトル」に込めた心理学からのメッセージ～

センサーボトルは、臨床心理学の知見を取り入れた「こころの防災グッズ」です。

災害や環境の急な変化に直面したとき、小さな子どもは不安やストレスをうまく言葉にできず、心や体が固まってしまったり、逆に興奮してしまったりすることがあります。そんなとき、このボトルがそっと寄り添います。



竹田 葉留美 先生
(八洲学園大学 教授)

大学では「心理学」に
関する授業を担当しています！

1. じーっと見つめて、ほっとひと息（グラウンディング）

キラキラ落ちていくラメの「ゆったりした動き」をじーっと追いかけることで、過剰に緊張した神経がやわらぎ、視覚を通して「今、ここは安全なんだ」という安心感を取り戻していきます。

2. 「自分で落ち着いた！」という心の自信に

「不安になったら、これを見れば大丈夫」という経験は、子ども自身が自分の力で気持ちを整える大きな自信（自己効力感）につながります。

日常のイライラや寝る前のぐずりタイム、そして万が一の避難生活のときに。

静かな場所でも使える「こころのお守り」として、
ぜひおうちでも優しく寄り添うツールとしてご活用ください。

ストローホイッスル

保護者のみなさまへ

「ストローホイッスル」作成のねらい

- 災害時に「声が出ない」「見つけてもらえない」ことがあることを知る
- ホイッスル＝助けを呼ぶ道具として理解する
- 自分で作ったものを使うこと、作った経験をもとに防災意識を高める

家に帰ったら

「どこにしまう？」「災害のときどう使う？」など本人と話す機会を作ってほしいです。
また、「ふざけて使わないこと」も伝えてください。

お子さま本人へお伝えいただきたいこと

このホイッスルは、こまったときに
まわりの ^{ひと}人に「きづいてもらおう」ための ^{どうぐ}道具 です。

- ★ こまったときにだけ ^{つか}使 ^うよう
- ★ おうちの ^{ひと}人と、^{ばしょ}しまう ^き場所 を ^き決めよう
- ★ 災害のときに、^{さいがい} ^{こえ}声 ^でが出 ^でないこともあるよ



村岸 純 先生
(八洲学園大学 准教授)

大学では「災害史」「地理学」
「図書館史」に関する
授業を担当しています！

つくったホイッスルを、
ぼうさい
おうちの防災グッズに
しよう。

