

『心が落ち着く

センサリー ボトル

～Sensory Bottles～』

《材料》

- ・洗濯のり・ペットボトル・水（湯冷ましは長時間濁らないのでおすすめ☆）
- ・マスキングテープ（ビニールテープの方がより頑丈☆）
- ・中に入れる物（ビーズ、ビー玉、デコレーションボール、透明折り紙（セロハン）好きなキャラクターの小物など）

*材料はどれも100均で揃えられます！



《作り方》

1. ペットボトルの半分より上まで洗濯のりを入れる。
2. ビーズやデコレーションボールなど、好きな物を入れる。
3. ペットボトルの口ギリギリまで水を入れる。
4. きつ〜くキャップを閉め、マステやビニールテープで固定したら完成！

*ビーズやビー玉、透明セロハンなど透明感のあるものを入れると、光の具合でキラキラとした色の変化を楽しめます♪

のりを入れる ⇒ 好きな物を入れる ⇒ 水を入れて閉める



《センサリーボトルの効果》

・怒りや興奮に満ちた心を落ち着かせる効果があると言われています。まだ、感情を上手くコントロールできない子どもに「センサリーボトル」を見せ、一旦気持ちを落ち着かせてからゆっくりと会話するといいそうです。

怒りの感情など心を落ち着かせる目的では、3歳以降が効果的だそうですよ。

・3歳未満では感覚遊びの玩具として使う事が出来ます。0歳児であればペットボトルではなくジッパー付きのビニール袋で作るのもおすすめです！ビニール袋を二重にすると漏れにくくなり安心です。視覚だけでなく触覚も刺激し、赤ちゃんの興味をそそります♪

是非、子どもの好きな物を入れて作ってみてください♪