
Zones of Regulation at KIA Kobe Campus

KIA神戸校のZones of Regulation

筆者：守先 洋子 (PYPコーディネーター / 初等部教頭 (学習))

Written by : Yoko Morisaki (Academic Vice Principal / PYP Coordinator)

Introduction

The Zones of Regulation (ZoR) is a curriculum that helps develop people's "executive functioning", which is a brain function that has to do with emotion regulation, our judgments and behavior control. The ZoR focuses on self-regulation of emotions and behavior, making all kinds of emotions and bodily sensations visual, knowing your own triggers, understanding complex social situations, and increasing tools to cope with challenging emotions and situations.

Social Thinking®, the organization that developed the Zones of Regulation curriculum, says executive functioning is "doing something with purpose (Winner, 2021)."

Why ZoR

I discovered the ZoR more than 5 years ago at one of the seminars I had attended to learn about the deep "why" of children's varying challenges: emotional disturbance and learning difficulties and the factors that cause them and help them develop healthy ways to deal with them.

In the seminar, a school named Landmark Traditional School was introduced, and they successfully used the ZoR curriculum for students to develop language in terms of emotional regulation.

Landmark Traditional School is a private elementary through high school specialized in language based learning difficulties, such as dyslexia, dyscalculia and more. Since their students are challenged with language based learning, the ZoR provides a common language for the school community to understand and communicate each other's needs.

【はじめに】

Zones of Regulation (ZoR) は、私たちの脳の働きで、感情の調整や判断と行動のコントロールに関連する「実行機能系」の成長を助けるカリキュラムです。ZoRは、感情と行動のコントロールや自己調整を中心に学びが組み立てられており、自分自身の体の感覚や、感情の変化のきっかけ、複雑な社会的状況を理解したり、難しい感情や状況にうまく対処するツールを学んで使えるようになることを目指しています。

Zones of Regulationカリキュラムを開発したSocial Thinking®によると、実行機能とは「物事を目的をもってすること (Winner, 2021)」と定義しています。

【ZoRを取り入れるワケ】

5年以上前に、私自身が手当たり次第に研修に参加する中、KIAに限らず全般的に子ども達が抱えている、情緒面の激しい動揺や学力面などの難しさについて、その要因や「なぜ」を追求していた頃に、ZoRに出会いました。

あるセミナーで「ランドマーク・トラディショナル・スクールという学校があり、ZoRカリキュラムを取り入れて、感情の調整に関する言語を育むことに成功している」というのではないですか。

ランドマーク・トラディショナル・スクールとは、小学校から高校の年齢で、言語に関連する学習の難しさを抱える子ども達のための専門性を備えた私立学校です。ZoRを取り入れていることで、全員で感情の調整に関する言語を共有することができ、お互いの理解とコミュニケーションに大いに役立っている、ということでした。



I bought the curriculum book, and tried out the monitoring and labeling of emotions and using coping tools in the class that I had at the time. Eventually, the strategies spread from one teacher to another in Elementary School, and those teachers volunteered to study the fundamental purpose and lesson plans in order for the entire elementary school to implement the curriculum in the 2021 School year.

Overview of ZoR

4 zones of energy levels of our body

Blue

Most people are in the blue zone when they are sick, tired, sleepy, sad, etc. Your body feels slow, dull and hard to move around.

Green

People usually feel calm and relaxed in the green zone. You are ready to learn and work. Your body doesn't have any aches or irritability, and feels nice and fresh.

Yellow

Our body feels restless, irritated, or even silly. Energy level is slightly heightened, and we are almost losing control. We feel these when we are getting frustrated, irritated, worried, and silly.

Red

In the red zone, your body is out of control. You may need someone else to stop what you're doing.

そこで、早速個人的にカリキュラムの本を手に入れ、当時のクラスで、感情を観察して名前を知り、コーピングのための方法を使う練習を、子ども達と一緒にやってみました。徐々に、一人の先生から次の先生へとZoRの実践が広がりました。そして昨年度、初等部全体でカリキュラムを取り入れるべく、多くの先生たちがZoRについて基礎的な目的やレッスンプランを勉強するチームを結成し、ついに今年度から、初等部全体でカリキュラムを教えることになりました。

【ZoRの概要】

体のエネルギーのレベルによって分類される4つのゾーン
ブルーゾーン

体調が悪かったり、疲れていたり眠い時、悲しい時などに、多くの人がブルーゾーンになります。体が重く、だるい感じがして、動き回るのが難しい状態です。

グリーンゾーン

グリーンゾーンの時は、落ち着いてリラックスしている状態です。学んだり仕事をしたりする準備ができていて、痛いところやイライラした気分などもなく、フレッシュでいい感じの時です。

イエローゾーン





体がソワソワ、イライラしていたり、ふざけた気持ちの時もこのゾーンです。たいてい、何か不満や不安があったり、おかしな感じがしている時です。

レッドゾーン

このゾーンの時、私たちの体はコントロールを失っている状態です。他の人に、してしまっていることを止めてもらうなど、手助けが必要かもしれません。

The ZONES of Regulation® Reproducible E The Zones of Regulation Visual

The ZONES of Regulation®

			
BLUE ZONE Sad Sick Tired Bored Moving Slowly	GREEN ZONE Happy Calm Feeling Okay Focused Ready to Learn	YELLOW ZONE Frustrated Worried Silly/Wiggly Excited Loss of Some Control	RED ZONE Mad/Angry Terrified Yelling/Hitting Elated Out of Control

How the ZoR is learned

Noticing bodily sensations / energy levels and labeling them using the 4 zones in daily situations.

Learn the basics:

- Zones are felt differently from person to person
- No one else can define your zones but your zones affect others and others' zones affect your zones
- The green zone doesn't mean a "good" zone, but all zones are "correct"

Learn to use the zones:

- Monitoring
- Labeling
- Exploring tools for calming
- Thinking strategies

Using tools in social situations

- Developing toolbox of strategies
- Learning when to use yellow zone tools
- Stop and use a tool
- Tracking my tools
- Sotp, Opt and Go
- Celebrating my use of tools... etc

How KIA students are learning the ZoR

Identifying, Monitoring and Managing

K2

Using something different than the ZoR, but the same concept is applied with characters for each emotion.

Students communicate which zone they are in by moving their name tags (pegs). Students and teachers discuss what made them in those zones and what they can do to feel better.

ZoRの学習について

日常生活の中で、体の感覚 / エネルギーのレベルに気づき、4つのゾーンを使って名前づけする。

基本の学習内容:

- ゾーンの感じ方は人によって違うこと
- 人のゾーンを他の人が決めることはできないが、自分のゾーンが他の人のゾーンに影響を及ぼすことがあるということ
- グリーンゾーンが「良いゾーン」というわけではなく、どのゾーンも「正しい」ということ

ゾーンを使うための学習内容:

- モニタリング
- 名前づけ
- 落ち着くためのツールを探求
- 考え方のストラテジー

社会的状況でツールを使うための学習内容:

- ストラテジーのツールボックスをつくる
- イエローゾーンのツールを使う時を学ぶ
- 立ち止まってツールを使う
- 立ち止まって、選んで、進む
- ツールを使える自分をお祝いする...など

【KIAで子どもたちが学ぶZoR】

気づいて、観察して、コントロールする

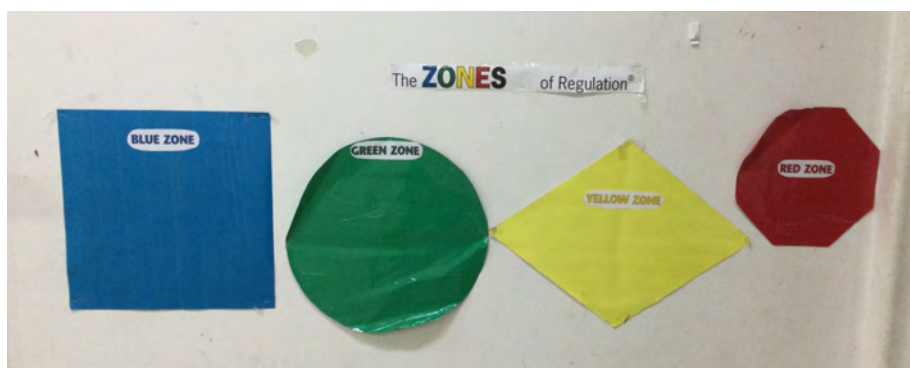
K2

ZoRとは少し違いますが、感情について同様の考え方とそれぞれの感情にモンスターというキャラクターを当てはめて表現しています。子どもたちは、自分の名前がついたクリップを、その時のゾーンへ移動して気持ちや状態についてコミュニケーションします。また、先生たちも含めて、気分をよくする方法について話すこともできます。



K3

Students started by matching feelings/emotions with each zone to understand the language. Now students have been able to identify which zone they are in at different moments during the day, by pointing to the zones, using the names of the zones and the bodily sensations. (K3 Teacher, Ms. Izuma)



K3

ゾーンや感情、体の状態についての言葉を理解するために、子どもたちは、感情や気持ちに対応するゾーンを適合させることから始めました。今となっては一日の中の様々な場面で、どのゾーンにいるのかを指差して示したり、ゾーンの名前と体の感覚を言葉で伝えたりできるようになりました。(K3担任 Ms. Izuma)

G1A

At different moments during the day, students put their name cards with their photos to identify which zone they are in. A student in the Green zone would try to help any student in the Red zone, suggesting him/her to use tools to feel better which are stored in the toolbox.

Video: [G1A student explaining how students use the zones and the tools](#)

[Click Here](#) 

G1B

Students identify their zones by moving their name tags (pegs) with their photos. When something happens that puts them in an uncomfortable zone, students are suggested to use the “Calm Corner” to use various tools. They know when to finish using the corner by the hourglass, which they can choose how many minutes they need to use the corner.

Video: [G1B student explaining how students use the zones and the tools, and how it has helped.](#)

[Click Here](#) 

G1A

一日の様々な場面で、子どもたちは自分の名前の書かれたカードを、該当のゾーンのポケットに入れてその時のゾーンについて示します。グリーンゾーンの子どもたちは、レッドゾーンの友達に声をかけをしたり、気分がよくなるツールを提案したりしているそうです。

ビデオ: [G1Aの児童がゾーンとツールの使い方を説明](#)

[動画を見る](#) 

G1B

自分の写真と名前のついたクリップを、該当するゾーンの場所に動かして示します。気分がすぐれない時は、教室の奥にある落ち着くためのスペースを使うことができます。砂時計をひっくり返して、スペースを使っていただける時間を自分で決めて守ることができます。

ビデオ: [G1Bの児童がゾーンとツールの使い方と、実際にどのようにゾーンが役立ったかを説明](#)

[動画を見る](#) 



G1A

On arrival, students show their zones, and they talk with the teacher(s) about it. They also have another place where students identify their zones and the teachers find out who needs support. Inside of the classroom is student work on understanding the zones and the energy levels, and the list of tools to calm down.

Video:G3 student explaining how students use the zones and how it helps

[Click Here](#) 

Video:G3 student explaining how they are developing the toolbox to calm down

[Click Here](#) 

G6

Student work on learning about the zones and the feelings, and ways to feel better in each zone. Students even listed a lot of ways to stay in the Green zone.

G3

登校時、教室に入る前にその時どのゾーンにいるか、先生と話し合います。他の場所にもゾーンを確認する場所があり、それを見ると、一眼で誰がどのゾーンと示しているかがすぐに分かります。教室には、ゾーンは体のエネルギーのレベルを示すもの、ということを理解する取り組みや、落ち着くための方法をリストが掲示されています。

ビデオ：G3の児童がどのようにゾーンを使っているか、どのような手助けになっているかを説明

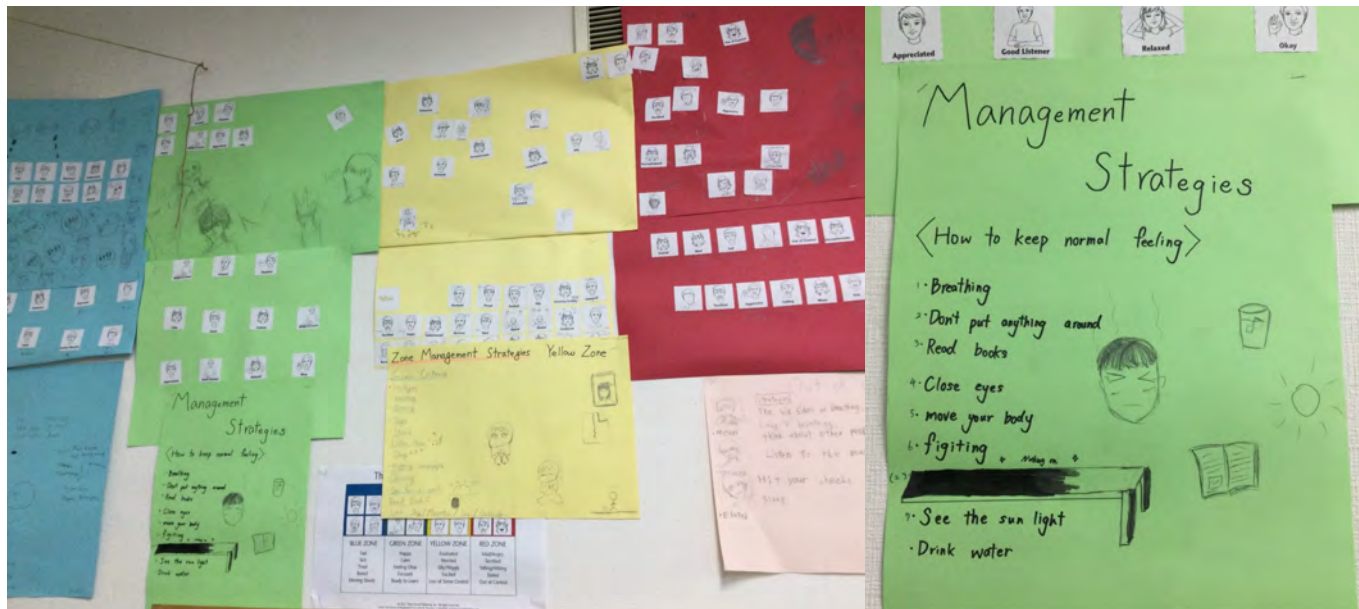
[動画を見る](#) 

G3の児童が落ち着くためのツールボックスを作っていることを説明

[動画を見る](#) 

G6

ゾーンと感情について、また、それぞれのゾーンで気分をよくするためにできることをまとめた児童の成果物。グリーンゾーンを維持するための方法まで考えてリストしました。

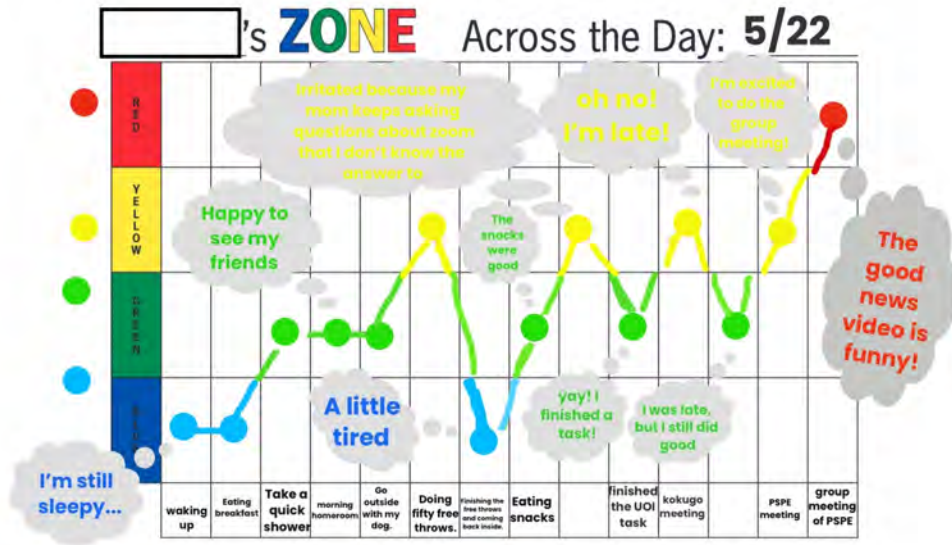


Monitoring

During distance learning, students were asked to check their zones and feelings at different events during the day.

モニタリング

遠隔学習中、一日の中で起こる出来事によって変わるゾーンについて学び、実際に記録してみました。



When something good or bad happened

What sort of things or situations made you change your zones?
 どんなこと・どんなときに、あなたのゾーンがかわりましたか？

How did you manage your zone when you were in that zone?
 そのゾーンのと看、どんなことをしてきもちをちょうせつした？

What do you think other people around you thought when you were in that zone?
 そのとき、まわりのひとは、どうかんじたとおもう？

Are there any parts of the day you would like to change?
 いちにちのなかで、かえたいなとおもうところは ある？

Do something fun

irritated, angry or happy

try to make my self stay more in the green zone

- リフレクション
 Reflection
 Any way is OK!
 ○ Type もじ
 ○ Voice こえ
 ○ Movie どうが

The ZONES of Regulation® Reproducible N

It's your turn!

's ZONES Across the Day:



- いちにちのゾーンまろく
 Any way is OK!
 ○ Handwrite てがき
 ○ Draw on seesaw
 シーソーのおえかき

Reflection and Considerations

Although only a few samples from a limited number of students and classes were collected, there are frequent conversations that refer to the zones at Kobe campus. When students seem to experience distress, teachers are able to use the language of zones, and the students immediately know what is being talked about.

Some points that are helpful to know about the zones

1. Zones are a way to identify your body's energy levels.
2. All zones are okay and everyone experiences all zones.
3. Zones can change during the day.
4. Other people shouldn't identify the person's zones -- don't tell the child which zone he/she is in. Say for example, "Looks like your body is tense. Which zone are you in?"
5. Don't try to talk about zones when the person seems to be in the red zone. It will only escalate the situation. → De-escalate by providing comfort and if possible suggest calming techniques.

【振り返りと今後の考え】

少しばかりの実践例ですが、神戸キャンパスではゾーンについての会話や、ゾーンを使ってそれぞれの状態をコミュニケーションする子どもたちと先生の姿が多く見られるようになりました。子どもたちがストレスを感じている様子を見ると、先生たちがゾーンの言葉を使ってアプローチし、子どもたちは、何を話そうとしているかすぐに察知してコミュニケーションができるようです。

【ゾーンについて知っておくと役に立つこと】

1. ゾーンは、あなたの体のエネルギーのレベルを知るための方法。
2. どのゾーンも正しくて、どの人も全てのゾーンを体験する。
3. ゾーンは一日の中でも変化する。
4. ゾーンは他人が判断して特定するものではない。 -- 子どもに「あなた今～ゾーンよ」など言うのではなく、「体がぎゅっと固くなっているみたいだけど、何ゾーンの感じがする？」などと声をかけるのがよい。
5. レッドゾーンと思われる状態の人に、ゾーンの話はしない。状況を悪化させてしまう恐れあり。 → 快適になれるようサポートし、可能であれば、その人が落ち着ける場所やものを提供すると良い。

Reference 参考文献

- L. Kuypers. (2011). The zones of regulation: A curriculum designed to foster self-regulation and emotional control. Think Social Publishing, Inc.
- L. Saeki (personal communication, October 21, 2021)
- M. Fukuda (personal communication, October 21, 2021)
- M. Miyamoto (personal communication, October 21, 2021)
- Winner, M. G., (2021). Demystifying executive functioning: what they are and how to teach them. Retrieved October 18th, 2021 from <<https://www.socialthinking.com/online-training/on-demand/webinar-demystifying-executive-functions>>

