

いのちをいとおしむ①

いのちの はじまり

お母さんの卵巣の中には、卵子（あかちゃんになる卵）があります。

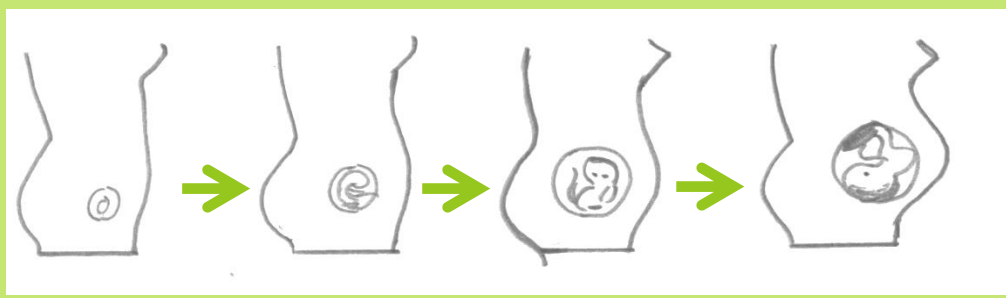
その中の選ばれた卵子1つと、お父さんの精巣でつくられた何億もの精子の1つが出会い、ひとつの細胞（受精卵）がつくられました。

1個の細胞は、2つになり、4つになり・・・、
で、大きくなっていきます。



お母さんのおなかの中では

子宮では、あたたかい羊水に抱かれて、いつも気持ちよく、快適でした。
お母さんのお腹の中で、指しゃぶりをしたり、羊水を飲んでお乳を飲む練習をしていました。ときどき、お母さんのお腹をけったりしていました。



あなたは、だんだん大きくなって、
お母さんのお腹の中では、せまくなりました。

いよいよ、うまれるときがきました



ねん がつ 日に うまれ

なまえは、.....です。

いのちをいとおしむ②

うまれたばかりの ^{あか}赤ちゃんの ^{おお}大きさ

^{あか}赤ちゃん ^{にんぎょう}人形を ^だ抱っこしてみましよう！ ^だ抱っこしてみてどうでしたか？

うまれたばかりの ^{あか}赤ちゃんは、 ^{だいたい}だいたいこの ^{おお}くらいのおおきさです。
^{しんちょう}身長と ^{たいじゅう}体重を ^{かんが}考えてみましよう。

^{じぶん}自分が ^{うまれた}うまれたときの ^{しんちょう}身長と ^{たいじゅう}体重を ^し知っている ^{ひと}人は、 ^かそれを書きましよう。

しんちょう(身長)

cm



たいじゅう(体重)

kg

^{とう}お父さん、^{かあ}お母さんになつたら...

うまれたばかりの ^{あか}赤ちゃんは、 ^{じぶん}自分では ^{なに}なにも ^{でき}できません。
^{あか}赤ちゃんに ^{して}してあげないと ^{いけ}いけないことは、 ^{どんな}どんなこと ^ででしょうか？

^{あか}赤ちゃんは、 ^{ひとり}ひとりでは ^{おお}大きくな ^れれません。
^{みな}みなさんも、 ^{いろいろ}いろいろな ^{ひと}人に、 ^{いろいろ}いろいろな ^{せわ}世話をして ^{もら}もらって ^{おお}大きくな ^って ^ききました。

こころをそだてる①

きもちいいが
いっぱい

こころ

- おなかすいたね
- オムツがぬれて
きもちわるいね

オギャー!!



泣く

そだてる

からだ

だっこをする
ミルクをのませる
オムツをかえる

- ()
- ()
- ()

こころ

- ほっとするね
- きもちいいね

にっこり



えがおになる

赤ちゃんは、泣くことで、おとなに気持ちや思っていることを伝えます。
そして、抱っこしてもらったり、ミルクを飲んだりすることで、
「きもちいい」や「ほっとする」感覚を覚えていきます。

赤ちゃん人形を、沐浴してみよう!

- ☆ 赤ちゃんが不安にならないように、やさしく抱っこしてくださいね。
- ☆ 赤ちゃんが不安にならないように、今からすることを話しかけてくださいね。
- ☆ 赤ちゃんが言葉をおぼえられるように、いろいろ話しかけてくださいね。

こころをそだてる②

いろいろなきもちが
あるんだね

下の絵は、赤ちゃんと何をしているところだと思えますか？

よしよし



お兄ちゃんが頭をなでています



お母さんと見つめあっています

お兄ちゃんやお姉ちゃんに、「お母さんがいなくなったから、さびしいの？」「不安になったの？」などと話しかけられることで、なんだかわからない不快な気持ちには、「不安」「さびしい」という呼び名があると、言葉をおぼえていきます。また、お兄ちゃんお姉ちゃんが、頭をなでて、やさしい表情で、やさしい言葉をかけると、赤ちゃんは、安心して、泣きやむかもしれませんね。

みなさんが、「ほっとする」「きもちいい」「うれしい」と思うのは
どんなとき？



こころは そだつ

いろいろな経験けいけんをとおして きもちきもちは育そだっていきます

いい気持ちも
つらい気持ちも
大事だいじにしていける。



失敗しっぱいしたり、くやしい悪いを
したいして、
「次つぎはがんばるぞ！」と思おもう。



チャレンジして、がんばって
やりとげることで
自信じしんをつけていく。

助けたすけてもらったり
助けたすけてあげたい
ようになる。



自分の気持ちも
相手の気持ちも
大切たいせつにできる。

ゴール

ルールをまもって
友だちともとなかよく遊あそべる。

子どもだけで
解決かいげつできることもふえる。
友だちともだちにされて
うれしいこと、いやなことを
学まなぶ。



自分でできることが
ふえて、
何でもやれたがる。



泣なくだけで
大人おとなに気持ちきもちを
くんでもらい、
助けたすけてもらおう。

スタート



気持ちきもちや欲求よつきゅうを
そのままに表あらわすことが多いので
友だちともだちとけんかになつたりする。
そこで、親おやや先生せんせいが仲直なかながらいの
手伝てつだいをする。



ししゅんきの こころ ①



第二次性徴だいにしせいちようがあらわれ、「おとな」になりはじめた時期じきを、
『思春期ししゅんき（ししゅんき）』といいます。
ちょうど、今のあなたたちですね。

こころの変化へんか

思春期ししゅんきになると、こころきもち（気持ち）も、かわります。

ひとの役やくにたちたい！
と、おもうようになりました。

おもう おもわない わからない

やさしくなりたい！
と、おもうようになりました。

おもう おもわない わからない

他のひとほかが、自分のことじぶんを
どう思おもっているか気きになります。

おもう おもわない わからない

ひとを好きすになることも あります。

おもう おもわない わからない

おしゃれきょうみに興味きょうみがでできます。

おもう おもわない わからない

自分じぶんより他のひとほかのひとひとがよく見えるみ。

おもう おもわない わからない

なりたい自分じぶんになろうとがんばっているのに、

- なかなか近づちかけずに悩なやんでしまう
- イライラして他の人ほかにあたひとってしまう
- 自分じぶんを周りまわりの人ひとはどう思おもっているのかと悩なやんでしまうことがあります。

それを解消かいしょうするための一つの方法ひとがあります。それは、自分じぶんのことをもっとよく知しることです。

しゅんきの こころ ②

自分のことをよく知るのは、とても大切なことです。他の人と比べて違うところ、自分が得意なことや苦手なことなどが、以前よりもわかってきたのではないのでしょうか？

自分を 知ろう

自分の好きなものや興味のあるもの、なりたい自分などを書いてみよう。

好きな食べ物

好きな髪型・したい髪型

この好みの服・着てみたい服

好きな・・・

好きな遊び

得意なこと

苦手なこと

なりたい自分

悩んでいること (書ける人は書いてね)

なにを好きになってもいい！！

みんなと同じでなくていい！！ 友だちと違っていい！！

悩んでいることがあれば、信頼できる大人に相談してみましよう。

ししゅんきの こころ ③

性について考えよう

自分の性についても考えたり、悩んだりすることはありますか？

生まれたときの性は、男 だけれど……。生まれたときの性は女 だけれど……。

男 だからこうしなければならない、女 だからこうするべきだと決めつけていませんか。

このようなことを感じたことはありませんか。



- ・ 男 / 女 なのだから、〇〇しなさいといわれてしんどいな。
- ・ 男 だけれど、男 の人を好きになったんだ。
- ・ 女 だけれど、女 の人を好きになったんだ。
- ・ 自分のからだの性と違う性になりたいと思うことがあるんだ。
- ・ 自分は何か、ほかの人と違うのかな……。

気になることや悩んでいることがあれば、信頼できる大人に相談しましょう。

こんな言葉がほかの人を傷つけることもあります

何気なく言った言葉が、他の人を傷つけることもあります。

どんな言葉が人を傷つけるのか考えてみましょう。



(例)

- ・ 「男 のくせに……」
- ・ 「女 のくせに……」
- ・ 「おかま」
- ・ 「ホモ」……

きもちの 樹

知っている言葉に、色をぬってみよう。

○に気持ちをあらわす言葉を書こう。

満足 (Manzoku) - 満足

がっかり (Gaccari) - がっかり

ほっとする (Hotto suru) - ほっとする

不安 (Fuan) - 不安

たのしい (Tanoshii) - たのしい

はずかしい (Hazukashii) - はずかしい

くやしい (Kuyashii) - くやしい

うれしい (Ureshii) - うれしい

いかい (Ikai) - いかい

安心 (Anshin) - 安心

不満 (Fuman) - 不満

こわい (Kowai) - こわい

幸せ (Shiawase) - 幸せ

かい快 (Kai Kai) - かい快

ふかい不快 (Fukai Hukai) - ふかい不快

いろいろな気持ちを感ずることは、ごく自然なことです。

そして、成長するとともに、その気持ちを上手に表すことができるようになっていきます。

いかりの きもち①

はら た 腹が立ったことが、ありますか？

そのときのことを思い出しながら考えてください。

「いかり」について、しらべてみよう！

ステップ ① 「こころ」と「からだ」は、つながっている

きんちょう 不安 緊張



つぎは わたしの番だ

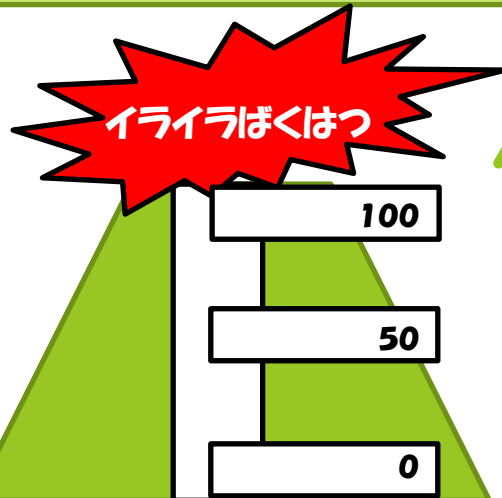


しんぞう 心臓がドキドキ
おなかがいたい

いかり 怒り(腹が立つ、イライラ)のとき
のからだの反応や行動は？



ステップ ② イライラ度は、どれくらい？



イライラしたとき、それはどれくらいのイライラかな？

イライラしてきたら、深呼吸をしてみたり、その場を離れてみたりして気分をおちつかせましょう！

いかりの きもち②

ステップ ③ しこう おも 思考(思ったこと) — かんじょう 感情(きもち) — こうどう 行動

(例) れい ともだちと わたし 私を見て め 目をぞらした。

しこう おも
思考(思ったこと)

にらまれた!

みえていなかったのかな?
きづいていなかったかな?

かんじょう
感情(きもち)

はらがたつ!

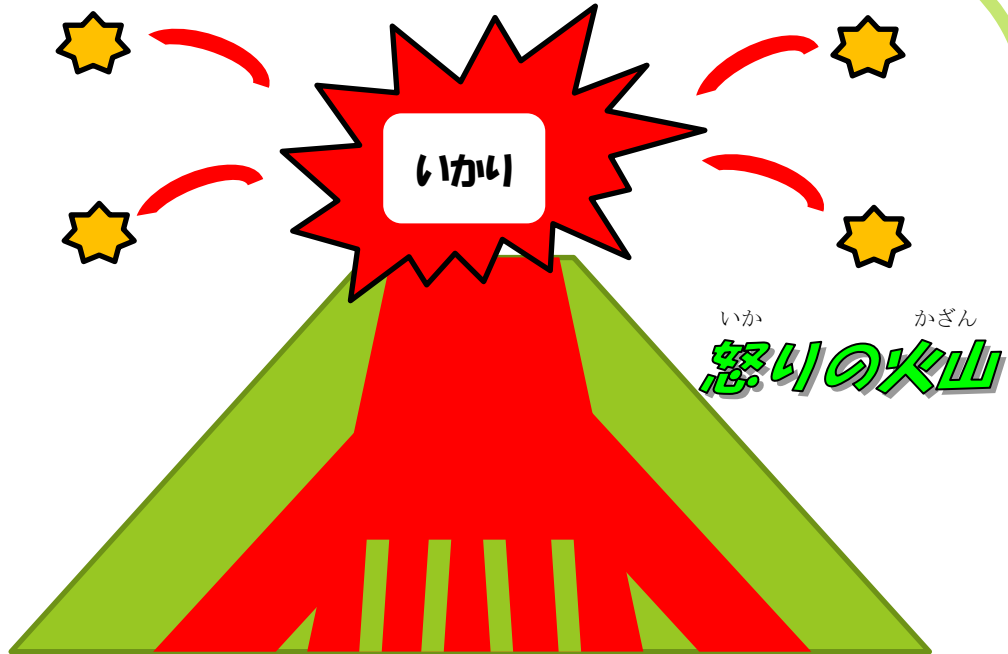
ふつう

こうどう
行動

なににらんでんねん!

「おはよう」
という。
ともだちのまま。

ステップ ④ 「いかり」にかくれた きもち 気持ちをさがそう!



--	--	--	--	--	--	--

「いかり」にかくれた きもち 気持ちを はっけん 発見しよう!

いかりの きもち③

「いかり」の^{きもち}気持ちについて、わかったかな？
「いかり」を^{しら}調べることで、「いかり」の^{おお}大きさは^か変わってきたかな？

ステップ ⑤ 「いかり」の^{たいしよほう}対処法を^{かんが}考えよう！

「^{ふあん}不安」や「^{きんちよう}緊張」したときにもつかえるぞ！

^{げんいん}原因をじっくり^{かんが}考える



^{せんせい}先生や^{いえ}家の人、^{とも}友だちに^{そうざん}相談する



^{かいけつ}解決のため、^{はな}話し合う



^{しゆみ}趣味や^{うんどう}運動などで^{きぶんてんかん}気分転換する



ほかにもあるかな？ ^{じぶん}自分にあつた^{ほうほう}方法を^{かんが}考えよう！