

たいせつな**こころ**と**からだ**

がくしゅうすること

「じぶんの**こころ**と**からだ**」と、
「ほかのひとの**こころ**と**からだ**」に
ついてかんがえよう。

【小学校 低学年用】

じぶんのからだはじぶんだけの
たいせつなもの

からだをたいせつにするっ
てどういうことだろう？

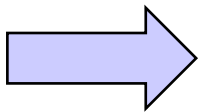


けがをしたときは、
どうする？

よごれたときは、
どうする？

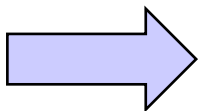


けがをしたときは・・・



けががはやくなおるように、
てあてをする。

からだがよごれたときは・・・



きれいにあらって、せいけつにする。

これは、じぶんのからだをたいせつに
しているということだよ。

じぶんのからだをたいせつにするために、できることはなんだろう？

てあらい、うがい

ごはんをたべる

はやね、はやおき

しんどいときは、
やすむ

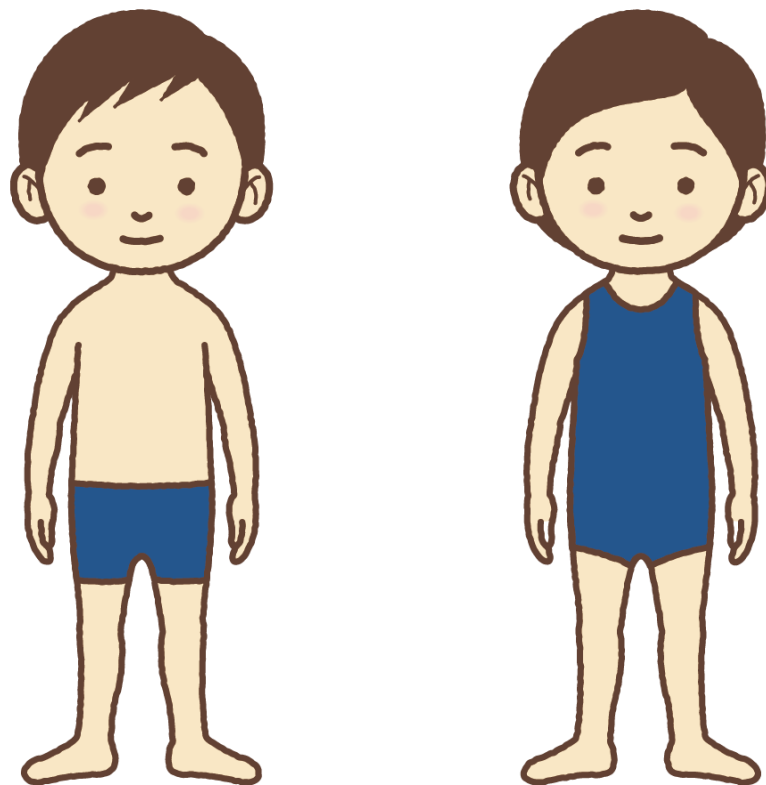
しっかりねる

うんどうをする

きけんなことを
しない

じぶんのからだはすべてたいせつだけれど、

からだのなかで、じぶんだけの
たいせつなところはどこだろう？



みずぎでかくれるところは、
じぶんだけの
たいせつなところ

フライベートゾーン
とよばれるよ。

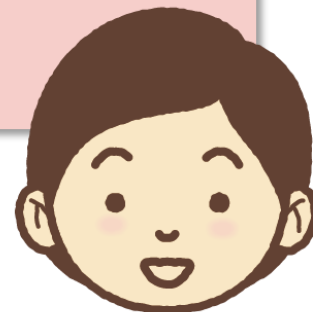
くちもたいせつだよ



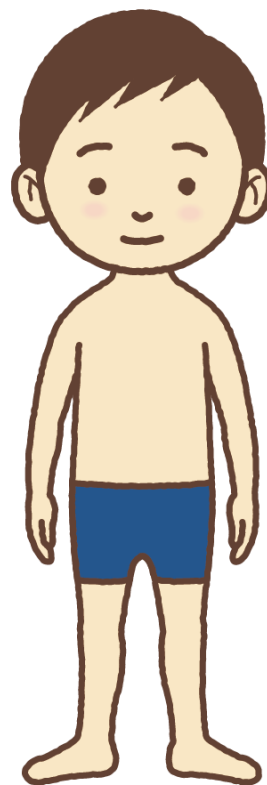
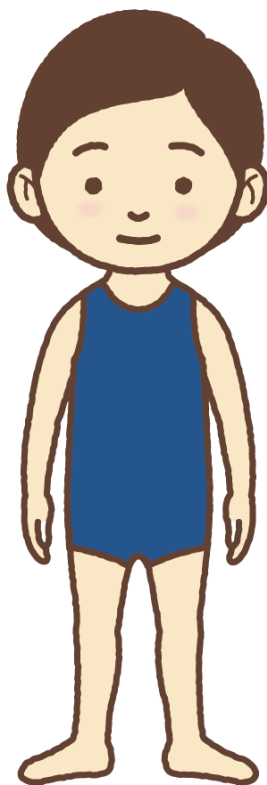
プライベートゾーンやくちは、からだの
なかとつながっていて、たべたり、はい
せつしたり、あかちゃんをうんだりと
いった、いのちにちよくせつがかかわると
ころなんだ。

フライベートゾーン

じぶんだけがさわってもいい、
たいせつなところなので、せい
けつにして、とくにやさしくあ
つかわないといけないよ。



みずぎでかくれるところは、ほかのひとにみせたり、さわらせたりしないようにしましょう。



からだをみられたり、さわられて、
びっくりしたり、いやなきもちに
なったことはないかな？



いやなきもちになったり、 びっくりするとき

いきなり
だきつかれた

からだをじろじろ
みられた

さわられたく
ないところを
さわられた

きがえている
ところを
のぞかれた

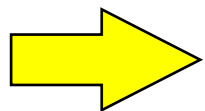
いやなさわられ
かたをした

みたくないところ
をみせられた





からだをさわるのは、
コミュニケーションで、
なかがいいからするんだよ。



× まちがい

「はずかしい」とおもうのは、じぶんの
からだをまもるための、たいせつなきも
ちだよ。

からだをみられたり、さわられて
いやなきもちになったら、
どうすればいいかな？



A large empty rectangular box with a black border, intended for writing an answer.

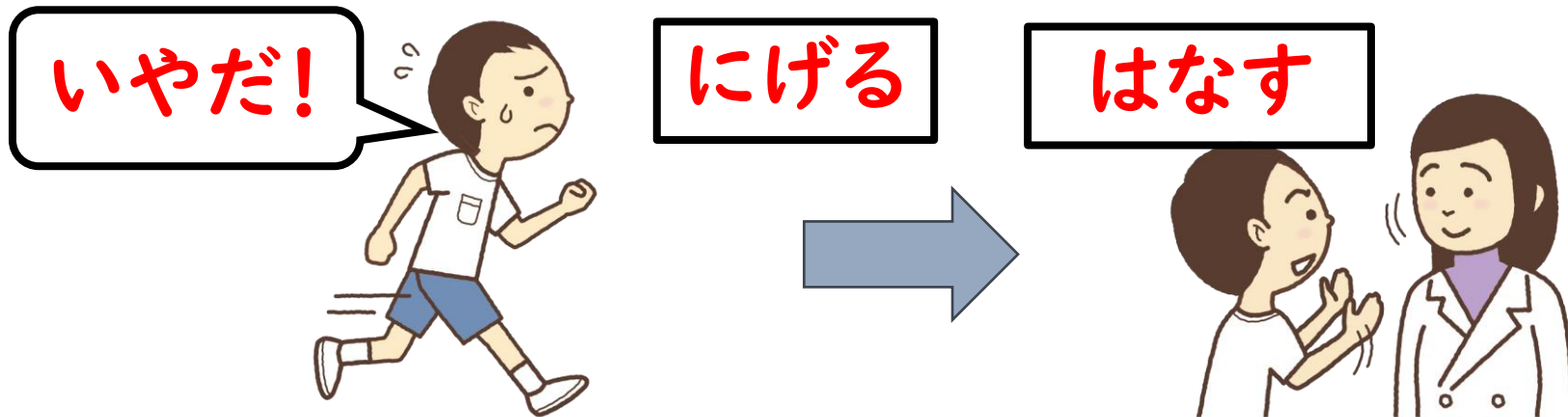
からだをみられたり、さわられて、
いやなきもちになったら

こころが、モヤモヤ
イライラ、ザワザワ



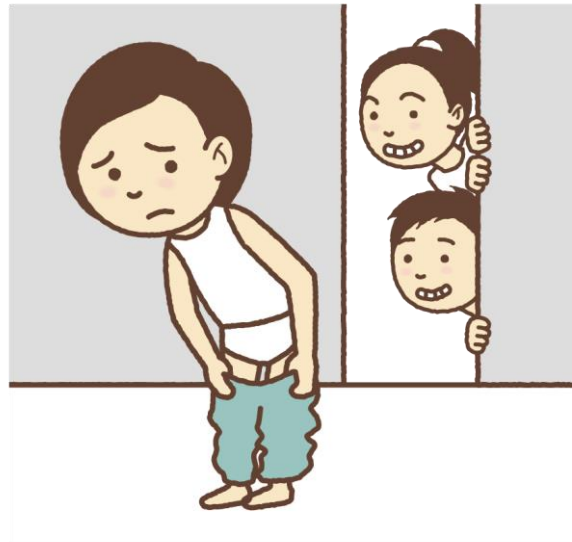
「いやだ」「やめて」と、じぶんの
きもちをいっていいんだよ。

からだをみられたり、さわられて、
いやなきもちになったり、びっくりしたら、



- 「いやだ」といおう
- そのばからにげよう
- あんしんできるおとなに、はなそう

ほかのひとのみずぎでかくれるところ
（プライベートゾーン）も、あなたと
おなじようにたいせつだよ。
みたり、さわったりしてはいけません。



あいてもたのしんでいるから、
だいじょうぶ？

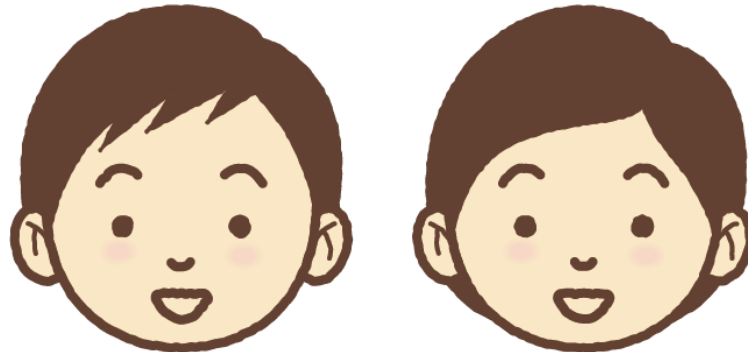
からだをみられたり、さわられたひとが、
はずかしいきもちや、いやなきもちを
ごまかすために、わらっているかもしれ
ない。

＊でも、「あいてもわらっているから、
やってもいい」ではないよ。

おややきょうだいでも、
かってにみたり、
さわらないようにしましょう。

あいてがびっくりしたり、いやなきもちにならないように、あいてにきいてみることは、たいせつだね。

てをつないで
いい？



へやに
はいても
いい？

じぶんとあいての

境界線(きょうかいせん)

「きょうかいせん」って
なんだろう？



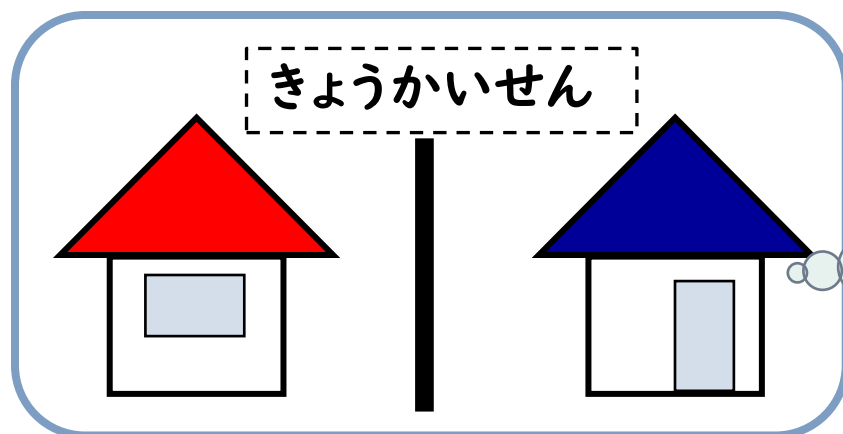
きょうかいせん

じぶんとあいてをわける、
さかいめのことだよ。

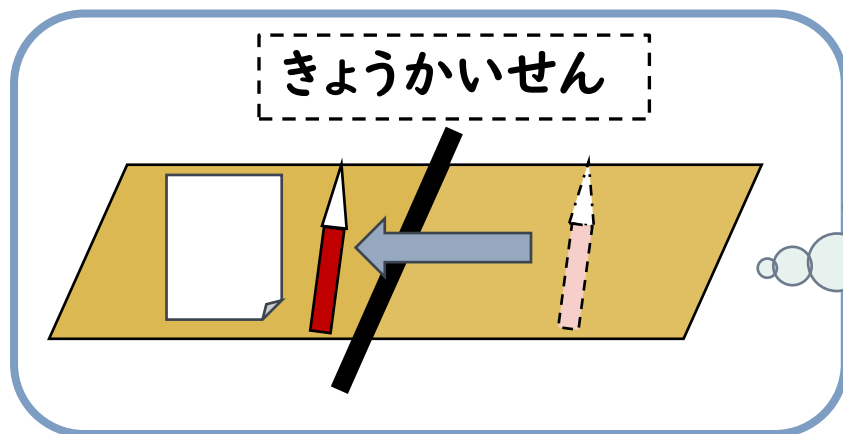
きょうかいせん



きょうかいせんが、まもられないと どうなるだろう？



あなたのいえに、とつ
ぜん知らないひとが、
はいつてきたら？



あなたのものを、
ほかのひとが、かって
につかっていたら？

きょうかいせんが、まもられないと どうなるだろう？

5ふんたったら、こうたいしてね。

うん、わかった。

5ふんたったよ。

きょうかいせん

こうたいするのはいやだ。

やくそくやじかんが、
まもられなかったら
どうかな？

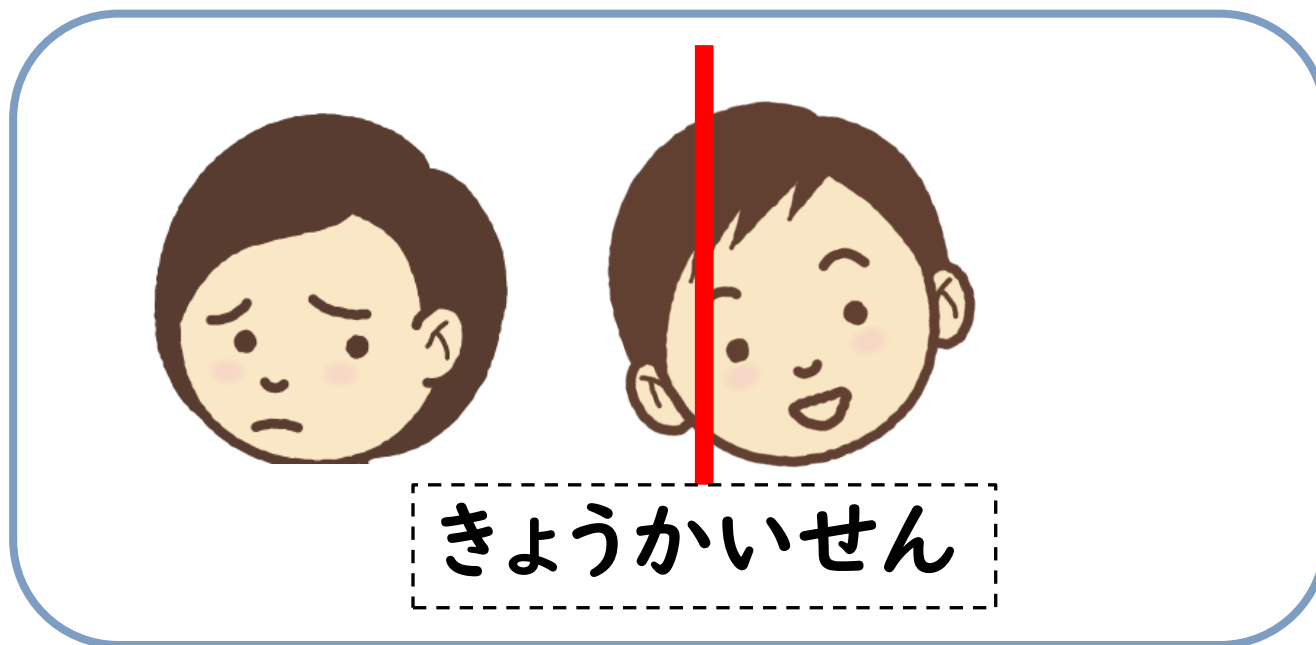
がっこうからかえったら、
こうえんにしゅうごうね。

きょうは、べつのよていが
あっていけないよ。

きょうかいせん

なかよしなら、いつもいっしょに
あそぶものだよ。

きもちやいけんが、
じゆうにいえなかつ
たら、どうかな？



あいてがちかづいてきたり、あいてにからだを
さわられて、「いやだ」とおもったら、あなたの
きょうかいせんがまもられていないということ
だよ。

どんなになかがよくても、
きょうかいせんはひつようだよ。

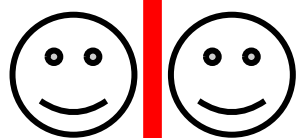
あなたがいやなことは、
あいてに「いやだ」といって
いいんだよ。



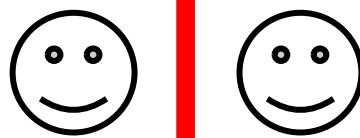
あいてとのきょうかいせんをどこにひくかは、
あなたがじぶんできめていいよ。

きょうかいせんは、あいてやそのときのきもちによって、かわってもいいよ。

かぞく



なかのいい
ともだち



知らないひと



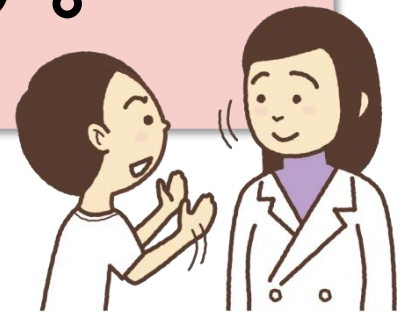
ここのちのいいきよりは、
ひとによってもちがうよ。

きょうかいせんがまもられていない
ときは、どうしたらいいだろう？



◆いやだとおもったら「いやだ！」という。

◆あんしんできるおとなにはなす。



*まわりのひとが「いやだ」といったら、
そのひとのきもちもたいせつにしましょう。

こころとからだはそのひと
だけのたいせつなもの

