

心の健康

！3年生にもできる不安や悩みへの対処方法

資料
しりょう

心が元気になること

スキル

あなたには、「〇〇をすると元気になる。」「〇〇をすると楽しくなる。」ということがありますか。それらはあなたの「元気のもと」です。元気のもとを集めておくと、悲しい気持ちのときや、いやな気持ちのとき、気持ちがあつたときなどに役立ちます。

みんなは、どんなときに
元気になるかな？



大サイズなおやつを
食べているとき！



弟の笑顔を見たとき！



お気に入りの服を
着たとき！



すぎなアニメを
見ているとき！



冬に温かいお風呂に
入ったとき！



ほかの人の「元気のもと」
を聞いて、「それ、いいな。」
と思ったら、あなたも
やってみよう。



◀ 3・4年p.12

！教科書では不安や悩みがあるときの相談窓口を多数掲載

！QRコンテンツでは「チャイルドライン」の活動を紹介



◀ 3・4年p.12

「なやんでいるあなたへ」
2023年3月に国民栄誉賞を
受賞された車いすテニス界の
レジェンド
国枝慎吾さんからの
メッセージ

なやんでいるあなたへ

プロ車いすテニスプレイヤー 国枝慎吾さん

なにげない一言をくれた友だち、家族にありがとう。

好きなスポーツを好きにだけやる。
好きなところに行きたいときに行く。
そんなあたりまえのことが、もし急にできなくなったら、みんなはどんな気持ちになるかな？

僕は小学4年生のとき、急に腰が痛くなって、病院に入院することになったんだ。友だちと野球をするのが毎日の楽しみで、からだを動かすのが大好きなスポーツ少年。それが突然、病気になって、もう自分の足で歩けなくなり、これから車いすで生活することを知って、最初は本当にショックだった。きっとみんなも、もし急に歩けなくなったら、つらくて、かなしくて、やりきれない気持ちになると思う。「ああ、もう好きなことができなくなっちゃうのか」と僕も思った。

でもね、退院して、車いすで学校に行ったら、友だちにこう言われたんだ。
「しんご、バスケやろうぜ！」

マンガの『スラムダンク』が友だちのあいだで大はやりで、知らないあいだに、みんなバスケットボール部に。
「あれ、野球はどうしたの？」と思ってちよっとびっくりしたけど、それからは、来る日も来る日も友だちとバスケをするようになったんだ。

僕は車いす。だから友だちはすこし気にしていたけど、すぐに忘れて、車いすなんてお構いなしにぶつかってくる。僕はしょっちゅう倒れる。それでも友だちはがんがん来る。やっぱり倒れる。僕はうまくなりたいから、放課後にひとり練習。そしたら、車いすを使うのも上手になって、チームメンバー分けて早く選ばれるようになったんだ。

みんなで野球をやって、思いっきり楽しむ。それと同じくらいよろこびを、歩けなくなっても味わえたことが、ほんとうにうれしかったなあ。

みんなのまわりには、僕みたいな、みんなとはちよっとちがう子、ちよっと変わっている子、いるかな？
そういう僕みたいな人がいると、最初はどやって声をかけたらいいか、何をしたらいいか、たぶんよくわからないよね。
実は僕も、車いすで学校に行くとき、これから友だちと何をして遊ぶんだろう？ これまでみたいにはできないのかな？ と、不安だった。だから、僕も友だちも、おんなじ気持ち。
その不安な気持ちが、パーンとはじけたのは、友だちの「いっしょにあそぼうぜ」っていう、なにげない一言だったんだ。あの一言があって、いまの僕がある。

ふりかえると、僕はなにげない一言に、なんどもなんども助けられたんだ。
「車いすテニス、やってみない？ 近くに車いすテニスの教室があるんだけど」という母親の一言。
「おお、しんごくん、いいスイングだね」という憧れの選手の一言。
「パラリンピック、今回は出られなくても、別にいいじゃない」という妻の一言。
そして、僕を応援してくれているファンの人が試合中に言ってくれた一言。

教室を見わたすと、みんなのまわりに、いつもとちがって元気がなさそうな友だちがいるかもしれない。悲しそうにしている、困っているように見えるクラスメートがいるかもしれない。
もし、そういう子がいたら、なにげない一言をかけてみてほしいな。「いっしょにあそぼうぜ」とか、「元気？ どうしたの？」とか。
そういう、なにげない一言をくれた小学校と中学校のときの友だちが、僕にとって、いまでも一番の友だちなんだ。



初めての車いすテニス大会のときの国枝さん(中学校1年生)



「あなたのそばで、力になりたい。」スタンド バイユー 『#stand by you』(記事編集 山下智也)より引用
協力：公益財団法人吉田記念テニス研修センター

国枝慎吾さん

1984年生まれ。千葉県出身。9才のときに脊髄腫瘍を発病し車いす生活を送ることとなる。その2年後、母のすすめをきっかけに車いすテニスを始める。2009年、日本の車いすテニスの選手として初めてプロ選手となる。けがやプレッシャーとたたかいながら、パラリンピックに5大会連続出場。2021年の東京大会では、シングルスで3度目の金メダルを獲得した(左の写真は、そのときの様子)。



スタンド バイユー
#stand by you
プロジェクト



ワークシート4

5・6年1章の
学習を振り返ろう