

子どもたちの
Well-beingの
ために

幸せな未来をみんなで実現したい

心の健康、共生、性の多様性、個人差への配慮、キャラクター

心の健康

3年生にもできる不安や悩みへの対処方法

心が元気になること

あなたは、「○○をすると元気になる」「○○をすると楽しくなる」ということがありますか。それはあなたの「元気のもと」です。元気のもとを蓄めておくと、嬉しい気持ちのとき、いやな気持ちのとき、気持ちがつかれ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？

- 大好きなおやつを食べるとき！
- お気に入りの服を着るとき！
- お気に入りの場所に行くとき！
- お気に入りの友達と遊ぶとき！
- お気に入りの音楽を聴くとき！
- お気に入りの場所に行くとき！
- お気に入りの友達と遊ぶとき！

みんなの「元気のもと」を大切にしよう。

3・4年 p.12

なやんでいるあなたへ、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

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？』と思ってちょっとびっくりしたけど、それから、走る日も走る日も友だちとバスケットをするようになったんだ。

僕は車いす。だから友だちは少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つかってくる。僕はしょうやう困る。それでも友だちはがんばる。やっぱり困る。僕はうまくなりたから、放課後にひとりで練習。そして、車いすを使うのも上手になって、チームメンバー分けで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、歩けなくても味わったことが、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、みんなとちょっとちがう子、ちょ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、最初はどう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。

僕は僕も、車いすで学校に行くとき、これから友だちと何をしようか？ これまでみたいにはできないかな？ と、不安だった。だから、僕も友だちも、おなじ気持ち。その不安な気持ちが、パーンとほじけたのは、友だちの「いっしょにあそぼうぜ」という、なにげない一言だったんだ。あの一音があって、いまの僕がある。

ふりかえると、僕はなにげない一言に、なんともなんとも助けられたんだ。「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」という僕らの選手の一音。「バランビック、今回は出られなくても、別にいいじゃない」という審判の一音。そして、僕を応援してくれているファンの人が試合中に出てくれた一言。

教室を離れたすと、みんなのまわりに、いつもとちがって元気なきそうなお友だちがいるかもしれない。思ってしまう。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。「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。

国枝慎吾さん
1984年生まれ。千葉県出身。小学のときに両親離婚。養育院で生活を送ることとなる。その2年後、母のすすめでバスケットボール部に入部。2009年、日本の車いすテニスの選手として初めてのプロ選手となる。けがやプレッシャーとたたかいつつ、「バランビック」に5大最優秀選手、2021年の東京大会では、シングルスで3連覇の金メダルを獲得した（左の写真は、そのときの様子）。

5・6年1章の
学習をふり返ろう

5・6年 p.18-19

共生

共生社会の実現に向けて、わたしができること

ユニバーサルデザインをさがそう

わたしたちの周りには、いろいろな人がくらしています。だれもが、事故やけががあつたことなく、安全に暮らしやすいようにつくられたデザインを、ユニバーサルデザインといいます。あなたの地域のユニバーサルデザインをさがしてみよう。

- はげの広いエレベーター（東京都港区）
- スロープ（東京都千代田区）
- 音響点字ブロック（東京都港区）
- 駅のホームドア（北海道札幌市）
- 点字ブロック

だれもが安心して生活できる社会

支え合いのためのマーク

外見では分からなくても、周りの人の心配りや手助けを必要とする人がいます。そのような人が安心して安全に生活できるようにするために、さまざまなマークがあります。

- マタニティマーク
- ヘルプマーク
- ハート・プラスマーク
- 耳マーク
- 車いすマーク
- 盲導犬
- 盲導犬
- 盲導犬

5・6年 p.26

性の多様性

「異性」に限定しない表現に変更。

2-4 調べ・解決する 心の変化

次のようなことを経験したことや見たことがあったら、表に○を付けましょう。

ほかの人のことが、気になったり好きになったりする。	高学年や好きな人と話したいけれど、はずかしい。	からかわれて、高学年や好きな人と話さなくなってしまう。	すぐに、女子どうし、男子どうしに分かれる。
---------------------------	-------------------------	-----------------------------	-----------------------

気づいたことを書きましょう。

思春期には心にも変化があらわれ、異性など、ほかの人のことが気になったり好きになったりすることがある一方、反発し合うこともあります。このような心の変化の仕方や、変化があらわれる時期には、個人差があります。

性の多様性や自分の性、だれかを好きになる気持ちについて、ほかの人とちがうと感じたり、不安になったりすることがあれば、保健室の先生や、信頼できる人に相談しよう。

性と自分らしさ 38

3・4年 p.37

個人差への配慮

個人差を強調して、全ての子どもに自己肯定感を。

また、体が発育する時期や、変化する量には、個人差があります。これまでの自分の体の育ち方や、これからの変化がほかの人とちがっていても、それは自然なことなのです。

解説 個人差
人の体や心は、一人一人が違います。このちがいを個人差といいます。

一人一人ちがうだね。

思春期には、男女の体つきに特ちょうがあらわれてきます。思春期には、体つきのほかにも、変声や、性器の周りの発毛など、さまざまな変化があらわれます。これらの変化の仕方や、あらわれる時期には、個人差があります。

3・4年 p.30

3・4年 p.35

心や体が大人へと変化する思春期には、特に、さまざまな経験をすることや、多くの人と関わる必要があります。体の発達と同じように、心の発達にも個人差があります。

自分の気持ちや考えを上手に伝えよう 17

5・6年 p.7

キャラクター

尊重し合い支え合いながら学ぶ、個性豊かなキャラクター

いつきさん プログラミングに興味をもっている。

こころさん 歌とダンスが好き。

りんさん スカートは、はかない。いつか海外に行きたいと思っている。

たくやさん 車いすバスケットボールに夢中。

ラウラさん ブラジル出身。5才のときに日本に来た。

けんたさん いつも元気。友達思いで優しい。

QRコンテンツ「性と自分らしさ」を新設。 → 本誌 p.18 参照



資料「性と自分らしさ」を新設。

性と自分らしさ

人には、体の性以外にも、いろいろな性の「ものさし」（気持ちや考え方）があります。それらは、一人一人、少しずつちがっていて、組み合わせると、わたしたちの「自分らしさ」となっています。

体の性
生まれたときの体の性

心の性
自分が思う自分の性

自分らしさ

好きな性
好くなる性

表現したい性
服装や言葉づかいなど

3・4年 p.38

SOGIEの考え方に基づいて性の構成要素を示し、性の多様性を表現しています。性の構成要素は全ての人に当てはまる概念なので、誰もが自分のこととして考えることができます。

※SOGIE（ソジー）とは、性的指向（Sexual Orientation）、性自認（Gender Identity）、性表現（Gender Expression）を組み合わせた用語です。