



つながりサポーター養成講座 テキスト案

こ どく
孤独をなくす
“つながり”の力

小学生版

※このテキスト案は、それぞれの教育現場の状況に応じて、
取捨選択しながら、指導者の創意工夫のもと使用してください。



変更可

1分

となり
隣の人と話してみよう！

朝起きたら
とう
透明人間になっていた！

どんな気持ちに
なりますか？



こどく こ よ そ ようせい
孤独・孤立に寄り添う光の妖精
ヒカリノ

^{とう}透明人間になると・・・

- 楽しそう！
- 自由に^す過ごせて
気楽！
- ^{だれ}誰にも^{つか}気を遣わ
なくてもいい！
- 気づいてもらえない
- 話しかけてもらえない
- ^{しょ}一緒に遊べない
- さみしい
- ^こ孤独^{どく}



こ どく こ
孤独や孤立について
知ろう！



ようせい
星の妖精
ホシノワ



ようせい
花の妖精
ハナリモ



ポイント

こ どく
孤独

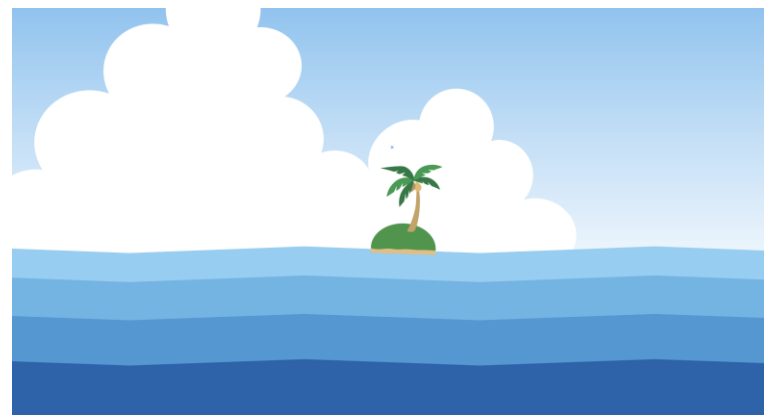
さみしい
わかってもらえない
などの**気持ち**

こ
孤立

一人ぼっち
助けを求められない
などの**状態**



どんなときに
こ どく
孤独を感じるのかな？



一人でいることが悪いのではなく、
小さな^{なや}悩みや^{こま}困りごとを
「一人で^{かか}抱え^こ込んでしまうこと」が問題！

友達^{だち}との^{かん}関係

自分から遊びに^{さそ}誘えない...。



勉強

気づけば、授業に^{じゅ}ついていけない...。



悩みや困りごとを抱え込まずに
相談できる日常的なつながりがあれば
大きな問題になりにくい

友達との関係



だち
友達に
さそ
誘ってもらって
みんなで遊んだ！

勉強



自分では
分からない問題が
と
解けた！

ちょっとしたことでも話せる
つながりがあれば安心。

でも... どうやって、
つながりをつくればいいのか？



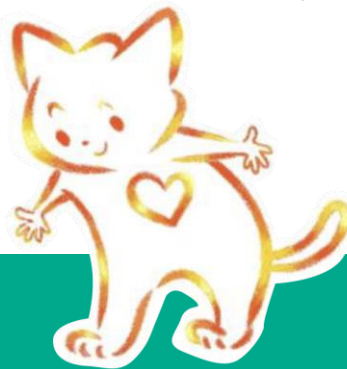
つながりサポーターとは？

つらくない
はんい
範囲で
できること
から！

^{まわ}周りの人に関心^{かん}を持ち
毎日の小さな行動でつながりづくりを
サポートする人



気にかける
挨拶（あいさつ）をする



そばにいる
しよす
一緒に過ごす



話を聞く
話しかける

サポーター行動を
体験する



ペアやグループになってやってみよう！

^{あい さつ}
挨拶をする時、
つながるきっかけになるのは？

おはよう！



1

スマホや本を見ながら
目を合わせずに

おはよう！

2

目を合わせて
^え
笑顔で

おはよう！

3

目を合わせて
^え
笑顔で
おはよう！
なんだか
元気そうだね！

おさらい

- 孤独^{こどく}は、さみしい、わかってもらえないなどの気持ち
孤立^こは、一人ぼっち、助けを求め^{もと}られないなどの状態^{じょうたい}
- ちょっとした悩み^{なや}や困り^{こま}ごとを抱え込^{かか}まずに相談^こできる
日常的^{じょうてき}なつながりがあれば、大きな問題になりにくい

つながりがあることで、
相談できて気持ちが楽になったり
解決策^{かいさく}が見つかったりするんだね。



わたしの
おまもりマップを
つくろう！



自分のつながりを整理しよう！

^{なや}悩みや^{こま}困りごとについて、どのような人に、
どのようなことをしてもらえて
うれしかったかを^ふ振り返りましょう

委員会活動の^{なや}悩みを、
先輩の^{ぱい}〇〇さんに
聞いてもらった！



習い事の^{じょうほう}情報を、
友達^{だち}の△△さんに
教えてもらった！

友達^{だち}

①

に

②

してもらって
元気が出た・うれしかった

家族・親戚^{せき}

①

に

②

してもらって
元気が出た・うれしかった



わたしのおまもり マップ

身のまわりには、
私（わたし）を助けてくれる人がいるよ
誰（だれ）にどんなことをしてもらったかな？？

ヒント

お父さん
お母さん
おじいちゃん
おばあちゃん



先生

①

に

②

してもらって
元気が出た・うれしかった

ヒント

保健（ほけん）の先生
担任（たん にん）の先生
スクールカウンセラーの
先生



自由記入欄^{らん}

①

に

②

してもらって
元気が出た・うれしかった

わたしのおまもりマップ

① に
だれ
「誰に」してもらったか
を記入しよう！



わたしのおまもりマップ

2

②

に

「自分がしてもらって
元気が出たこと・うれしかったこと」
を記入しよう！



相談窓口を
体験しよう！



身近な相談相手として先生や家族がいるけど
相談相手に困った時は・・・

まわ 周りに相談できない悩みや、
せん てき なや 専門的な悩みを相談できる
相談窓口や専門家があります！

まわ 周りに
言いにくい・・・
チャットで相談！



ほ けん 保健室の先生や
スクールカウンセラーに
ふ 不安を相談！

あなたに合った相談^{まど}窓口^{さが}を探してみよう！

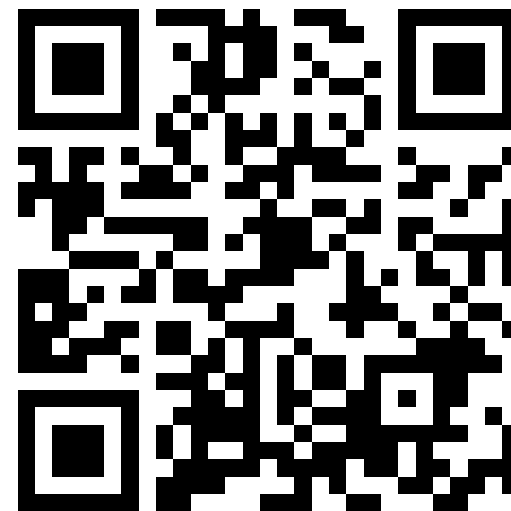
① 「あなたはひとりじゃない」を開く

URLをクリック → <https://www.notalone-cao.go.jp/under18/>

もしくは
QRコードを読み込^こもう →



チャットボット
だから気軽に
使ってみよう



あなたに合った相談窓口を探してみよう！

② 質問に答えて相談窓口を紹介してもらう

15:26 学校のこと

ボット
ありがとうございます。

ボット
「学校のこと」について 今のようすや なやんでいることを 教えてください。

勉強のことでしょうらいのことが不安になる

学校で友だちができず、さびしい

学校に行きたくない

学校やならいごとの友だちにいやなことをされる

当てはまるものがないが、話を聴いてほしい

15:26 勉強のことでしょうらいのことが不安になる

ボット
教えていただきありがとうございます。



ボット
お話ができる相談まどぐちを しょうかいします。

ボット
『あなたのいばしょ』
受付時間：24時間365日

ボット
『こころのほっとチャット』
受付時間：毎日12:00～15:00 17:00～20:00 21:00～23:00
月曜日 4:00-6:00
※毎月最終日曜日は0:00～5:00も対応

ボット
『チャイルドライン チャット』
受付時間：第1・3月、毎週火、水、木、金、土曜日の16:00～21:00
※12月29日～1月3日は除く

ボット
『BONDプロジェクト』（女の子のみ）
受付時間：月、水、木、金、土 10:00-22:00

ボット
あわせて、もやもやからぬけ出すためのヒントをしょうかいします。

相談できる窓口の一覧（例）

【電話で相談できる窓口^{まど}】

▼○○ ○○窓口

電話番号：0000-000-000

受付時間：月～金 0:00～0:00

▼○○ ○○窓口

電話番号：0000-00-0000

受付時間：毎日0:00～0:00

▼○○ ○○窓口

電話番号：0000-0-00000

受付時間：24時間

【チャットで相談できる窓口^{まど}】

▼○○ ○○

受付時間：24時間365日

QR
コード

▼○○ ○○

受付時間：毎日0:00～0:00

QR
コード

▼○○ ○○

受付時間：0:00～0:00

QR
コード

▼○○ ○○

受付時間：0:00～0:00

QR
コード

他にもある！安心して^す過ごせる^い居場所

図書館



習い事



いき地域のイベント



児童・青少年センター
公民館^{みんな}



子ども食堂^{どう}



・ ・ など

これからの
サポーター行動を
せん宣言しよう！



次はあなたがサポーター？

あなたがしてもらって
うれしかったことを、次は誰か^{だれ}に
お返し^{ほう}する方法を考えてみましょう

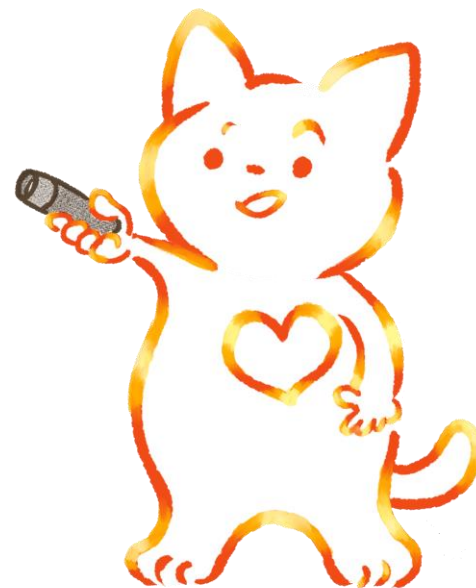
いつもと^{ちが}違う様子の
友達^{だち}に「元気？」と
声をかけたことがある



一人ぼっちの子に
「一^{しよ}緒に遊ぼう！」と
誘^{さそ}ったことがある

これからのサポーター行動を^{せん}宣言しよう！

これからのサポーター行動を
考えよう！



私のサポーター行動宣言！^{せん}

だれに

何をする



サポーター行動の例^{れい}

- 明日●●さんに「おはよう！」と挨拶^{あいさつ}をする
- 隣^{となり}の子に「給食^{きゅう}楽しみだね！」と話しかける
- いつもと違う^{ちが}様子^{じょうぶ}の子がいたら「大丈夫かな」と気にする
- 元気のない子がいたら、趣味^{しゅ}の話をして一緒に^{しょ}過ごす
- 「ありがとう」を一日一回は言う

サポーター行動例^{れい}

- 明日●●さんに「おはよう！」と挨拶^{あいさつ}をする
- 隣^{となり}の子に「給食^{きゅう}楽しみだね！」と話しかける
- いつもと違^{ちが}う様子の子がいたら「大丈夫^{じょうぶ}かな」と気にする
- 元気のない子がいたら、趣味^{しゅ}の話をして一緒^{しょ}に過^すごす
- 「ありがとう」を一日一回は言う



発表のルール

- 人の話を最後まで聞く
- ここで聞いた話は、ここだけの秘密にする
- 話したくないことは、話さなくてもいい
(パスできる)

これからのサポーター行動を^{せん}宣言しよう！

発表・^{きょう}共有



今日のまとめ

- 気にかける、挨拶^{あいさつ}をする、一緒に過^{しよ}ごす^すなどの行動から始めて、
日常的なサポーター行動^{じょうてき}を積み重ね^つていくことで、
みんなにとっての居場所になります
- この講座^{こうざ}を通して、サポーター行動を考えたことで、
みんなもすでに立派^ぱなつながりサポーターの一員！
- 自分自身がつらくならないように、悩み^{なや}や困りごと^{こま}があれば、
マップに記入した誰^{だれ}かに相談^{さうだん}する、または先生に相談してください
(先生は、みんなにとってのサポーターです)



おわり

