



せいかつ あんしん・あんぜん・あそび・やくわり・みらい かんが
 生活の安心・安全・遊び・役割・未来について考えてみよう！

どれから取り組んでもいいよ。「#おうちでチャレンジ」BINGO ピンゴ

<p>おうちの 仕事</p>	<p>あそ 遊びについて <small>かんが</small> 考えてみよう。</p>	<p>みらい <small>じぶん</small> 未来の自分を <small>そうそう</small> 想像してみよう。</p>
<p>どんな気持ち？</p>	<p>BINGO!!</p>	<p>おんな <small>こ</small> 女の子だから。 <small>おとこ</small> <small>こ</small> 男の子だから。</p>
<p>すきなチャレンジを かいてみよう！</p>	<p>おお <small>こえ</small> 大きな声で <small>うた</small> <small>はな</small> 歌おう&話そう！</p>	<p>そうだん 相談できる人 <small>み</small> を見つけよう。</p>

#知る。 #自分で決めてやってみる。 #人の役に立つ。

おうちの仕事 しごと

- まず、おうちにはどんな仕事があるかを考えてみよう。四角の中に入れてみよう。
- 次に誰がどの仕事をするか話し合ってみよう。それから、左側の仕事と右側の家族の名前を、話し合いながら線でつなげてみよう。

<p>か <small>もの</small> 買い物</p>	<p>その日によって違う人が 担当しているかも！</p> <p><small>かぞく</small> <small>なまろ</small> <small>か</small> 家族の名前を書こう。</p> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div> <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div>
<p>ごはん作り</p>	
<p>せんたく 洗濯</p>	
<p>でんきゅう <small>こうかん</small> 電球の交換</p>	
<p>がっこう <small>れんらく</small> 学校との連絡</p>	
<p>いえ 家のDIY</p>	
<p>へや <small>そうじ</small> 部屋の掃除</p>	
<p>トイレの掃除</p>	
<p>パソコンの設定</p>	<div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div>

きこえづらんが、足りないときは書き足してね。紙が小さすぎたら他の紙に書くのもいいね！
 なに だれ がやるかは決まってるよ。家族で話し合ってみよう！



あそ かんが 遊びについて 考えてみよう

- 絵の中に、あなたの好きな遊びは、あるかな。ないときは、四角の中に自分で書いてね。



好きなあそび

好きなあそび

- あなたが、選んだ（書いた）遊びが好きな理由を教えて！
- 絵の中で、しない遊びはあるかな。
- あなたが、その遊びをしない理由を教えて！

次のページに、もうひとつ質問と、リーダーからのメッセージがあるよ！



- 遊ばない理由に、男の子・女の子の遊びだからという理由もあったかな？

リーダーからのメッセージ

人それぞれ好きな遊びや趣味は違います。自分が楽しく遊べるものを選んでいい！遊びは、性別により決まっています。好きな遊びで楽しく遊ぼう。



おんな こ おとこ こ 女の子だから・男の子だから

- あなたは、「女の子だから・・・」「男の子だから・・・」と誰かに言われたことはありますか？

ある場合、それはどんなことですか？そしてどんな気持ちになりましたか？

どんなことを言われましたか？

どんな気持ちでしたか？

どんなことを言われましたか？

どんな気持ちでしたか？

次のページにリーダーからのメッセージがあるよ！読んでみてね。



リーダーからのメッセージ

「女の子だから、お料理ができたほうがいい」「男の子だから泣かない」
など性別により「人」の理想を決めつけることは、「人」の可能性を制限して
しまいます。「～だから」と決めつけしないで、自分のやりたいことを
挑戦しましょう！その気持ちを相手の人に伝えるときは、相手の気持ちも
考えて「やさしく」でも、「はっきり」伝えましょう。



どんな気持ち？

- こんなとき、どんな顔をしているかな。想像して、やってみよう！
その顔を絵に描いてみよう。

うれしい！	悲しい。	
イヤだ！	おいしい！	
	こわい。	たのしい！

いまのわたしの気分は？

good!

Nice!

いまの気分はどんな顔かな？下の顔に描いてみよう！

わたし

いまの気分を
ことばで書いてみよう

うれしい しどい ふっつ がマン

協力：群馬県連盟

リーダーからのメッセージ

人には、たくさんの感情（気持ち）があります。うれしいときも悲しいときも、相手
や周りの人に伝えられるようになるといいですね。伝えないと、あなたの気持ちをわか
ってもらえないときもあります。うれしいこともイヤなことも伝えられると、自分の
心がほっとします。家族でも同じです。声に出せないときは、手紙に書いたり、絵を
描くのもいいですね。

さっき、やってみたように顔で表現するのもいいかもしれません！

でも、安全に伝えないと自分が危険な場合もあります。伝えることが心配なときは、
周りの大人に相談しましょう。自分の安全が一番大切です。



相談できる人を見つけよう。

- なんだか、気持ちがモヤモヤする。さみしい。イライラする。こわい。
と感じたり、自分が安全じゃないと思うことがあったとき、がまん
しないで、あなたが相談したい人に相談しましょう。
おうちの人、先生、リーダー、信頼できる大人、電話相談の人、警察など
相談したい内容により話をしたい人は違うかもしれません。
あなたは、誰に相談したいと思いますか？
「相談したい」と思ったときにすぐに相談できるように、今から考えておき
ましょう。何人かいるといいな。

相談したい人：

どうやって相談する？ 電話番号があるときは書いておこう。

相談したい人：

どうやって相談する？ 電話番号があるときは書いておこう。



7

リーダーからのメッセージ

もし、友だちから相談されたとき、安全じゃない、
自分には難しいなと感じたときは、信頼できる大人
に相談しようね。子どもだけで解決するのは、難しい
こともあるよ。



大きな声で歌おう & 話そう！

- おうちで過ごす時間が増えて、テレビを見る時間も増えているかな。
新型コロナウイルスのニュースをいっぱい見すぎると心が疲れちゃうことも
あるよ。おうちの人と相談して、テレビを消す時間を増やしてみよう！

そして、大きな声で好きな歌をうたってみよう。スッキリするかも！

- ・わたしの好きな歌は



Large dashed blue box for writing the favorite song.

誰かと話をしてみよう！

- ・誰と？
- ・どんな話？
- ・本を大きな声で読んでみるのもいいかも。



Large dashed blue box for writing the person to talk to.

8

