



# ワークシート



## プログラムの構成

- ステップ 01 } じぶん す  
自分の好きなコト
- ステップ 02 } おんな こ おとこ こ  
女の子だから？男の子だから？
- ステップ 03 } みらい じぶん  
未来の自分
- ステップ 04 } じぶん まも  
自分の「カラダ」の守りかた
- ステップ 05 } じぶん きも つた  
自分の気持ちは伝えていい！
- ステップ 06 } こま ともだち  
困っている友達がいたらどうする？



じぶん かんが か  
このマークのあるところに、自分の考えを書いてみよう。



オンラインプログラムのウェブページ



ステップ  
01

じぶん す  
自分の好きなコト



かんが か  
考えてみよう。書いてみよう。



す あそ  
あなたの好きな遊びはなに？

あそ  
やってみたい遊びはなに？

Two empty rounded rectangular boxes for writing answers to the question 'あなたの好きな遊びはなに？'.

A large empty rounded rectangular box for writing answers to the question 'やってみたい遊びはなに？'.

あそ す  
どうして、その遊びが好きなんだろう。

Two empty rounded rectangular boxes for writing answers to the question 'どうして、その遊びが好きなんだろう。'.

ステップ  
01

じぶん す  
自分の好きなコト



なら す  
どんな習いごとやスポーツが好き？

Empty rounded rectangular box for writing.

Empty rounded rectangular box for writing.

す  
どうして、好きなんだろう。

Empty rounded rectangular box for writing.

Empty rounded rectangular box for writing.

かんが か  
考えてみよう。書いてみよう。

なら  
やってみたい習いごとやスポーツはなに？

Large empty rounded rectangular box for writing.





たいせつなこと

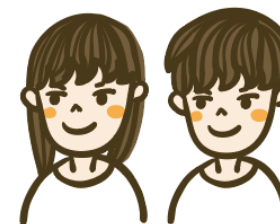
じぶん す ちょうせん  
自分の好きなコトに挑戦していい！

す ひと  
好きなこと、やってみたいことは、人それぞれだね。

おんな こ おとこ こ りゆう  
女の子だから、男の子だからという理由で

あそ なら き  
遊びやスポーツ、習いごとを決めなくていいんだ。

ちょうせん  
いろんなことに挑戦してみよう。



ステップ

02

おんな こ                      おとこ こ  
 女の子だから？男の子だから？



どうが    おんな こ                      おとこ こ                      あお                      かんが                      か  
 動画「女の子だからピンク？男の子だから青？」をみて、考えてみよう。書いてみよう。



 どうが                      おも                      か  
 アナとジョンの動画をみて、あなたが思ったことを書いてみましょう。

ステップ

02

おんな こ      おとこ こ  
 女の子だから？男の子だから？



かんが      か  
 考えてみよう。書いてみよう。



あなたは、<sup>おんな こ</sup>「女の子だから・・・」<sup>おとこ こ</sup>「男の子だから・・・」<sup>い</sup>と言われたことはありますか？

ある ・ ない

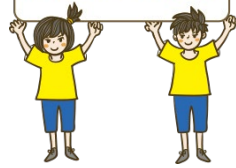
「ある」とこたえた人は、<sup>ひと</sup>どんなとき<sup>い</sup>に言われましたか？

言われたとき、<sup>きも</sup>どんな気持ちになりましたか？

おんな こ      おとこ こ  
女の子だから？男の子だから？



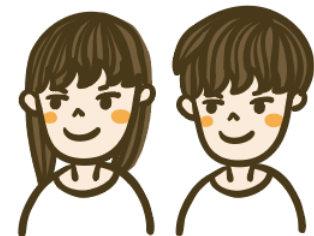
#ジェンダー平等を実現しよう  
わたしとみんな



たいせつなこと

だれもが、

みんな おな 同じように たいせつ 大切な そんざい 存在です



ステップ  
03みらい じぶん  
未来の自分かんが か  
考えてみよう。書いてみよう。しゃかい しごと おとな しごと  
社会には たくさんの仕事があります。あなたが大人になったら、やってみたい仕事はなんですか？

A large, empty rounded rectangular box with a brown border, intended for writing answers to the question above.



ステップ  
04

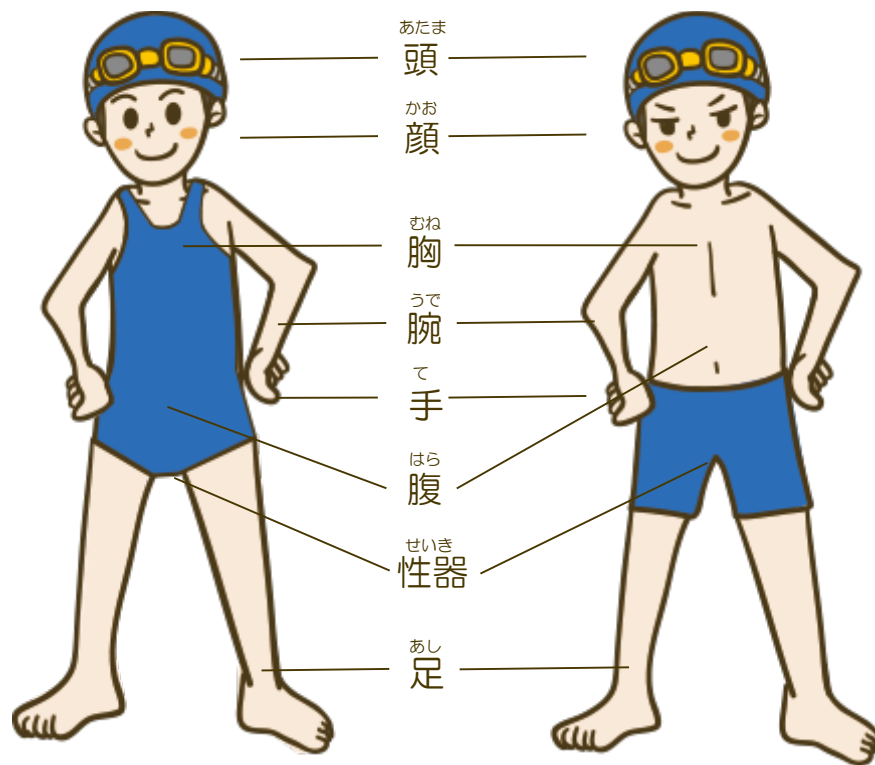
自分の「カラダ」の守りかた



かんが 考 えてみよう。か 書 いてみよう。



自分のカラダで 大切なところはどこかな。大切だと思うところに○をしてみよう、





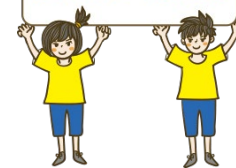
ステップ  
04

じぶん まも  
自分の「カラダ」の守りかた



#ジェンダー平等を実現しよう

わたしとみんな



たいせつなこと

じぶん たいせつ  
自分のカラダは、すべて大切です

かぞく とも し ひと  
家族や友だち、知っている人でも

じぶん きも おも  
自分がさわられてイヤな気持ちになったり、こわいと思うときは

い に  
イヤだ！って言っていいんだよ。すぐに逃げていいよ。

あんしん おとな そうだん  
安心できる大人に相談しよう。



ステップ

04

自分の「カラダ」の守りかた



かんが 考  
か 考  
えてみよう。書いてみよう。



あなたの安心できる大人はだれかな。その人の名前を書いてみよう。

A large, empty rounded rectangular box with a dark brown border, intended for writing the names of trusted adults.

ステップ  
05

じぶん きも つた  
自分の気持ちは伝えていい!



かんが か  
考えてみよう。書いてみよう。



じぶん きも  
こんなとき、自分の気持ちをつたえられるかな。

かお きも かんが か  
この顔のときは、どんなときかな。どんな気持ちかな。考えてみよう。書いてみよう。



アハハ!



ムカーッ!



え!!



えーん

ステップ  
05

じぶん きも つた  
自分の気持ちは伝えていい!



かんが か  
考えてみよう。書いてみよう。



い  
こんなとき、なんて言う?

とも  
友だちとケンカしたとき



とも  
友だちのおもちゃで、あそびたいとき



い  
自分の気持ちをコントロールするには、どうしたらいいんだろう。

かな  
悲しくなったり、ムカムカしたとき

きも  
どうしたら、気持ちがおちつくかな。



ステップ  
06

こま                      ともだち  
困っている友達がいたらどうする？



かんが                      か  
考えてみよう。書いてみよう。



じぶん   こま                      とも                      こま  
自分が困っているとき、友だちが困っているとき、どうしたらいいかな。

まな                      おとな                      かんが  
ステップ1～5で学んだことをふりかえって、大人といっしょに3つ考えてみよう。

じぶん   こま  
自分が困ったら、こうします。

とも                      こま  
友だちが困ったら、こうします。

①

①

②

②

③

③



## 💡 たいせつなこと

- だれもが、みんな同じように大切な存在だよ。  
おな たいせつ そんなざい
- 性別で役割を決めないようにしよう。  
せいべつ やくわり き
- 自分の好きなことに挑戦しよう。  
じぶん す ちょうせん
- 自分のカラダは、大切だよ。  
じぶん たいせつ
- こわい！イヤだ！と思ったらイヤ！と言っていい。  
おも い
- 逃げていい。相談していいんだよ。  
に そうだん
- 困ったときは、どうしたらいいか考えたことを思いだそう。  
こま かんが おも



5 ジェンダー平等を  
実現しよう



相談  
💡 相談できるところ

じかん こども エスオーエス  
24時間子供SOSダイヤル

な や み い お う  
0120-0-78310

こま じぶん とも あんぜん  
いじめで困ったり、自分や友だちの安全に

ふあん ひitori なや  
不安があったりしたら、一人で悩まず、

でんわ そうだん  
いつでもすぐ電話で相談してください。

大人の方へ

- 文部科学省が開設しています。24時間、大人も子どもも相談できます。
- 最近、電話をかける機会が減っています。ご家族と電話のかけ方を練習してと  
お子さんが助けを求めたいときに役立ちます。