

【小学校 第5学年対象】

## 大人に近づくころ

2018～2019年厚生労働科学研究費補助金  
性感染症予防教育標準教材（齋藤分担）

## 「こころ」と「からだ」はつながっている



## 思春期（ししゅんき）ってなに？

こころとからだ、子どもから大人へむかって  
成長していく時期のこと

こころが  
ゆれ動くこと  
が多くなる

からだ<sup>あやう</sup>が急げきに  
大人に成長  
していく

## こころがゆれ動<sup>うご</sup>くってどういうこと？

小さいことでおちこんでしまう  
異性への興味が高まる  
お父さんやお母さん、学校の先生を  
うとうしく感じる  
自分だけの秘密をもちたいと思う

“不安”や“なやみ”に気付けることは  
こころの成長のために、とてもたいせつ

## こころが成長すると・・・？

- 自分の感情をコントロールできるようになる
- 相手の気持ちを理解できるようになる
- 良いコミュニケーションを通して  
自分の気持ちを相手に伝えることができるようになる

## 不安やなやみへの対処をみつけよう！

- よいところをみつけよう！
- 相談できる相手を見つけてよう！
- 気分てんかんの方法をみつけよう！

# 1 よいところを見つけよう！

自分のよいところ・友達のよいところは  
どなとこでしようか？

- ① 2分間で考えよう
- ② 2分間でとなりの席の友達と発表しあおう

# 1 よいところを見つけよう！

?自分のよいところは? ?友達のよいところは?

- 元気にあいさつができる！
- いつもニコニコ笑顔！
- 計算するのがはやい！
- なわとびが10回とべる！
- 字をきれいにかける！
- 毎日読書をしている！
- 毎日、花だんのお世話をしている
- 大きな声で歌える！

それぞれ持っている良いところを  
お互いに大切にしよう



# 2 相談できる相手を見つけよう！

みんなの周りにはどんな人がいますか??

- ① 2分間で考えよう
- ② 2分間でとなりの席の友達と発表しあおう

# 2 相談できる相手を見つけよう！

みんなの周りにはたくさんの人があるよ



# 不安なやみをひとりがかかえないこと

- 友達をたくさん作ろう！
- おうちの人とお話をしよう！
- 先生とお話をしよう！
- 地域の人にもあいさつやお話をしよう！

一人で悩まずに、周りの人にそうだしよう！  
みんなあなたを守りたいと思っているよ！

3 気分てんかんの方法をみつけよう！

気分てんかんをするためには  
どんな方法がありますか？

- ① 2分間で考えよう
- ② 2分間でとなりの席の友達と発表しあおう

13

3 気分てんかんの方法をみつけよう！

友達と遊ぶ  
運動をしてからだを動かす  
好きな音楽をきく  
大きく深呼吸をする



14

3 気分てんかんの方法をみつけよう！

- ① 大きく3回深呼吸をしよう
- ② 好きな音楽に合わせて運動しよう

15

不安やなやみはこころの成長にとっても大切なことです。  
じぶんなりにたいしよする方法をみつけて  
こころをたくましく、ゆたかに成長させていきましょう

- 1 よいところをみつけよう！
- 2 相談できる相手を見つけて！
- 3 気分てんかんの方法をみつけよう！

16