

なつの つながりブック

きもちたんてい

あそび、ミッション、パズルが いっぱい



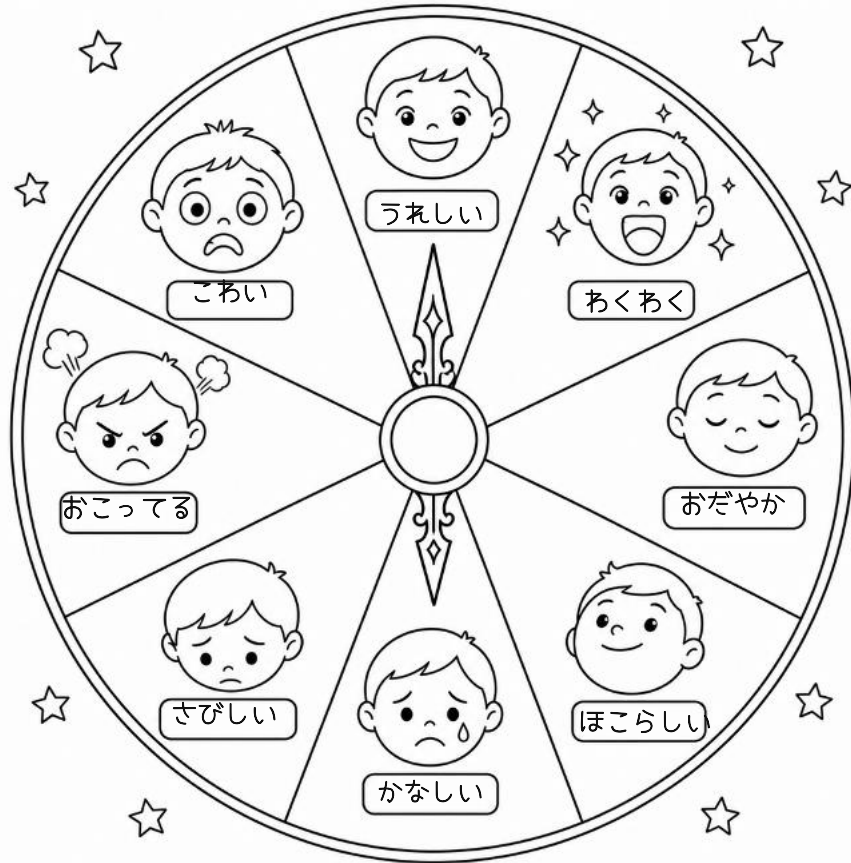
この ブックの もちぬし: _____

わたしの たんていネーム: _____

NVC RISING

nvcrising.org

こんにちは、たんていさん。ミッションのまえに、いちばんたいせつな どうぐを じゅんびしよう: **きもちのコンパス**。きもち は メッセージャー。「ひつようなものがあるよ」と つたえにきて、おきやくさまのように、またかえっていく。たんていは きもちを おいはらわない。たんていは「なんだろう?」と ふしぎがる。



いまの わたしは どんな きもち?

さいしょの ミッション: いま あそびに きている きもちに いろを めろう。コンパスを かざりつけて、じぶんだけのものにしよう。なつの あいだ、いつ もどってきても いいよ。きもち は てんきのように かわる。そして どんな きもちも あって いい。

大人の方へ

子どもの気持ちを直す必要はありません。ただ一緒に不思議がってみてください。「からだのどこで感じる?」は素敵な入口です。子どもにとって、そして実は私たちにとっても。

たんでいは きろくをつける。1しゅうかんの あいだ、1にち 1かい、**こころの なか**の てんきを かこう。はれ？ くもり？ ちいさな あらし？ こころにも あらしは くる。なつでも ね。そして どんな てんきも、いつか とおりすぎる。



はれ・おだやか



くもり・まざって
る



あめ・かなしい



あらし・おこって
る



にじ・ふしぎ

1にちめ

2にちめ

3にちめ

4にちめ

5にちめ

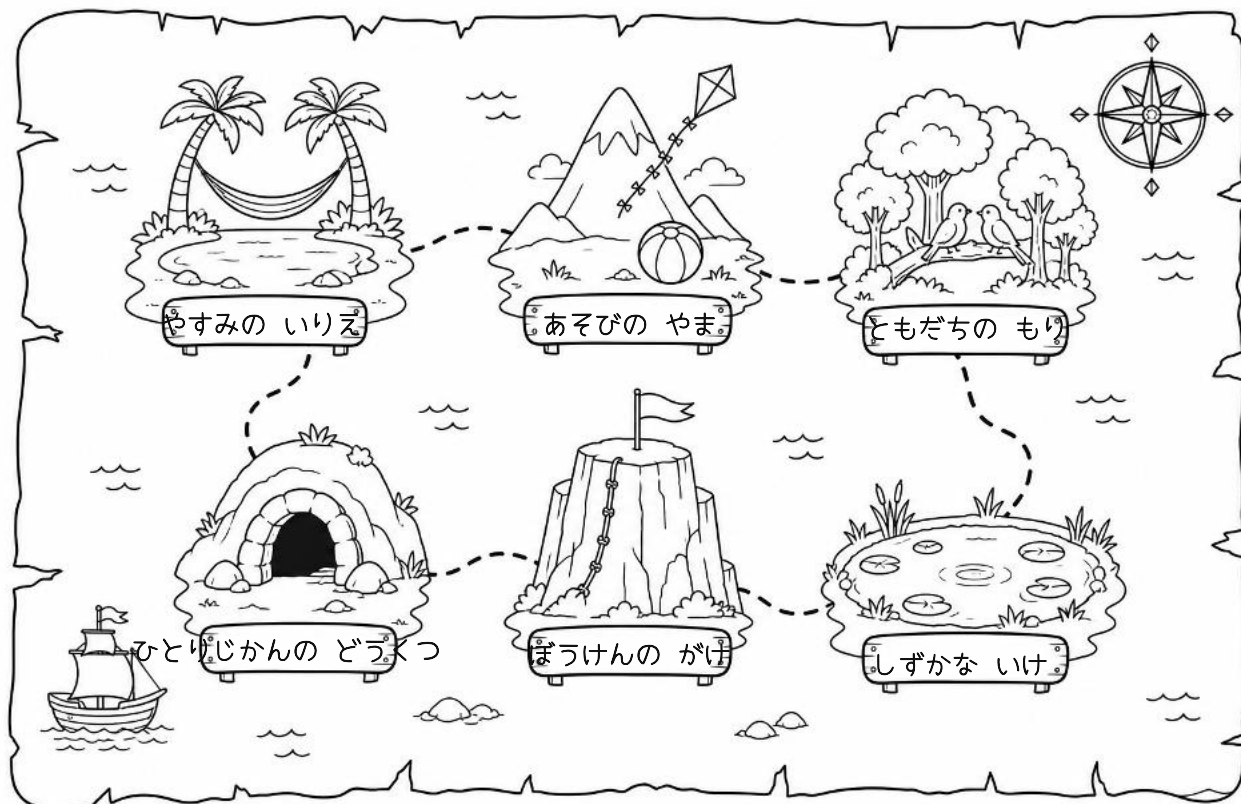
6にちめ

7にちめ

ボーナス：きょうの だ
れかの てんきは？ きい
てみよう！

たんでいの しつもん: 7にち たったら、きろくを ながめてみよう。なにに きがつく？

どんな きもちの うしろにも、たからがかくれている: それは ニーズ(ひつような もの)。やすみ、あそび、ともだち、ぼうけん、しずけさ。ちきゅうの みんながさがしている ものだよ。これは ニーズじまの ちず。



ミッション: きょうの じぶんがいる ばしょに X をかこう。あした いってみたい ばしょの よこに、ちいさな ふねをかこう。たりない ばしょがある? じぶんではつめいして、ちずにかきたそう。ここは きみの しまでも ある んだから。

きょう わたしは _____ に いる。 _____ が ひつようだから。

たんていの さいきょうの どうぐは、むしめがねじゃない。**みみ**だ。こんばん(または こんしゅうの どこかの よる)、かぞくの だれかと この クエストを ためしてみよう:

- ① **きいてみよう:**「きょう いちばん よかった ことは なに? いちばん たいへんだった ことは?」
- ② **たんていのように きく。** しごととは きくこと だけ。なおさない。アドバイスしない。「こうすれば よかったのに」も なし。たんていは てがかりを あつめる。はなしの とちゅうで わりこまない。
- ③ **もし ききたく なったら、もう ひとつだけ:**「それって どんな きもちだった?」そして また きく。
- ④ **したに たんていメモを かこう。** だれにも みせなくて いい。

たんていノート

きいた あいて: _____

たぶん こんな きもちだった: _____

たぶん こんな ものが ひつようだった: _____

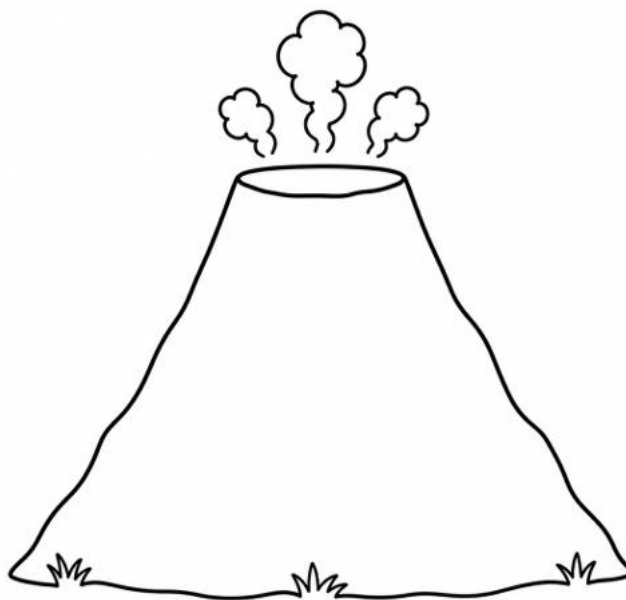
いちばん びっくりした てがかり: _____

たんていの ルール: きくことは さんせいする ことじや ない。ただ きくこと。それが まほうの ぜんぶ。

大人の方へ

子どもがこれをあなたに試したら、そのまま任せてみてください。正直に、子どもサイズで答えてあげてください。7歳の子に本当に耳を傾けてもらうのは、驚くほど心が動く体験です。

いかりも メッセージャー。おおごえの メッセージャーだ。さけんでいるのは、おなかを すかせた ニーズがいるから: こうへいさ かも、やすみ かも、きいてほしい きもち かも。これは きみの かざん。ふんかの ようすを なかに かこう: いろ、ぐるぐる、マグマ、ことば、なんでも いい。



クールダウン セット: きみの かざんは、なにで やすめる? きくものに まるをつけよう。じぶんの ほうほうを たしても いい:

たんぽぽの わたげを ふくように、ゆーっくり いきをは
く

そとで、きょうりゅうの おおまたで どしんどしん

まくらを ぎゅーっと だきしめる

コップ1ぱいのみずを、ゆっくり のむ

ハグをおねがいする(おこってる ときでも いいんだよ)

わたしの ひみつあざ: _____

たんていの しつもん: こんど かざんがゴロゴロ いったら、ふんかの まえに きづけるかな? かざんは なにをつたえようとしている?



いろを めってね! みんなは なにを はなしている? ふきだしに かいてみよう。

麒麟の しんぞうは、りくの どうぶつの なかで ほとんど いちばん おおきい。だから 麒麟の ことばは **こころ** から でてくる:「わたしは こう かんじる」「これが ひつよう」という。ジャッカルのことばは **かみつく**:「あなたの ここが ダメ」という。ジャッカル の ぶんは、じつは へんそうした 麒麟の ぶん。たんていは ほんやく できる!

れい。ジャッカル:「ぜんぜん はなしを きいてくれない!」 → 麒麟:「かなしいな。きいてほしいんだ。わたしの アイデア、はなしても いい?」

ジャッカルがいう
「ほんとに うるさいなあ!」

麒麟の ほんやく
わたしは _____ と かんじる。 _____ が ひつよ
うだから。

ジャッカルがいう
「ぜったい あそばせて くれない!」

麒麟の ほんやく
わたしは _____ と かんじる。 _____ が ひつよ
うだから。

ジャッカルがいう
「ぜんぶ きみの せいだ!」

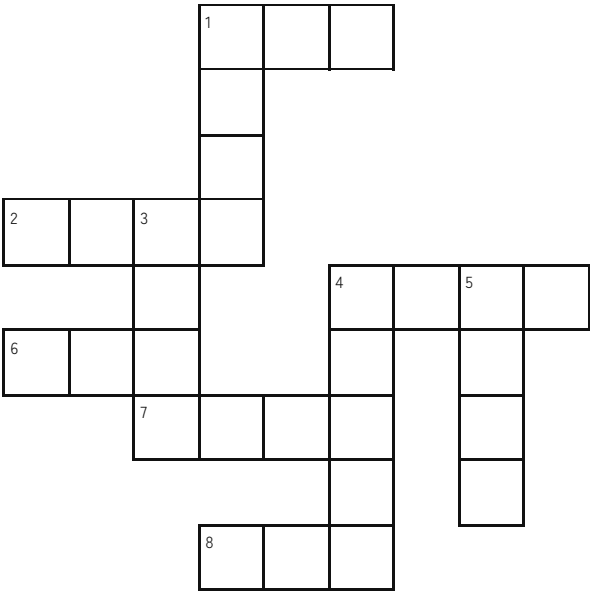
麒麟の ほんやく
わたしは _____ と かんじる。 _____ が ひつよ
うだから。

じぶんで かんがえた ジャッカル の ぶん

麒麟の ほんやく

みつけた きもちと ニーズは、ぜんぶ ほんものの てがかり。

きもちたんでいがしっている 10この ことば。ぜんぶ とけるかな？



ヨコのカギ →

- 1. むねが ざわざわ、ときどきする きもち
- 2. だいすきな ともだちが ドアを ノックしたときの きもち
- 4. こころの あらしが とおりすぎた あとの、しずかな きもち
- 6. こまったとき、「〇〇〇て!」とおねがい できる
- 7. ひとりぼっちだなあ、と かんじる ときの きもち
- 8. かざんの きもち

タテのカギ ↓

- 1. だれかと こころがつながること。みんなの たからもの
- 3. あらしの あとに ほしくなる、しーんと した じかん
- 4. あいての きもちを そうぞうする こころ
- 5. じぶんにも ともだちにも あげられる、あたたかい こころ

ひ	お	こ	も	く	ゆ	と	や	し	あ
き	だ	よ	わ	ゆ	る	す	ね	は	ん
き	や	や	く	こ	お	ゆ	え	ず	し
り	か	せ	わ	わ	み	も	ふ	か	ん
な	ほ	よ	く	い	ほ	ね	と	し	た
し	た	ほ	こ	ら	し	い	か	い	ゆ
き	ょ	う	み	と	め	さ	び	し	い
み	に	へ	て	ら	お	く	む	ひ	さ
に	こ	み	ひ	う	わ	お	や	ゆ	な
う	れ	し	い	に	ぬ	い	か	り	ら

カ、ク、ケ、コ、サ、シ、セ、ソ、タ、チ、テ、ト、ナ、ニ、ネ、ノ

かんらん1きょう10しつ1つ↑・かいり10きょう1つ↓・うれし10きょう1つ↓・おたやか1きょう12しつ1つ↑・きょうか1きょう11しつ1つ↓・こわい3きょう15しつ1つ↓
 けん2つ↑・ふん2きょう17しつ1つ↓・はすか1しきょう2きょう19しつ1つ↑・ほこら1しきょう6きょう13しつ1つ↓・わくわく2きょう14しつ1つ↑

こんどは ニーズの ことばが **ちょうど10こ**。しかも こんかいは ↗ ↘ **ななめ** にも はしる! ちずに のっていた たからたちだ。いくつ みつけたか かぞえて、ハントの おわりを たしかめよう。ひみつの リストは ますの したに さかさまに かくれている。ひじょうよう だよ。

あ	あ	わ	か	ほ	れ	つ	ひ	や	か	ち	な
そ	そ	む	て	い	お	ゆ	き	は	き	て	の
び	お	い	あ	せ	せ	え	ま	の	は	ひ	お
ゆ	る	し	た	す	つ	に	か	だ	っ	こ	と
に	あ	ひ	ず	す	く	け	じ	た	き	あ	え
ほ	み	し	や	け	け	す	ゆ	へ	む	す	け
ひ	れ	の	く	は	さ	ひ	う	せ	あ	つ	よ
と	い	ま	い	せ	し	は	あ	い	じ	ょ	う
ら	か	あ	れ	ゆ	き	う	こ	せ	た	へ	ち
な	れ	あ	り	に	て	や	す	み	の	の	お
ふ	お	か	せ	よ	る	た	あ	ら	し	ね	ね
り	ほ	け	よ	ま	ゆ	け	の	し	み	る	こ

- ふああい
- じゆこ
- ここに
- しりけ
- そのし
- あかま
- あいい
- にけ
- あぞ
- あけ

かゝれてゐる10このニーズ

あいにう8れつ→あそび1きよ1れつ↑・しりけ4きよ3れつ↘・じゆう5きよ8れつ↑・たすけ4きよ4れつ↘・たのしみ9きよ10れつ
→こ4きよ9れつ→なかま10きよ1れつ↗・ふああい11きよ1れつ↗・やすみ10きよ10れつ
こたえ(さかさまに してね!)・さいしょの もじの ぎょうと れつ

きりとして、かぞくに プレゼントしよう。クーポンは ちいさな ゆうきの かけら: ひつような ものを おねがいする ゆうき、「あなたがだいじだよ」と つたえる ゆうき。(大人の方へ: クーポンをその日のうちに使ってもらえると、小さな心はいっぱいになります。)



おねがいクーポン

おねがいしたい こと:

から: _____ へ: _____



ありがとうクーポン

うれしかったのは、あなたが...

から: _____ へ: _____



あそびクーポン

いっしょに 10ぶん あそべる けん。
ゲームは わたしが えらぶ!

から: _____ へ: _____



きいてねクーポン

5ぶんかん、はなしを きいてください。
アドバイスは いりません。たんていの みみ だけで。

から: _____ へ: _____



ハグクーポン

あったかい ハグ 1かい。
いつでも つかえる。ぷんぷんちゅうでも OK。

から: _____ へ: _____



いっしょにクーポン

これを いっしょに やろう:

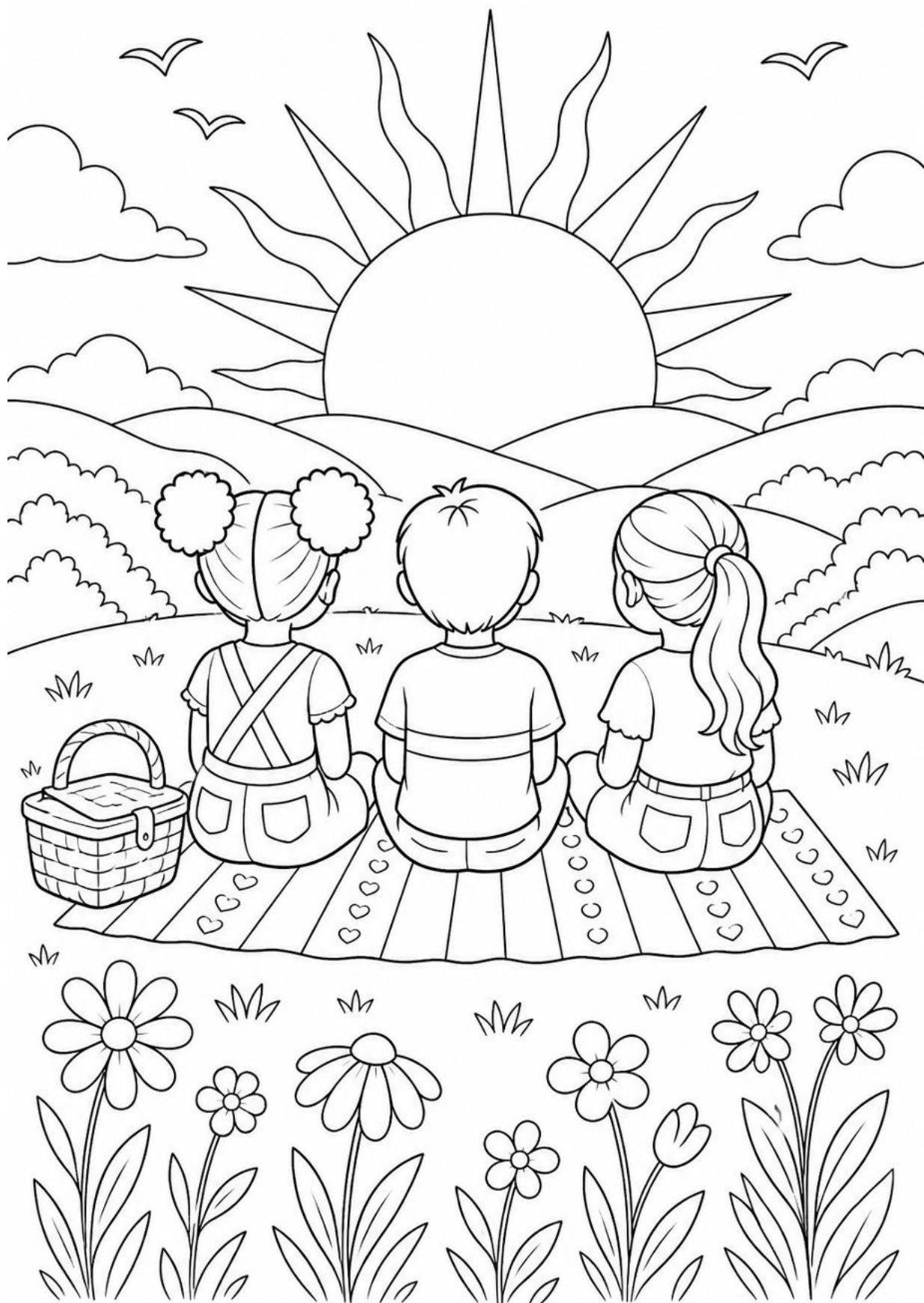
から: _____ へ: _____

つながりの ちいさな ぼうけんが9つ。ひとつできたら、その ますに いろを ぬろう。どの ほうこうでも 3つ ならんだら、したの **つながり たんてい バッジ**に いろを ぬれるよ。カードが ぜんぶ うまったら、すきな やりかたで おいおいしよう!

だれかと ゆうやけを みる。スマホ は なし、そらだけ	すきな ところを ほんにんに つた える(かおを みててね!)	おとなに きく:「わたしの としの ころ、どんな かんじだった?」
10ぷん なにもしない。こころの てんきを かんじてみる。	フリーハート  いま ぬってね	ほんとうに こまった とき、「たす けて」と こえに だしていう
だれかに 5ふん、たんていの みみ をつかう	まちがえたら、じぶんに やさしい ことばを ひとついう	だれかを わらわせる(やさしくね!)



わたしの バッジ、ぬった ひ: _____



さいごの めりえ。ほんものの ゆうやけの あとに、どうかな？