

京都市北区発行「みっちゃん おじいちゃんちへいく～イヤっていてもだいじょうぶ～」 紙芝居読み方ガイド

■紙芝居第二弾制作に寄せて

この紙芝居は、包括的性教育（CSE）の考え方をもとに、子どもたちが「自分も相手も大切にしながら、心地よい関係を築く力」を育むために制作されました。テーマは【感情の尊重とコミュニケーション】です。

「性教育」という言葉を聞くと、少し身構えてしまうかもしれません。しかし、現代の性教育は、からだの知識を学ぶだけのものではありません。それは、子どもたちが自分自身の心とからだを大切なものとして実感を持ち、周りの人とも心地よい関係を築きながら、「健やかに、幸せに生きていくための力」を育む、地続きの人間教育・人権教育です。

心の根っこを育てるステップ

・第1弾「かっちゃん はなみず でた」【境界線と同意】

日常のなにげないケアの中で、「私のからだは私だけのもの」という安心感（境界線）と、「からだに触れるときは、まず相手に聞く」という思いやり（同意）の大切さを描きました。また、自分がどう感じるかを丁寧に見つめる「感情教育」の側面も持っています。

・第2弾「みっちゃん おじいちゃんちへいく」【コミュニケーションスキル】

今回はそこから一歩進んで、「大好きだけど、これはイヤ」という、誰の心にもある小さくて複雑な本音をどう伝えていくか、というお話です。相手を想う気持ちと、自分を大切にすること。その両方をあきらめないコミュニケーションの形を描いています。

■監修者の想い：大人の「優しさ」と子どもの「安心」を繋ぎ直すために

この物語は、ある小学2年生の男の子が私にそっと打ち明けてくれた実話から生まれました。「おじいちゃんちに行くたびにチューされるのが嫌だけど、おじいちゃんがかわいそうだから言えない」。そんな小さくて優しい子が、大好きなおじいちゃんを傷つけまいと一人で葛藤していたのです。

日本の文化の中では、「NO」と伝えることが、お相手を傷つけたり、その場の和を乱したりするのではないかと、つい遠慮してしまう優しさがあります。大人も子どもも、相手を大切に想うからこそ、自分の本当の気持ちにふたをしてしまうことは少なくありません。特に子どもたちは、大人の気持ちをとっても敏感に感じ取っています。大人が「良かれと思って」注ぐ愛情が、成長中のお子さんにとっては、時にどう受け止めていいか戸惑う「心の境界線」に触れることもあります。

この紙芝居に込めたのは、大人が自身の「包み込む力」をほんの少しだけ意識的に使い、お子さんが安心して本音を言える「対等で柔らかな関係」を一緒に育んでいきたいという願いです。「イヤ」という言葉は拒絶ではなく、もっと仲良くなるための「大切なお知らせ」です。そんな新しいコミュニケーションの形を、大人と子どもが共に見つけていくきっかけになれば幸いです

■この紙芝居が伝える「包括的性教育（CSE）」の視点

性教育は、単なる知識の習得ではなく、自分と相手を大切にするための「スキル（技能）」の学習です。

1. 「大好き」と「イヤ」は両立する

「おじいちゃんは大好き、でも今の触れ方はイヤ」という複雑な感情（アンビバレンス）を否定せず、そのまま受け止める様子を描きました。「イヤ」と言うことは、相手を拒絶することではありません。より良い関係を築くための「誠実なお願い」なのです。

2. 曖昧な「うーん…」も大切な意思表示

現実のシチュエーションでは、YES/NO とははっきり言えないことの方が多くあります。みっちゃんが黙り込んだり、モヤモヤしたりする「曖昧な返事」も、大人は一つの意思表示として尊重し、言語化を手助けする必要があります。

3. 「NO」と言われた側のトレーニング

おじいちゃんがショックを受けたり、「もう可愛がってあげない」といった受動的攻撃（不機嫌になったり突き放したりして相手に罪悪感を抱かせる言動）をしたりせず、みっちゃんの本音を「お話ししてくれて、わかったよ」と受け止める姿は、大人がとるべき受容のモデルです。

■読むときのポイントと大人の振る舞い

- 子どもの力を信じる：みっちゃんが自分の意思で行動し、解決していくプロセスを応援するように読み進めてください。
- 対等なやりとり：一方的に断るのではなく、ハイタッチなどの「これならいいよ」という新しい関係を紡ぐ、誠実で率直な対話に注目しましょう。
- 「イヤって言っていいんだ」という安心感：読み終えた後、子どもたちが「自分の気持ちを伝えたら、もっと仲良くなれるんだ」とホッとできるような余韻を大切にしてください。

■子どもたちと深める：対話とワークショップのアイデア

小学校、学童、福祉施設などで、読み聞かせの後にぜひ取り入れてみてください。

このツールが、学校、学童、家庭など、あらゆる場所で「対等な関係性」を育む一助となることを願っています。

子どもたちと深める：対話とワークショップのアイデア

1. 「心のモヤモヤ、どこにある？」ワーク（低学年～）

みっちゃんが抱っこされた時に感じた「モヤモヤ」を可視化します。

問いかけ：「みっちゃんは『胸のあたりがモヤモヤする』って言っていたね。みんなは、何か『ちょっとイヤだな』って思うとき、体のどこがどんな感じになるかな？」

活動：人の形のイラストに、自分がモヤモヤを感じる場所を色ペンで塗ってみる。

ねらい：自分の体の感覚に気づき、それが「境界線」のサインであることを知る。心と体がつながっていることを知ることは、自分の健康を支える大切な心理教育です。

2. 「これなら OK！新しい挨拶」会議（全学年）

「イヤ」と言った後に、お互いがハッピーになれる方法をみんなで考えます。

活動：グループごとに「新しい挨拶（グータッチ、お辞儀、特製ポーズなど）」を考案し、発表し合います。

問いかけ：「みっちゃんはおじいちゃんに『ハイタッチがいい』って提案したね。ぎゅー以外に、どんな『これならいいよ』があるかな？」

友だち関係への展開：「良かれと思って、大好きだからずっとくっついてくる友達に『ちょっと重たいな』『今はベタベタしないでほしいな』と感ずることもあるかもしれません。おじいちゃんとの関係だけでなく、お友達同士でも『これならお互い気持ちいいね』というルールを作ってみよう」と促します。

ねらい：代替案を出すことで、相手との「好き」という関係を大切にしながら、自分の境界線（バウンダリー）も守る具体的なスキルを学びます。

3. 「もし自分がおじいちゃんなら？」ロールプレイ（中学年～）

「NO」を言う側と、言われる側の両方の立場を体験します。

活動：大好きなおじいちゃんに「抱っこはイヤ」と伝える役と、それを「教えてくれてありがとう」と受け止める役を交代で演じます。

問いかけ：「『イヤ』って言われた時、おじいちゃんはどんな顔をしてた？」「本音を言えたみっちゃんは、どんな気持ちになったかな？」

お友達関係への展開：「仲良しの友達に遊びを誘われたけれど、今は一人で本を読みたいとき。あるいは、もっと違う遊びをしたいとき。『ごめんね、今はこれがしたいんだ』と伝えて、相手が『いいよ、わかった！』と言ってくれたら、どんな気持ちになるかな？」と、身近なシチュエーションに置き換えます。

ねらい：「NO」を受け止めてもらえる経験を通じて、誠実で対等なコミュニケーションは、お互いの信頼を深め、関係をより豊かなものに紡いでいくものであると実感します。

世代を超えて「自分」を大切にするために

～みっちゃんの物語を、かつて子どもだったすべての大人たちへ～

この紙芝居は、子どもたちだけでなく、あらゆる世代の大人にとっても、自分自身の「心と体の守り方」や「人との心地よい距離」を振り返る大切なきっかけになります。

■ 誰のなかにも「みっちゃん」がいます

・子どもの視点で見つめ直す

子どもは周りの大人の気持ちをとっても敏感に感じ取っています。大人が自分の持つ影響力に気づき、優しく包み込むような関わりを意識することは、家族や地域の中に「安心」の輪を広げる第一歩になります。

・かつての自分を癒やす物語

子どもの頃、自分の気持ちをなかなか言えずに我慢した経験を持つ大人の方も多いかもかもしれません。みっちゃんがおじいちゃんに本音を受け入れてもらえる姿は、当時のあなたを優しく癒やし、「あの時、こう言いたかったんだね」と自分に寄り添う力になります。

・ずっと元気に、自分らしく暮らすために

自分が「心地よい」と感じるか「イヤだな」と感じるか、その感覚を大切にすることは、心身の健康を守る土台です。相手を思いやりながら、自分の気持ちも素直に伝えられる関係を築くことは、いくつになっても自分らしく、生き生きと暮らしていくための支えになります。

■ いろいろな場所での活用アイデア～実践のヒント

1. お孫さんを育てている方・地域の大人の方へ

テーマ：今の時代に合った「優しい関わり」をみんなで考える

実践の工夫：紙芝居を読んだ後、「おじいちゃんの抱っこ」について、みんなで感想を話し合います。

問いかけの例：「おじいちゃんは大好きだけど、みっちゃんがモヤモヤしたのはどうしてでしょう？」

ポイント：昔と今では、心地よいと感じる距離感や、気持ちの伝え方が少しずつ変わってきていることを知る機会にします。

一歩進んで：「イヤ」と言われたときにショックを受けるのではなく、「教えてくれてありがとう」と歩み寄る、大人の「受け止め方」をみんなで練習してみましょう。

2. 地域サロンや福祉施設での「思い出を語り合う場」として

テーマ：子どもだった頃の自分に、優しい言葉をかけるなら

実践の工夫：紙芝居の後に、自分が子どもだった頃の「本当はどうしたかったかな？」という気持ちを、おしゃべりするように出し合います。

問いかけの例：「子どもの頃、言いたくても言えなかったことはありますか？」「みっちゃんみたいにお母さんに聞いてもらえたら、どんな気持ちになったでしょう？」

ポイント：過去の自分を振り返り、「あの時は言えなかったけれど、嫌だと思っても良かったんだ」と、今の自分から昔の自分へ声をかけてあげるような、温かな時間にしましょう。

効果: 自分の気持ちを大切にす心地よさに気づくことで、今の子どもたちが「イヤ」と言える環境を、みんなで守っていこうという気持ちが自然に芽生えます。

3. 心の健康（セルフケア）を大切にしたい方へ

テーマ: 体の「モヤモヤ」は、自分を守るための大切なサイン

実践の工夫: みっちゃんが感じた「胸のあたりのモヤモヤ」をヒントに、自分の体の反応を観察してみます。

問いかけの例: 「皆さんは、何か『ちょっと無理しているな』と思うとき、体のどこがどんな感じになりますか？」

ポイント: 体の不快な感覚は、自分の心が「ちょっとストップ」と教えてくれている大切な合図です。そのサインを無視せず、自分を守るための基準にする練習をします。

生活の中で: モヤモヤを感じたときは立ち止まり、「今はこれがイヤなんだな」と自分の感覚を信じてあげることで、心と体の健康を保つ力を育てます。

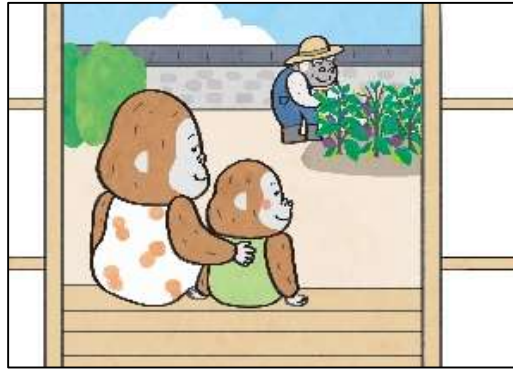
■ 安全な対話のために: 進行役（ファシリテーター）の心得

この紙芝居を通じた対話は、時に参加者の深い記憶や感情に触れることがあります。場を共にする全員が安心して過ごせるよう、以下の点をご留意ください。

- 「言わない権利」を尊重する: 自分の経験を話したくないときは、黙って聴いているだけでも大丈夫な場であることを最初に伝えましょう。
- 評価やアドバイスを控える: 出されたお話に対して「良い・悪い」の判断を下したり、安易に解決策を提示したりせず、「そうだったんですね」とそのままを受け止める姿勢を大切にします。
- 感情の波に寄り添う: 過去を振り返る中で涙を流したり、言葉に詰まったりする方がいらしても、慌てて励まそうとせず、その方のペースで落ち着くまで静かに待ちましょう。
- プライバシーを守る: ここで話された個人的な内容は、この場だけのものとして外に持ち出さない約束を共有します。

この紙芝居を通じた対話が、世代を超えて「自分のこころとからだ」を大切にす社会への架け橋となることを願っています。

監修: 株式会社 PLATICA 代表取締役 渡邊 安衣子 (助産師)
株式会社 PLATICA 取締役 原田 ゆうこ (保育士)



北区オリジナル紙芝居 参考情報

- 北区オリジナル紙芝居（第1弾）「かっちゃん はなみず でした」

<https://www.city.kyoto.lg.jp/kita/page/0000341502.html>



- 北区オリジナル紙芝居（第2弾）「みっちゃん おじいちゃんちへ いく」

<https://www.city.kyoto.lg.jp/kita/page/0000352892.html>



<お問合せ先>

京都市北区役所健康長寿推進課健康長寿推進担当

電話：075-432-1438

京都市北区役所子どもはぐくみ室子育て相談担当

電話：075-432-1454