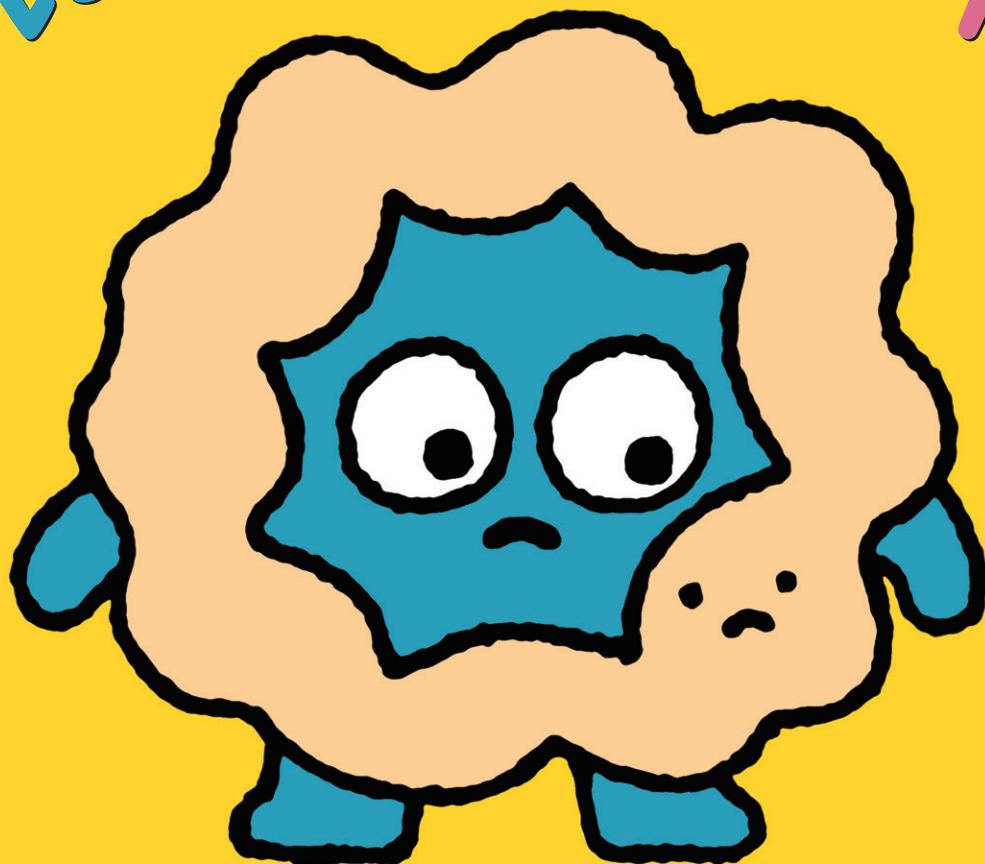


ぼくとモヤモヤ

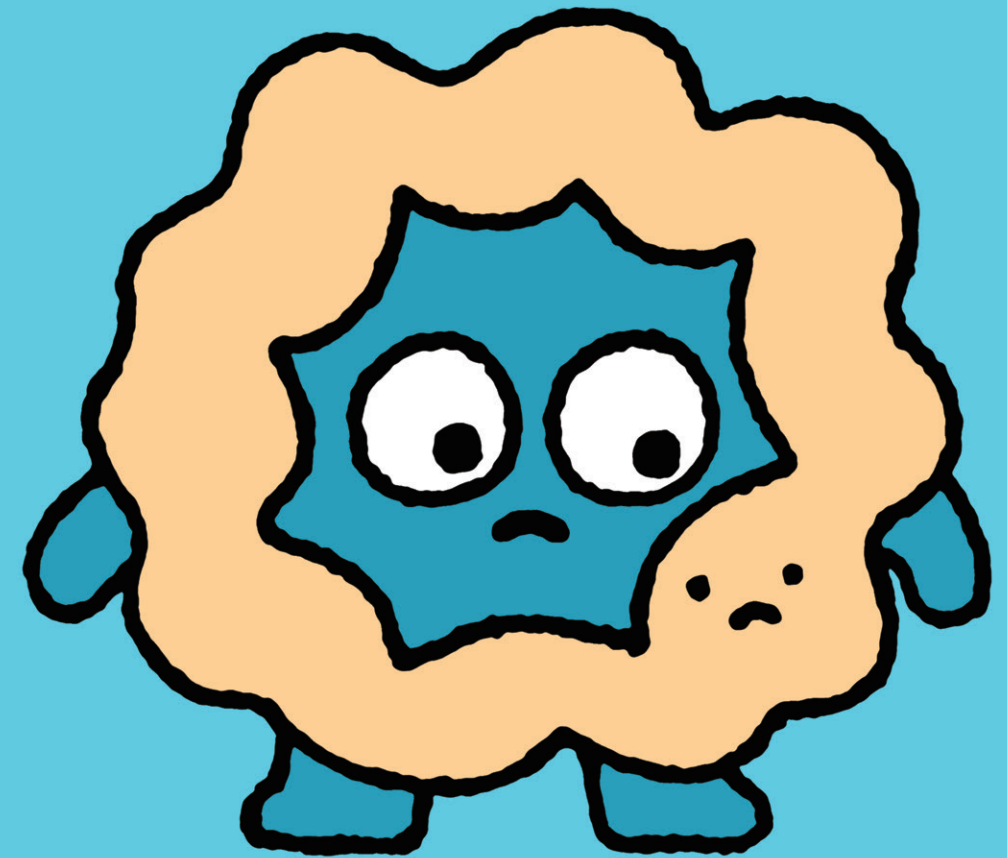
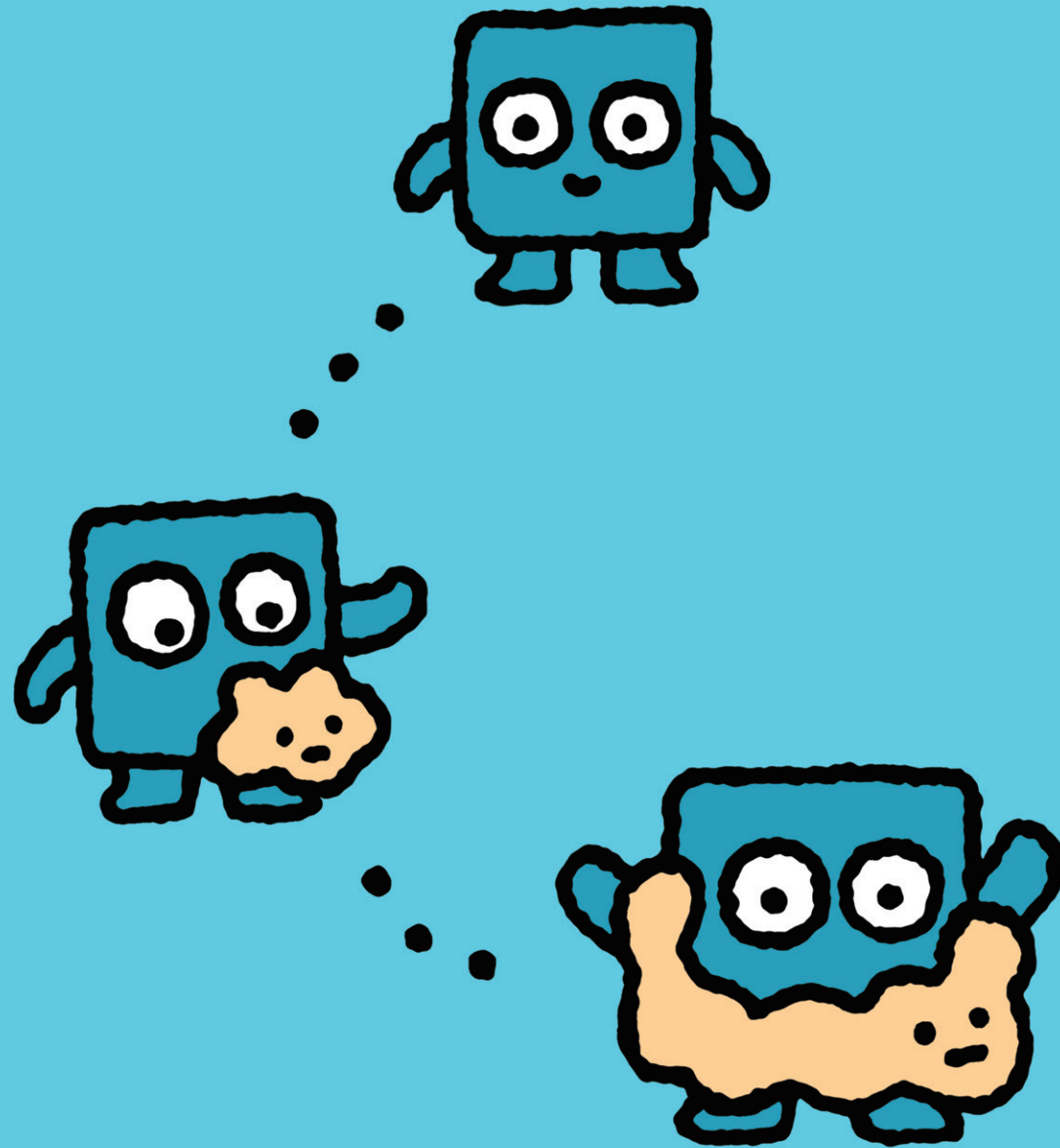


東京家政大学 武田ゼミ
+
まえだ よしゆき

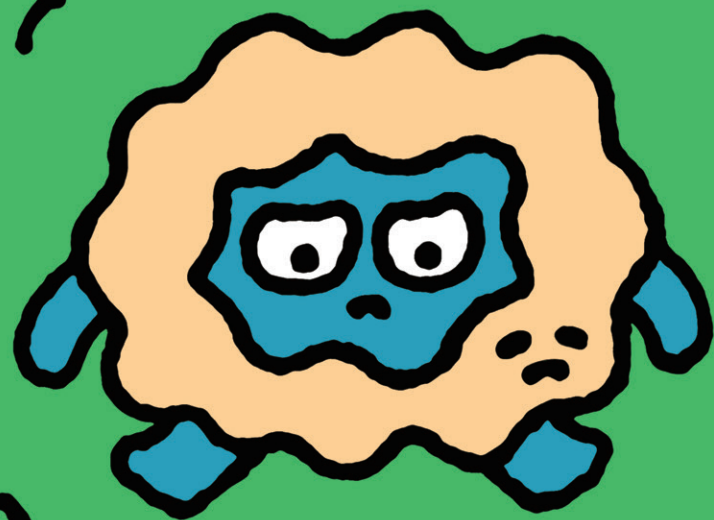


ぼくとモヤモヤ

東京家政大学 武田ゼミ + まえだ よしゆき

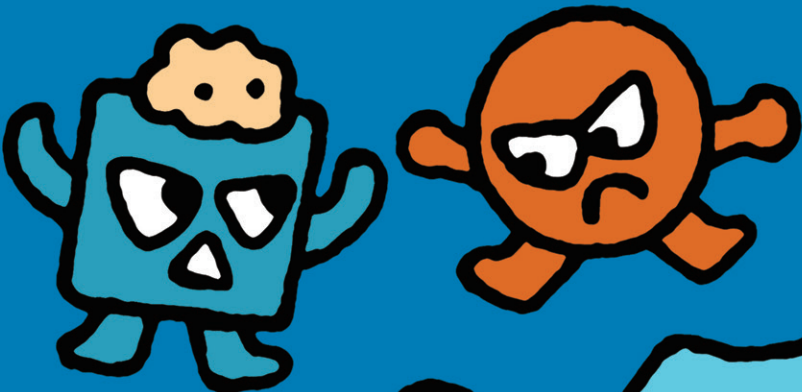


ぼくに モヤモヤが くっついた。



いつも イライラ ひとりぼっち。
なんだか こころが いたい。
なんでだっけ？

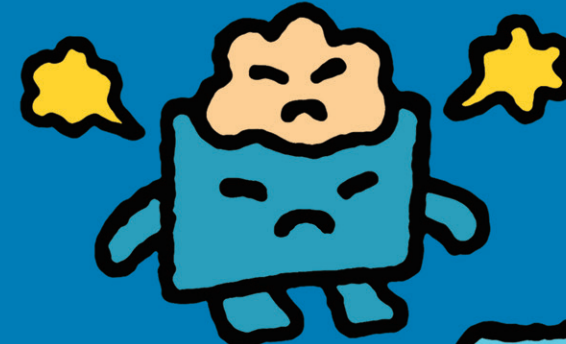
みんなと なかよくしたいのに
けんかしちゃう。



おかあさんも おとうさんも
いそがしくて、
そうだんできなさそう。



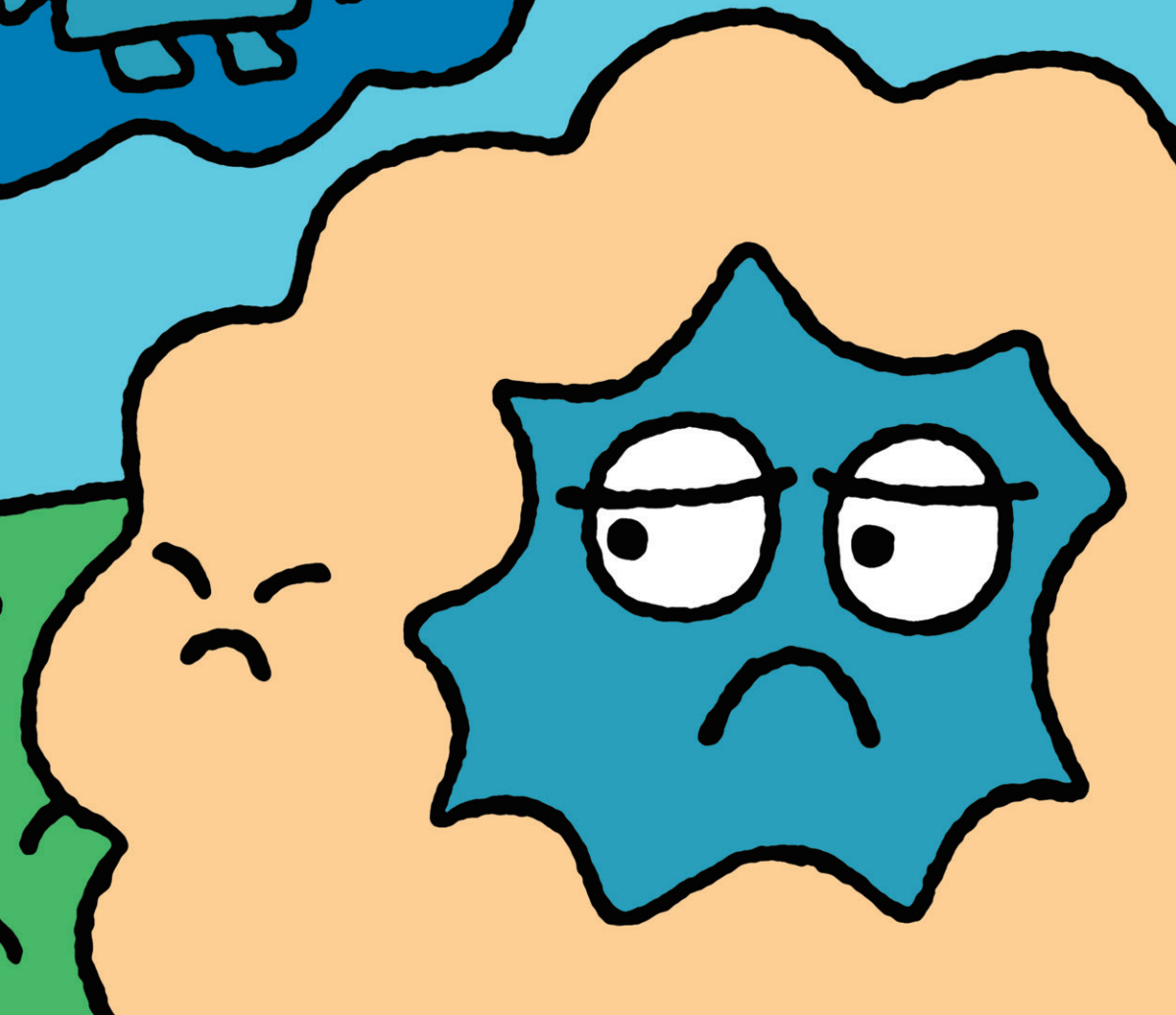
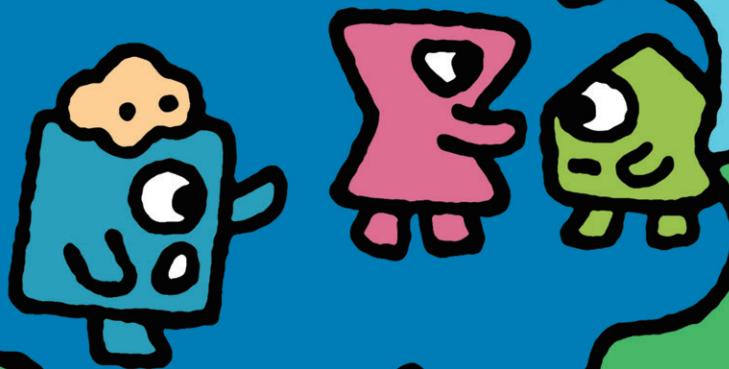
おとなは どうせ
はなしを きいてくれないんだ！



なんで ぼくばかり
おこられるんだろう。



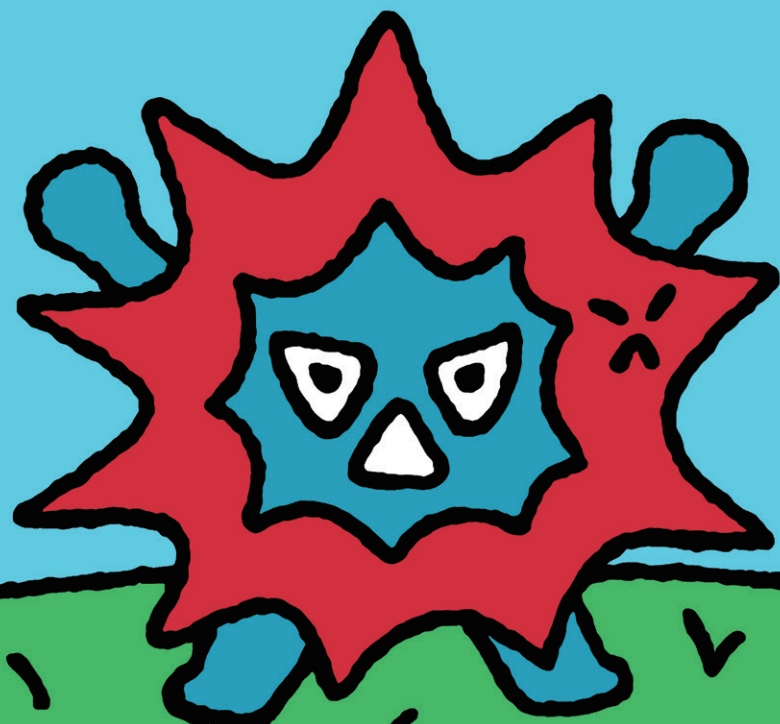
むしされちゃった……



おもいだしたら イライラしてきた。

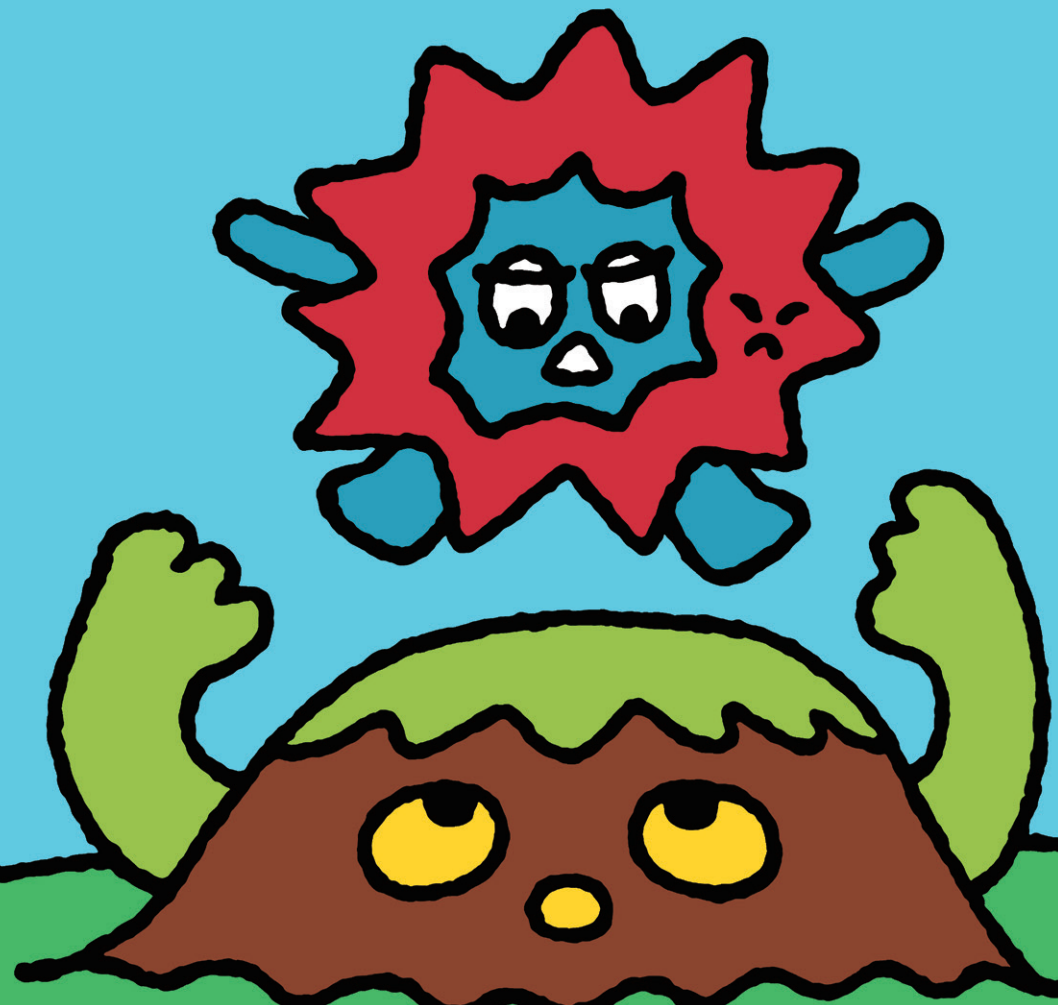
もー！ いやだ！

このモヤモヤ、なんなんだ！



「どうしたんだい？ はなしてごらんよ」

「うわあっ！ なんだよ、ダイチさん」



「おこってるぼくなにか みないで！
かっこわるいから」

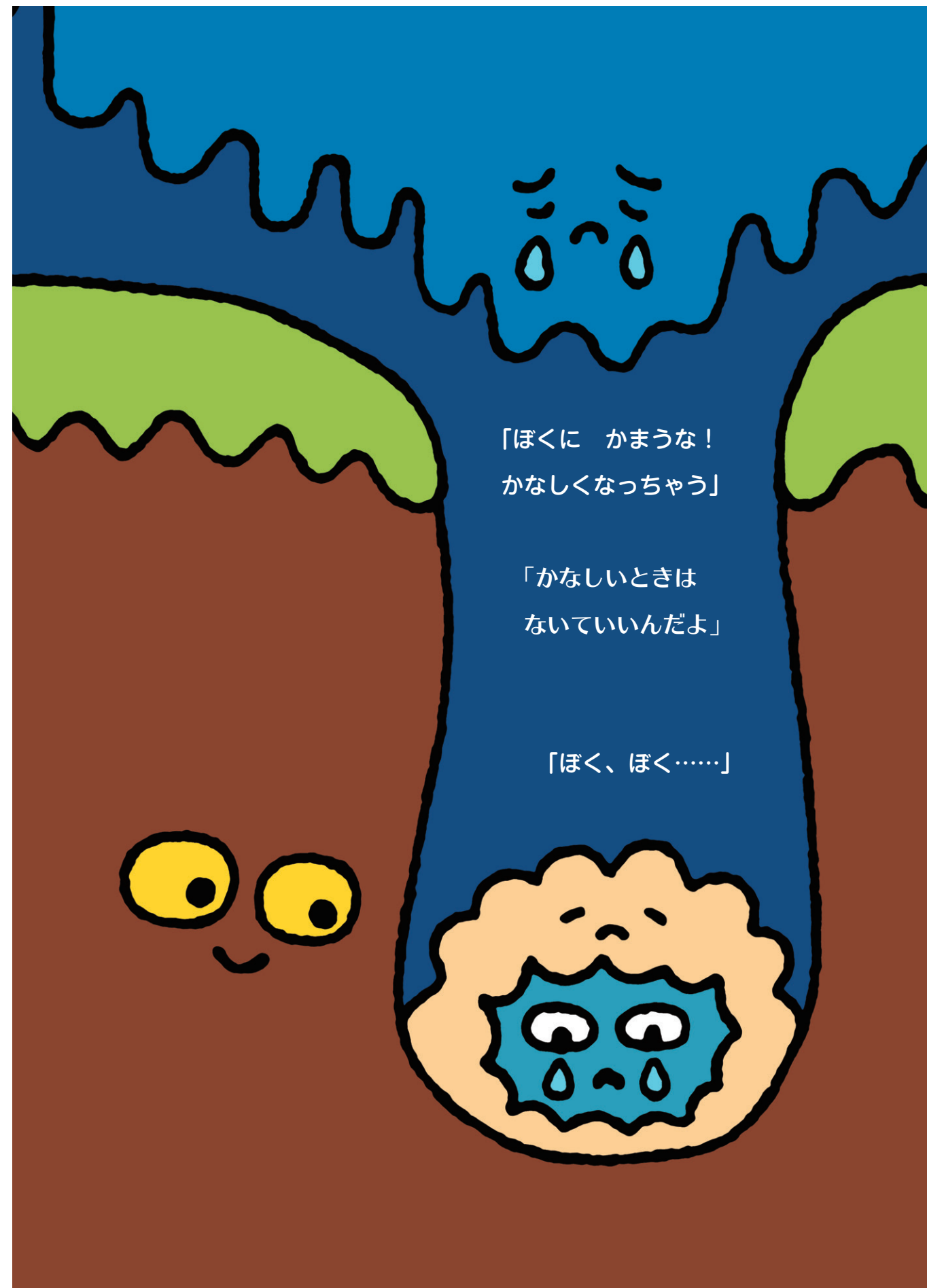
「そんなことないよ
いやなことが あったら、おこっていいんだよ」



「ぼくに かまうな！
かなしくなっちゃう」

「かなしいときは
ないていいんだよ」

「ぼく、ぼく……」



「ぼく…ね、みんなと…ね、いや……」

「みんなと いると いやなの？」

「イライラ…いじわ…なる……」

「いじわるに なっちゃうんだ。

そんな気が するんだね」

「ぼくの居場所…ないみたい…ひとりぼっち……」

「ひとりぼっちな気が するのかあ。

それは つらいね。

よかったら、もうすこし はなしを きくよ」

「モヤモヤが…くっついてるから……」

「そうか、モヤモヤが 大きくなりすぎているんだね」

「うまく…はなせない……」

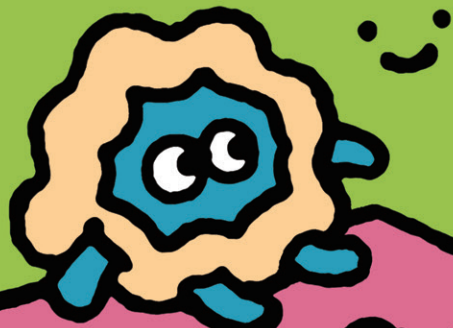
「言葉にするって

むずかしいよね。

ゆっくりで いいよ」

「きみの すきなこと きいても いい？」

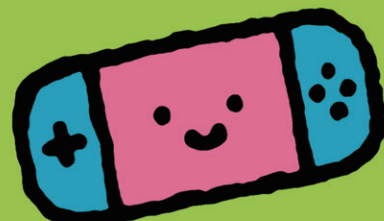
すみっこにいるの…すき。



「あんしんするよね」

ゲーム…すき。

ポテトチップス…すき。



「おいしいよね」

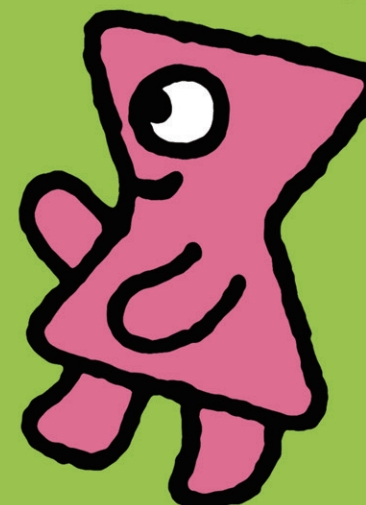
おふろで うたうのも すき。



「^{おお}大きな^{こえ}声が だせるよね」

サッカーも すき。

ともだちが ゴールをきめると
いい^{きぶん}気分になるよ。



「いっしょに よろこべるって うれしいね」

「ねえ、きみの モヤモヤ ^{ちい}小さくなってるよ！」

「ほんとだ！

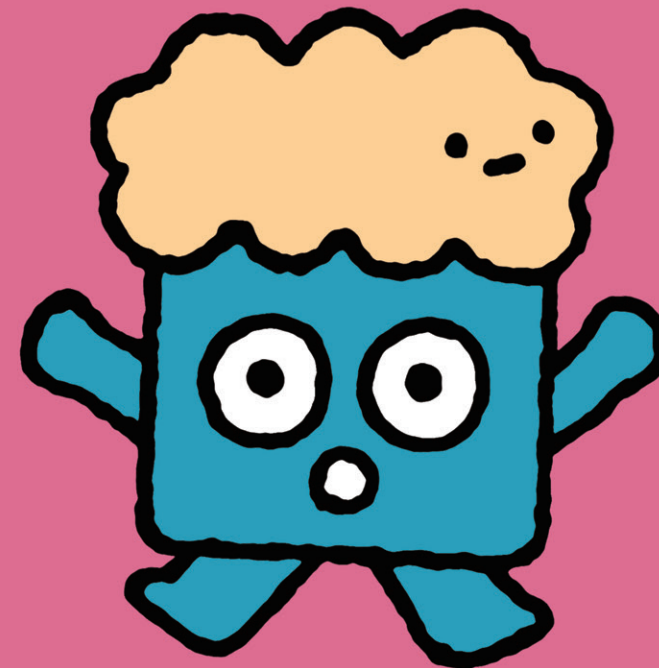
ダイチさんと はなしているうちに

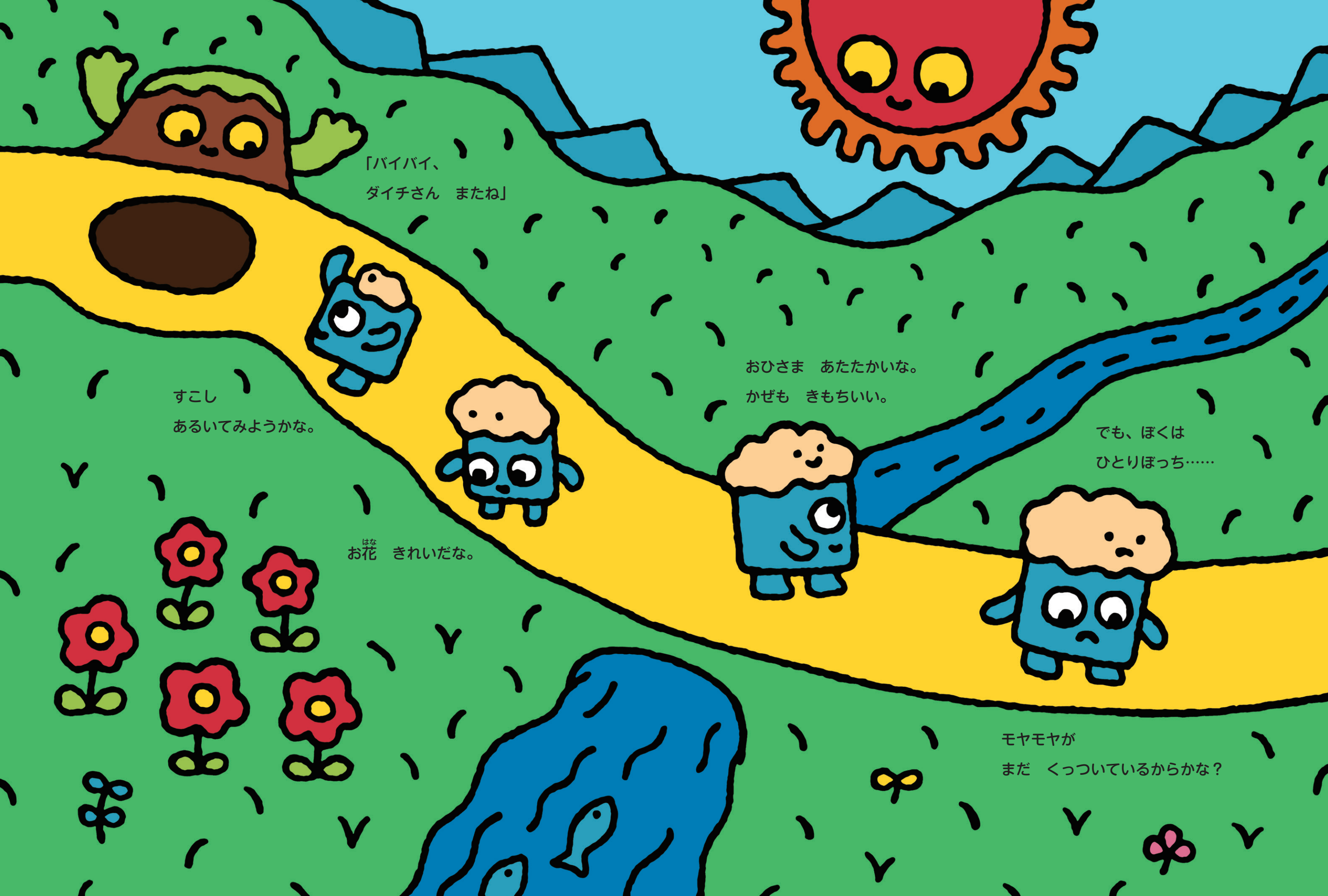
なんだか からだも かるくなったみたい」

「そのかんじ、おぼえておいてね」

「うん、

はなしを きいてくれて ありがとう」





「バイバイ、
ダイチさん またね」

すこし
あるいてみようかな。

おひさま あたたかいな。
かぜも きもちいい。

でも、ぼくは
ひとりぼっち……

はな
お花 きれいだな。

モヤモヤが
まだ くっついているからかな？

「やぁ こんにちは！」

「タイジュさん こんにちは」

「あたまに ついてるのが
わたしと いっしょだね」

「おなじじゃないよ。
このモヤモヤは いらないものなんだ。
やくに たたない かわるい モヤモヤだよ」

「そうなのかい？」



「ぼく、わかったんだ。
これは なやんでいると、くつつくんだ。
なやんでいる すがたなんて みられたくないよ」

「そうなんだね。
じゃあ、モヤモヤと いっしょに いて、
いやなことばかりだったかい？」

「うーん、
すきなことを おもいだせた時間^{じかん}は
たいせつだったかも……」



「そう^{おも}思うと ちょっと
モヤモヤが かわいく みえてきた！」

「いいねえ。きみは ひとりじゃないんだ。
それを わすれないこと」

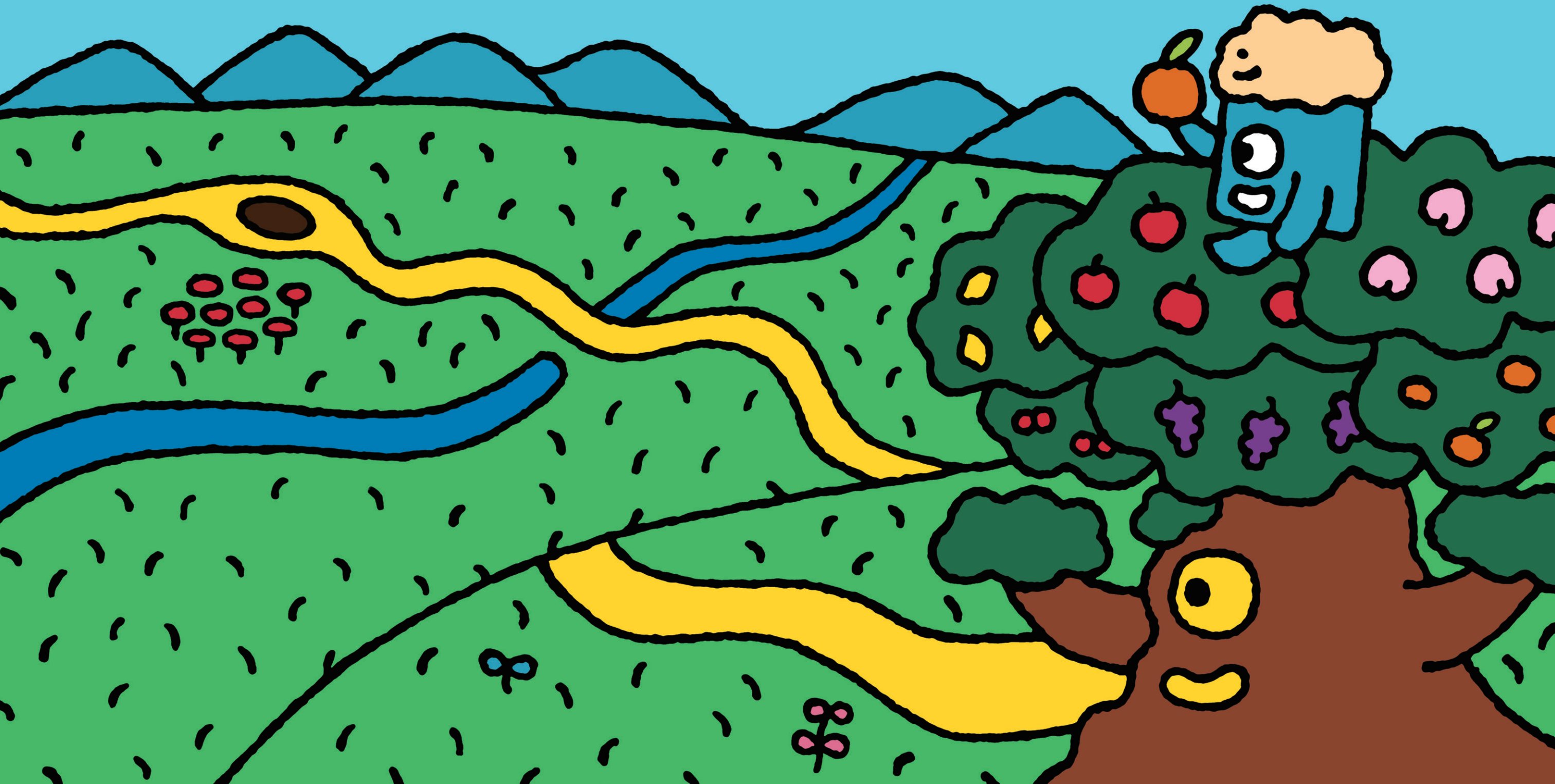
そういつて、タイジュさんが
木^きの実^みを くれた。

「ありがとう、タイジュさん。
なんか おまもりみたい」



「ぼくのあたみに のぼってごらん。
せ かい
世界って こんなに ひろいんだよ」

「わあ！ あるいてきた道も^{みち}
ともだちも みんな よく みえるねえ」



「ほら、みてごらん。モヤモヤが くっついている^こ子が たくさん いるよ」

「ほんとだ！ モヤモヤは、ぼくだけじゃないんだね」

「^{おお}大きいモヤモヤ、^{ちい}小さいモヤモヤ……

たのしそうにしている^こ子にも くっついていたりするのさ」

「おや？ ちょっと モヤモヤが ^{おお}大きくなりすぎた^こ子が いるね」

「なんだか…^{おも}重そう…まわりが みえなくなってるんじゃない？

ぼくに できること、あるかな……」





「あと、ここに つれてきても いい？」

「もちろん！ いっしょに おいで」

「わたしの^き木の^み実を あげるのは どうだろう？」

「うん！ ぼく、そうしたい」

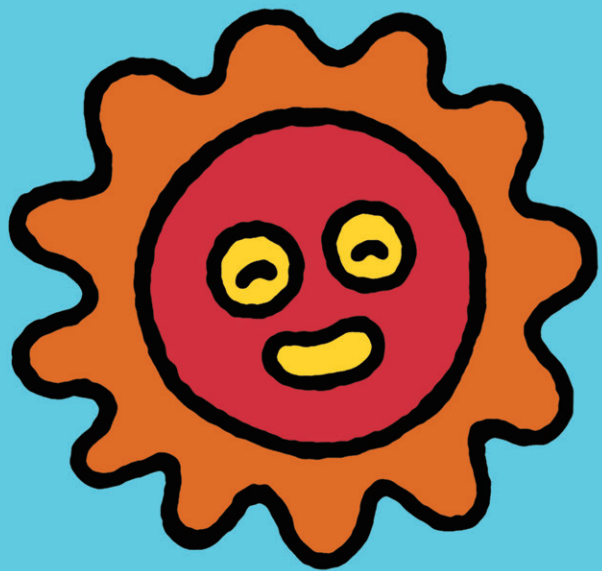


ぼくは ちょっとだけ ゆうきを だして、
さんかくくんに はなしかけたんだ。

「いっしょに タイジュさんの ところに
いってみたい？」って。

これあげる





モヤモヤにつかまったら……

この絵本は、大学の授業で、「子どものころの悲しかったこと、つらかったことを思いだして」、「そんなとき、自分にかけてあげなかった言葉を挙げてみよう」という問いかけから、「なやみをもつこと」や、「だれかに相談するということ」について、学生たちと考

え、みなさんに伝えたいことをまとめました。それを絵本作家のまえだよしゆきさんが、ていねいに受けとめて絵本にしてくださいました。

困っていることを一人でなやみ続けていると、一人ぼっちな感じがしてくるし、暗い方にばかり考えてしまいがちです。体調も悪くなるかもしれません。そんなときは、信頼できるおとなに困っていることを話して、自分の中にためこんでいるモヤモヤを外に出してみてください。そうすると、なやみにのみこまれてしまっている状態から脱出でき、少しところが軽くなると思います。

おとなだって、子どもだって、信頼できる人と出会い、相談することで気持ち落ちついたり、いろいろな考え方や価値観を知ったりして、なやんでいる場所から進んでいけるのです。

「相談するのは、なんだか気がすすまない」という人もいるかもしれません。だけど、困っていることがあるのは、決してはずかしいことではありません。もし、相談したおとなの人が、ちゃんと話をきいてくれなかったとしたら、そ

れはあなたが悪いではありません。そのときの、その人の対応がまちがっているのです。少し時間をおいて、もう一度そのおとなの人に相談してみるか、ほかの相談できそうなおとなの人に声をかけてみてください。ちゃんと話をきいてくれなかったら、がっかりしたり、「やっぱり相談してもむだだ」と感じたりするかもしれません。けれども、なんとか勇気をふりしぼってなんとか声をかけていくうちに、力になってくれるおとなの人にきっと出会えると思います。だから、どうかあきらめないでください。



きもえほん こころや気持ちをえがいた絵本リスト

きも [気持ちって どんなもの?]



『ひみつのビクビク』
フランチェスカ・サンナ 作
なががわちひろ 訳
あかつき教育図書



『どうしてなくの?』
フラン・ピンタデーラ文
アナ・センデル 絵
星野由美 訳
偕成社



『かなしみがやってきたら
きみは』
エヴァ・イーランド 作
いとうひろみ 訳
ほるぷ出版



『ひととはなくもの』
みやのすみれ 作
やべみつのり 絵
こぐま社



『しあわせを
さがしているきみに』
エヴァ・イーランド 作
いとうひろみ 訳
ほるぷ出版



『〈きもち〉はなにを
しているの?』
ティナ・オジェヴィッツ 文
アレクサンドラ・ザヨンツ 絵
森絵都 訳
河出書房新社



『かいじゅうたちは
こうやってピンチをのりきった』
新井洋行 作
森野百合子 監修
パイ・インターナショナル



『こころってなんだろう?』
ほそかわてんてん
KADOKAWA



『ムカムカ ドッカーン!』
ミレイユ・ダランセ 作
ふしみみさを 訳
パイ・インターナショナル



『びんにいれてごらん』
デボラ・マルセロ 作
なががわちひろ 訳
光村教育図書



『おこりたくなったらやってみて』
オーレリー・シアン・ショウ・シーヌ 作
垣内磯子 訳
主婦の友社



『びんから だしてごらん』
デボラ・マルセ 作
なががわちひろ 訳
光村教育図書



『かなしくなったらやってみて』
オーレリー・シアン・ショウ・シーヌ作
垣内磯子 訳
主婦の友社



『あなたのこころは空のよう』
B・バラード 作
ローラ・カーリン 絵
広松由希子 訳
BL 出版

[ささえてくれることば]



『つるかめ つるかめ』
中脇初枝 文
あずみ虫 絵
あすなる書房



『ウマと話すための7つのひみつ』
河田棧 文・絵
偕成社



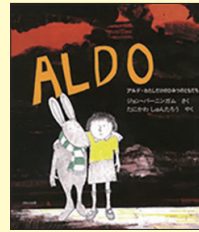
『しきぶとんさん、
かけぶとんさん、まくらさん』
高野文子
福音館書店



『たいせつなこと』
マーガレット・ワイズ・ブラウン 作
フレーベル館



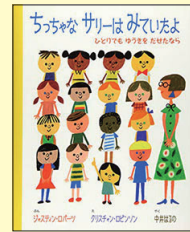
『だいじょうぶ だいじょうぶ』
いとうひろし
講談社



『アルド
わたしだけのひみつのともだち』
ジョン・バーニンガム 作
谷川俊太郎 訳
ほるぷ出版



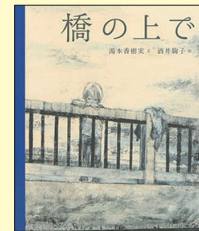
『みんなからみえない
ブライアン』
T・ラドウィッグ 作
パトリス・バードン 絵
さくまゆみこ 訳
くもん出版



『ちっちゃなサリーはみていたよ』
ジャスティン・ロバーツ 文
クリスチャン・ロビンソン 絵
中井はるの 訳



『いっしょにおいでよ』
ホリー・M・マギー 文
パスカル・ルメートル 絵
なががわちひろ 訳
あかつき教育図書



『橋の上で』
湯本香樹実 文
酒井駒子 絵
河出書房新社



『わたしが いじわるオオカミに
なった日』
アメリ・ジャヴオー 文
アニック・マソン 絵
ふしみみさを 訳
パイ・インターナショナル

おとなの方へ

1. この絵本について

「SOS の出し方に関する教育」は、国が我が国の重要課題として推進する自殺予防対策に資する三つの教育の中の一つに位置づけられるものです。この絵本は、学校での「SOS の出し方に関する教育」の一助になればと制作されました。言葉にしにくい不安や悩みを抱えた子ども（しかくくん）の様子と、そのような子どもに対して、そばにいるおとな（ダイチさんとタイジュさん）がどのような態度で接するとよいかを具体的に描き出したものになっています。ぜひ、保護者のみなさまにもお読みいただければと思います。

2. 助けを求めることをめぐる子どものころ

- (1) 相談という方法を知っていても
相談できないことがある

なぜ、このような教育が必要かと言うと、相談することは子どもを守ることにつながるからです。けれども、「相談してね」とおとなから教えられても、相談するという行動に結びつかないということがしばしば起こります。つまり、相談するという問題解決の方法を知ることと、それを実行に移すことの間には大きな段差があるのです。

- (2) 相談することを難しくさせてしまう
理由を考える

小学校高学年にもなれば、何か困ったことが起きた場合、まずは自分で解決したいとの思いがあるようです。ある程度の困りごとを年齢に応じて自分で解決していく力は大切です。一方で、子どもが孤立せず、健やかに成長していくために、助けを求める力をつけることも同様に重要です。

自分で解決できない悩みごとがあるのに、相談できないのはなぜでしょうか。相談したくない・相談できない気持ちには、小さい頃からのおとなとのやりとりの経験が反映されています。つまり、「相談したって今までよかったためしがない」、「かえって事態が悪化するかもしれない」、「おとなの期待に沿ういい子でいたい」などといった思いが強くなる場合、相談するという手段を知っていても実際に行動に移すことは難しいのです。相談する力はおとなになっても必要なので、こころが柔軟な子どものうちに、ぜひ身につけさせてあげたいものです。

3. おとながすべきこと

- (1) 子どもの変化に気づき、
おとなの方から声をかける

子どもの変化に気づく感度を上げて、ぜひおとなの方から声をかけていきましょう。ダイチさんやタイジュさんのように、ゆったりとした雰囲気や心がけ、「どうしたの?」と声をかけてみてください。子どもからなかなか話が出てこない時は、「無理に話さなくていいよ」、「ゆっくりでいいよ」と、言葉にする難しさや抵抗感に思いを寄せながら、そばにいてあげてください。

- (2) 勇気を出して相談してきた
子どもの話を真剣にきく

子どもの方から相談してきた場合、タイミングが悪かったり、何を相談したいのかがわかりにくかったりするかもしれません。おとなから見ると大した悩みであるように思えないこともあるでしょう。このような時、おとなは、つい軽くあし

らうような対応を取ってしまうかもしれません。しかし、それでは、「相談ってなかなかいいな」と子どもが安心感を抱くせっかくの機会を逃してしまいます。「相談してくれてありがとう」と伝えて、子どもの気持ちに寄り添いながら、子どもの語りのペースに合わせて、困っていることを一緒に確認していってください。忙しい時に子どもから声をかけられ、どうしても今は対応できないという場合は、いつなら時間を取れるのかを必ず伝えてあげましょう。

- (3) 対応がまずかった時には
率直に謝る

やむをえずこうした対応を取れなかった場合には、あとで率直に謝り、しっかりと話をきいてあげてください。相談をめぐるすれ違いが修復され、つながりを実感できた経験は、子どもにとって貴重な学びとなります。

4. おわりに

こうしたおとなの温かく、誠実で、粘り強い対応の積み重ねが、子どもの中に「相談してみるのもいいかも」という思いを育てます。「相談することは恥ずかしいことではない」、「相談することは、一人ばっちにならないために、問題解決のために、おとなになっても必要な手段だから、子どものうちから練習しておこう」という安心感をみんなで作っていきましょう。

おとなの^{ひと}人に相談^{そうだん}するとき……

- 1：まずは^{こえ}声をかけやすい、いっしょに^{かんが}考えてくれそうなおとなの^{ひと}人を見つけてみましょう。
- 2：身近な^{み ちか}ところで、話^{はなし}のできるおとなの^{ひと}人を見つからなかったら、電話^{でん わ}で相談^{そうだん}できるところがあります。

こどもなんでも相談^{そうだん}

(24時間 365日 いつでも電話^{でん わ}できます。電話代^{でん わ}はかかりません)

TEL：0120-925-610

いたばし^こ区子ども家庭総合支援^{か ていそうごう し えん}センター

(月曜日～金曜日 8：30～17：00)

TEL：03-5944-2373

- ・本名^{ほんみょう}をいわなくても相談^{そうだん}できます。
- ・こころの中^{なか}の“モヤモヤ”をただ、はなすだけでもかまいません。
- ・困^{こま}っていることがあれば、紙^{かみ}に書きだしてから、話^{はなし}をすると伝わりやすいかもしれません。
- ・困^{こま}りごとを解決^{かいけつ}するために、話^{はなし}の内容^{ないよう}によっては、学校^{がっこう}などにもはたらきかけてくれることがあります。
- ・はなしたことや、相談^{そうだん}したことを他^{ほか}の人に知られたくないなど、相談者^{そうだんしゃ}の秘密^{ひみつ}は守^{まも}られます。
- ・電話^{でん わ}がつながりにくいときは時間^{じ かん}をおいて、またかけてみましょう。



[プロフィール]

まえだ よしゆき 絵本作家・デザイナー

2013 年多摩美術大学グラフィックデザイン学科を卒業。
UIデザイナーとして活動するかたわら、幼児教育や視覚障がい者教育を意識した絵本を制作し、国内外のアートフェアやギャラリーなどで発表している。2019 年、ボローニャ国際絵本原画展入選。その作品をもとに、2020 年に絵本『さんかく おさかな かくれんぼ』（フレーベル館）を出版。青山学院大学社会情報学部ワークショップデザイナー育成プログラムを修了し、そこで得た知見をもとに、子ども向けワークショップの企画・提案もしている。本作ではゼミ生のワークショップからでてきたお話や言葉、アイデアをもとにキャラクターを作成し、絵本の形にまとめあげた。

武田(六角) 洋子 東京家政大学教授

博士(人文科学)(お茶の水女子大学)。臨床心理士、公認心理師として NICU(新生児集中治療室)、小児科、幼・小・中・高校のスクールカウンセラー、大学学生相談室など、多様な臨床現場でさまざまな年齢の子どもや保護者の支援に携わってきた。大学では乳幼児期だけを見るのではなく、長きにわたる育ちを見通しながら、子どもと保護者を支えることの大切さを保育や子育て支援についての授業を通して学生に伝えている。

本作では、ゼミ学生との絵本作りワークショップを取りまとめ、解説を担当した。

ぼくとモヤモヤ

作：東京家政大学 武田ゼミ＋まえだよしゆき

2025 年 6 月 初版

2026 年 6 月 第 2 刷

発行：板橋区地域保健課

印刷：恵友印刷 株式会社

製本：大村製本 株式会社

デザイン：森枝雄司

編集：細江幸世



