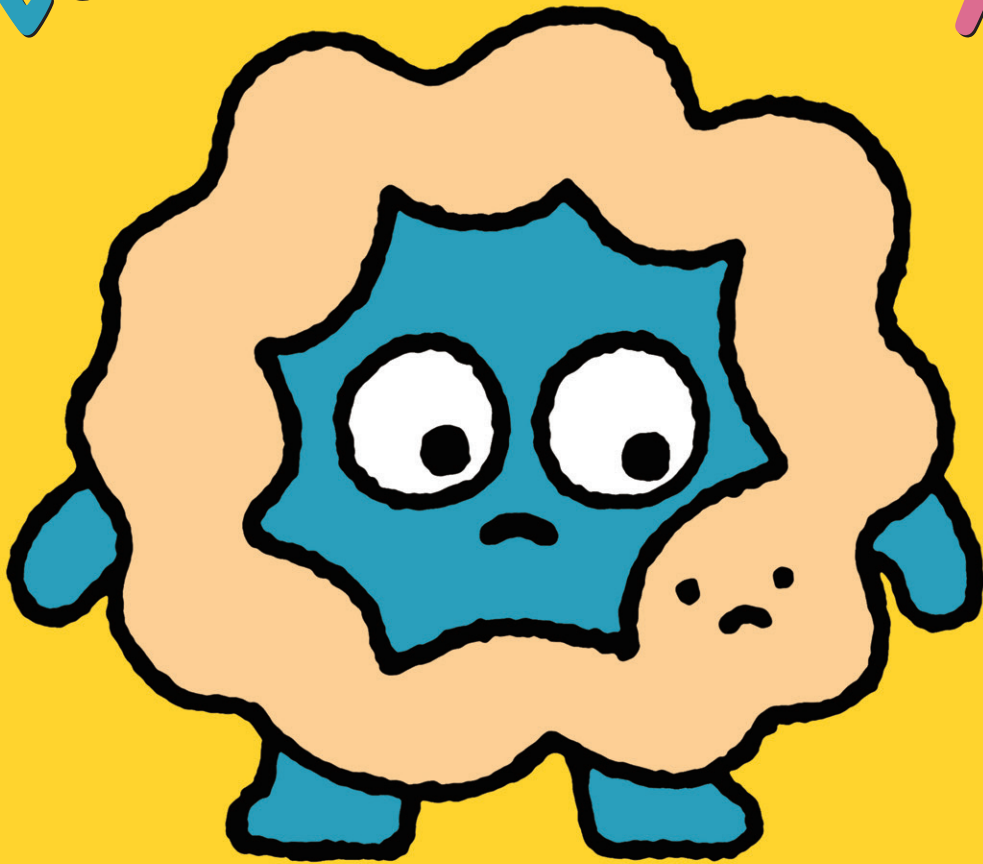


ぼくとモヤモヤ

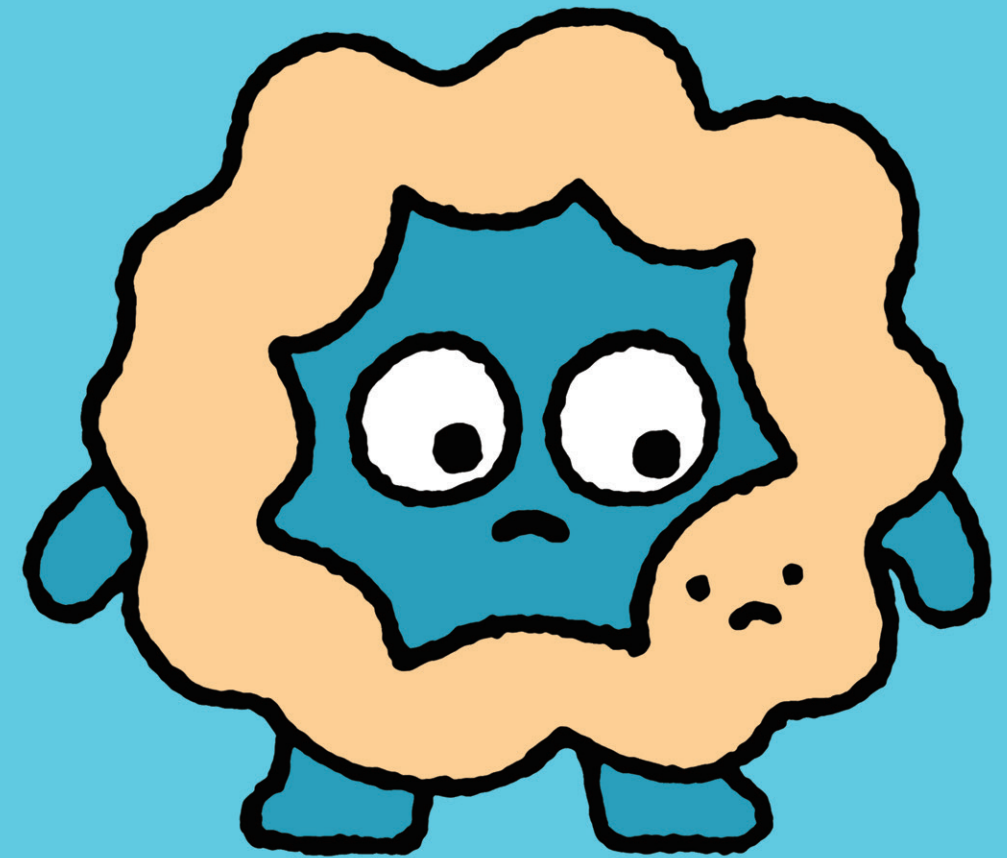
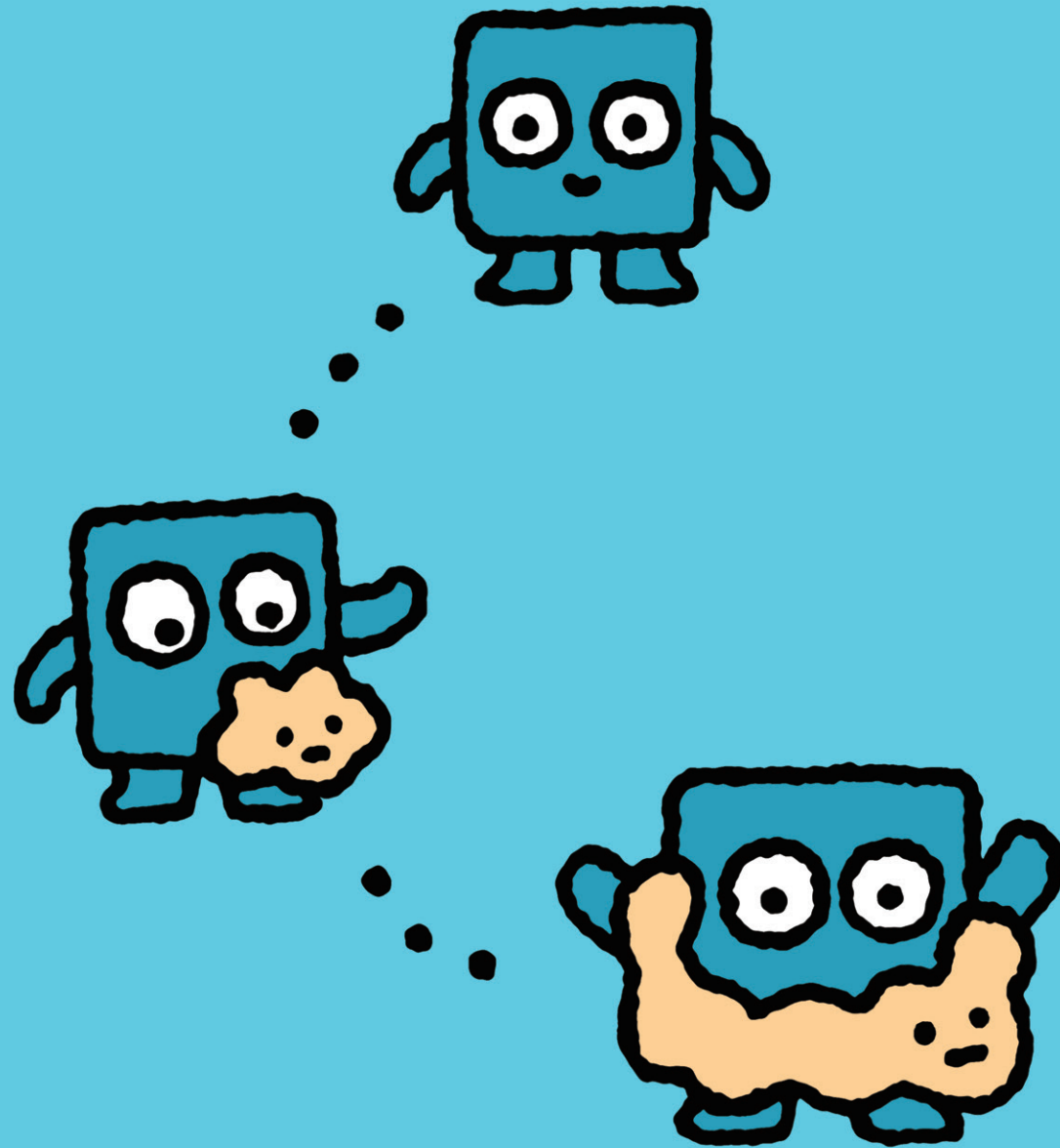


東京家政大学 武田ゼミ  
+  
まえだよしゆき

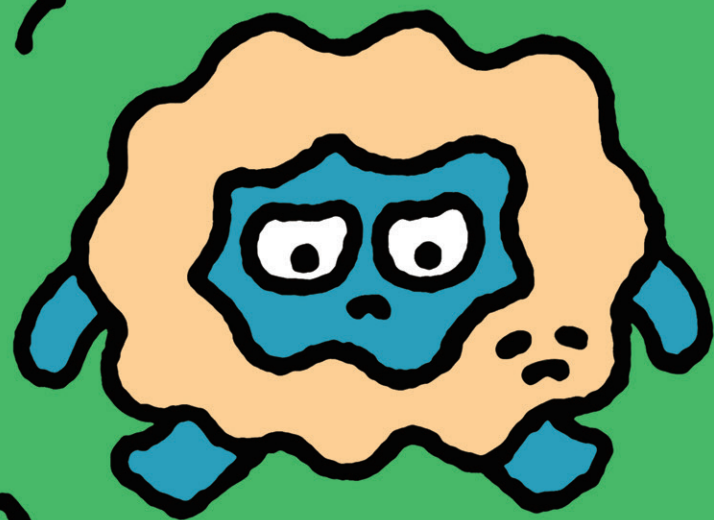


# ぼくとモヤモヤ

東京家政大学 武田ゼミ + まえだ よしゆき

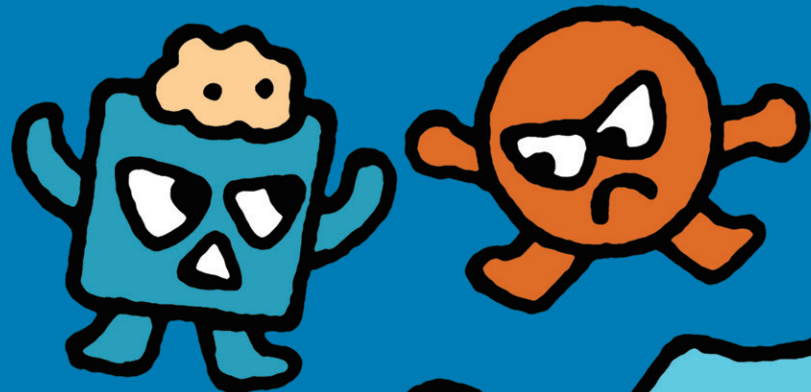


ぼくに モヤモヤが くっついた。



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？

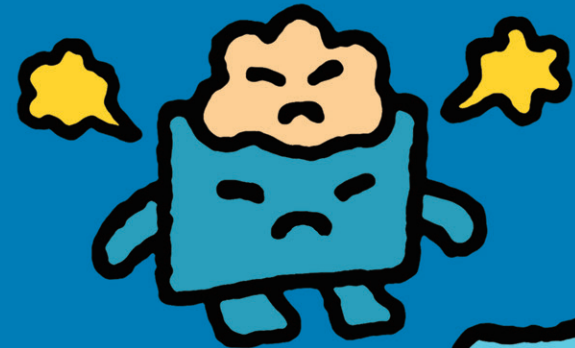
みんなと なかよくしたいのに  
けんかしちゃう。



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。



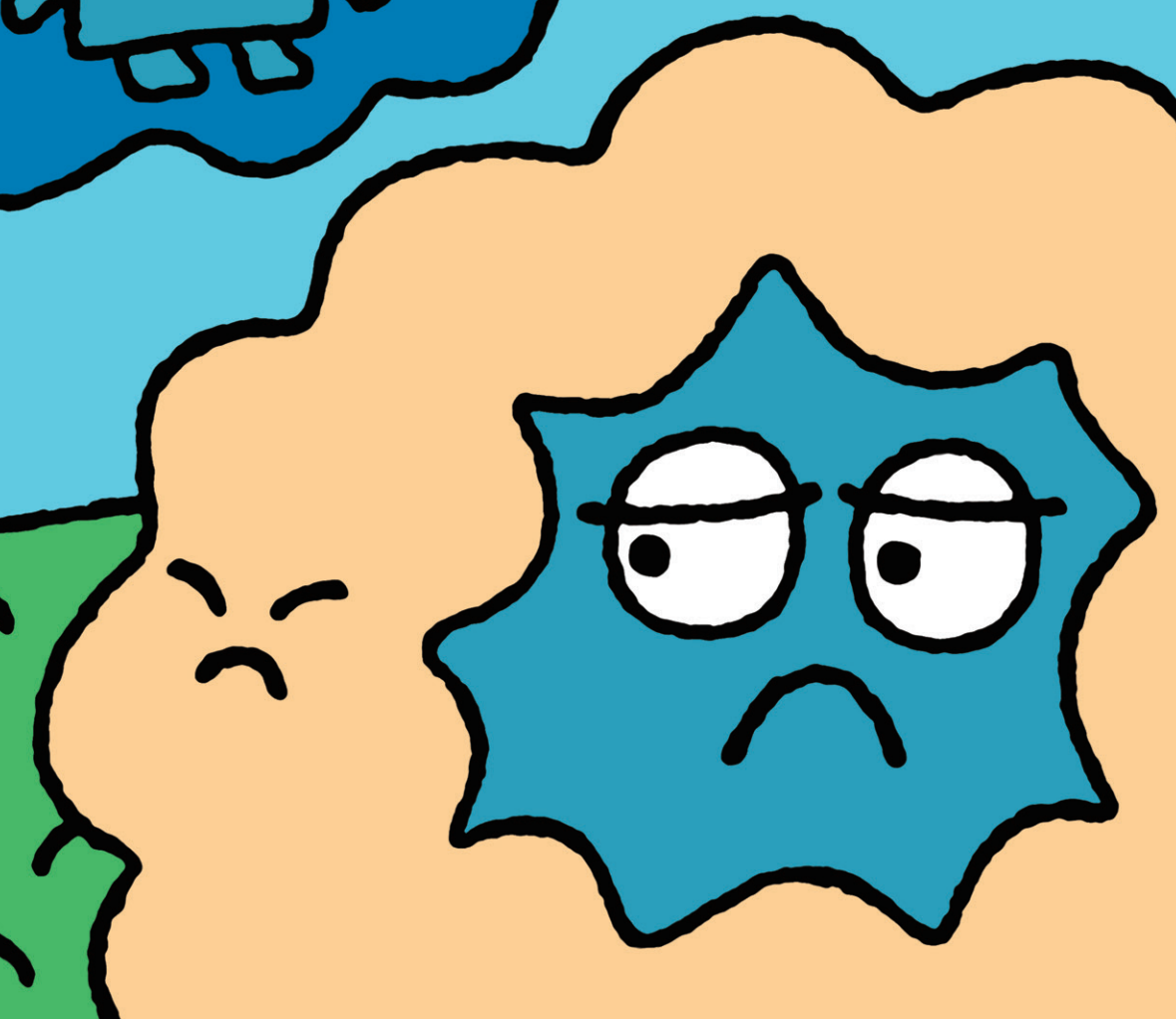
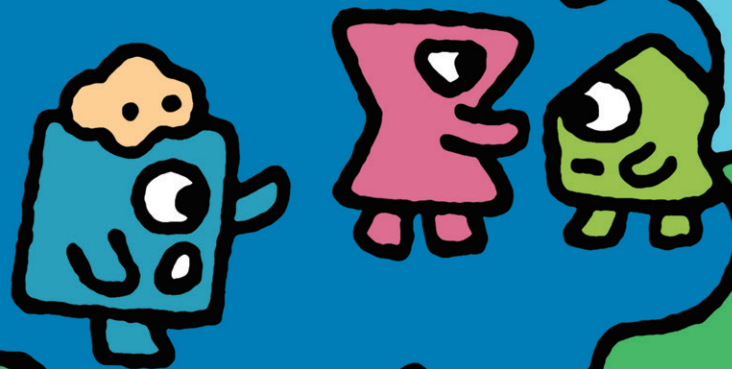
おとなは どうせ  
はなしを きいてくれないんだ！



なんで ぼくばかり  
おこられるんだろう。



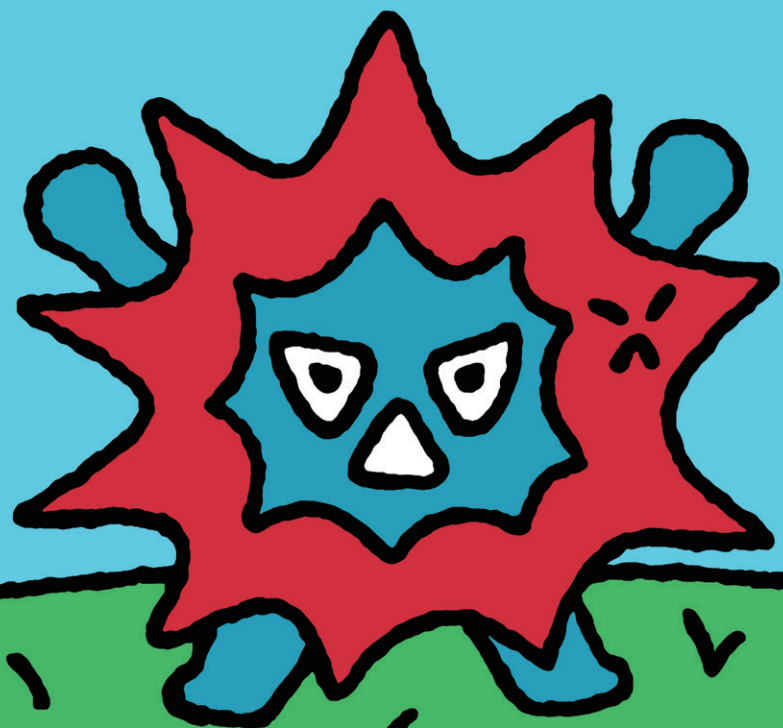
むしされちゃった……



おもいだしたら イライラしてきた。

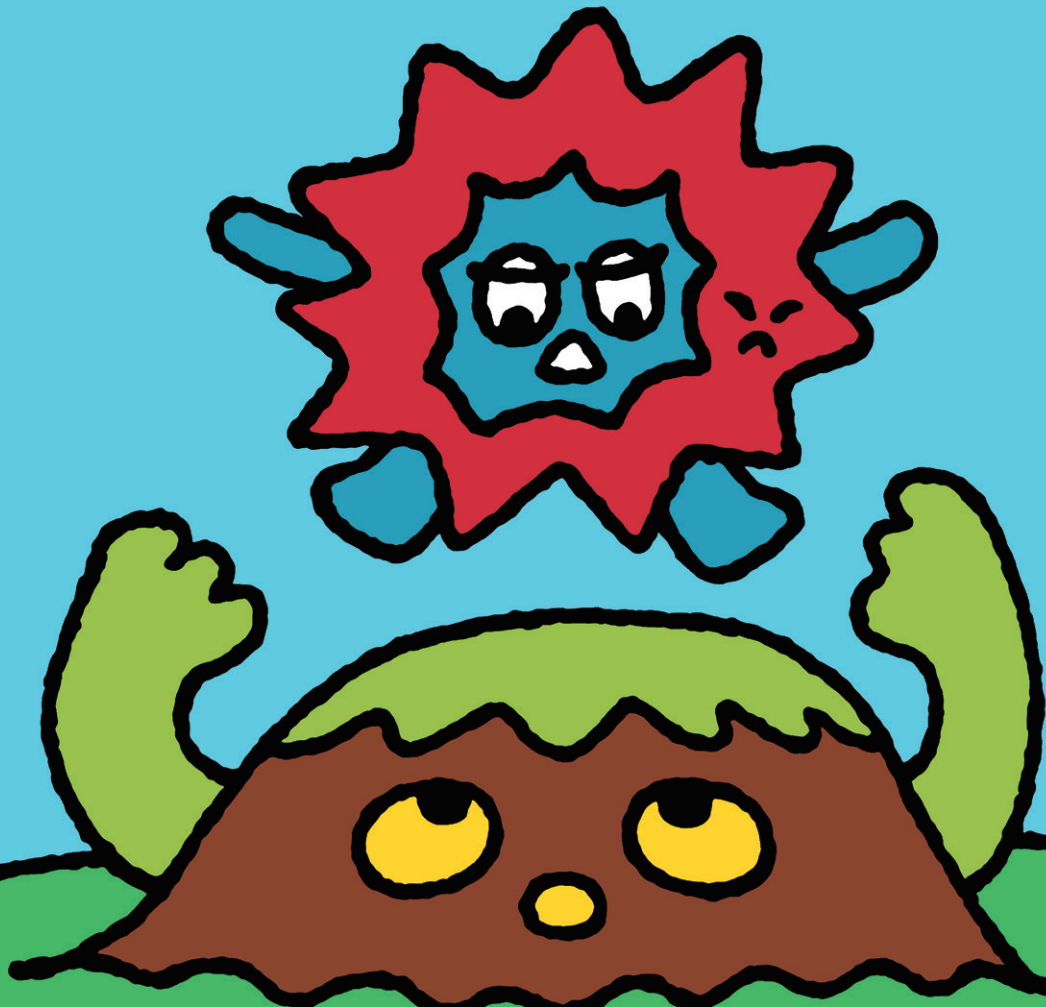
もー！ いやだ！

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」



「おこってるぼくなんか 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 するのなあ。

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 おお大きくなりすぎているんだね」

「うまく…はなせない……」

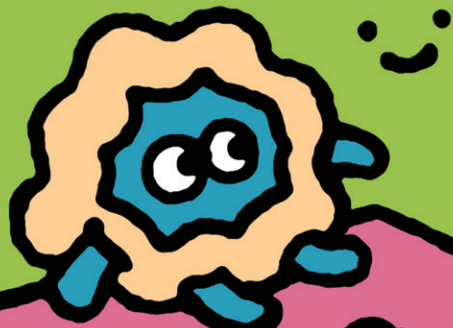
「言葉にするって ことば

むずかしいよね。

ゆっくりで いいよ」

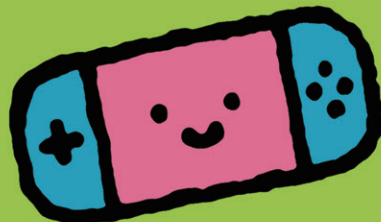
「きみの すきなこと きいても いい？」

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」

お風呂で うたうのも すき。



「<sup>おお</sup>大きな<sup>こえ</sup>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<sup>きぶん</sup>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 <sup>ちい</sup>小さくなってるよ!

「ほんとだ!

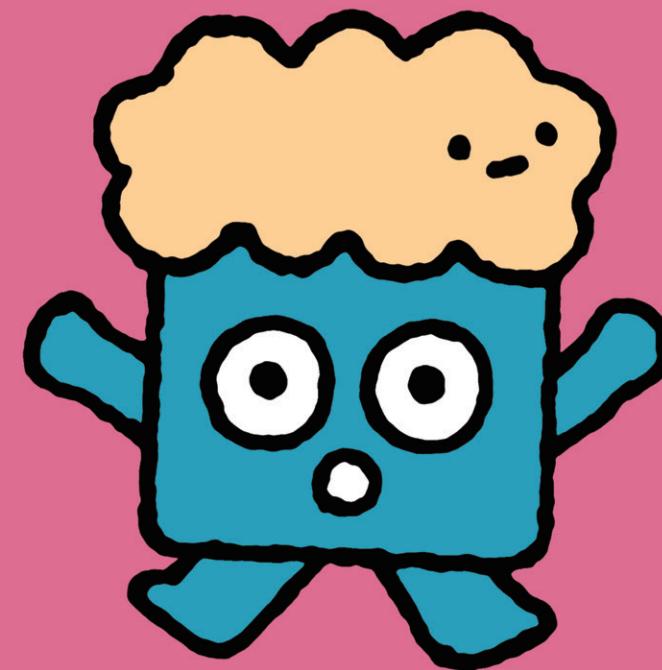
ダイチさんと はなしているうちに

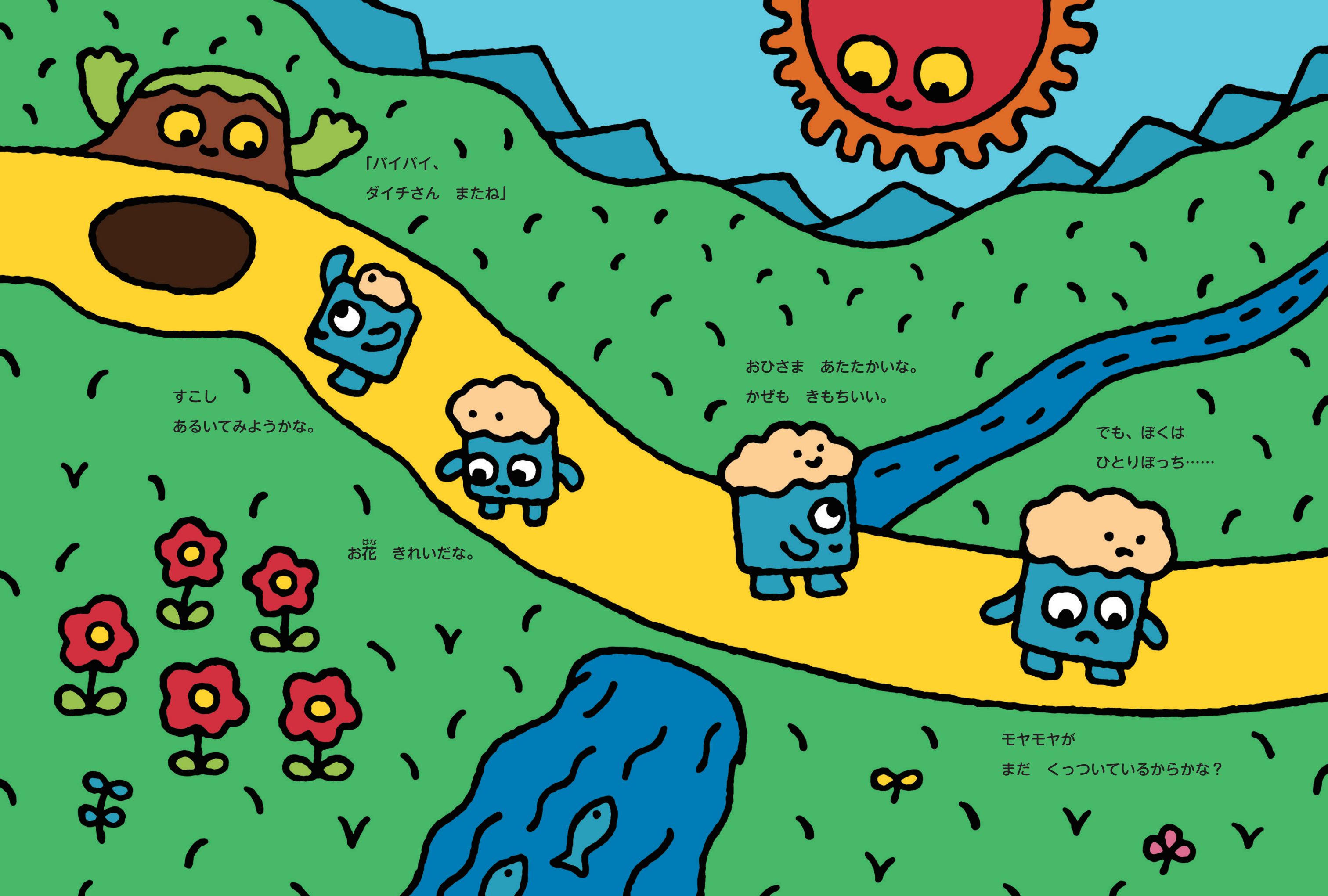
なんだか からだも かるくなったみたい」

「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？

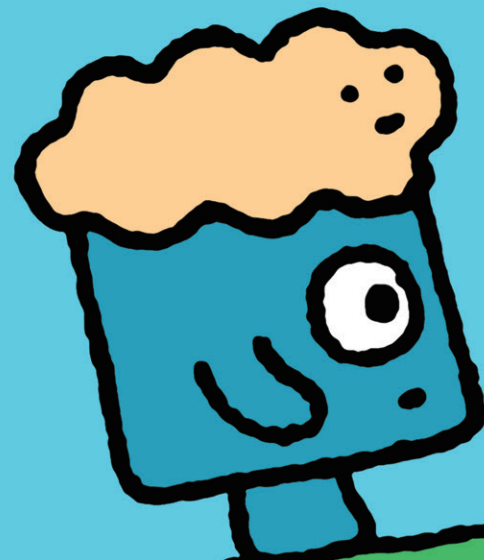
「やぁ こんにちは！」

「タイジュさん こんにちは」

「あたみに 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 いらぬものなんだ。  
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<sup>じかん</sup>は  
たいせつだったかも……」



「<sup>おも</sup>そう思うと 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」

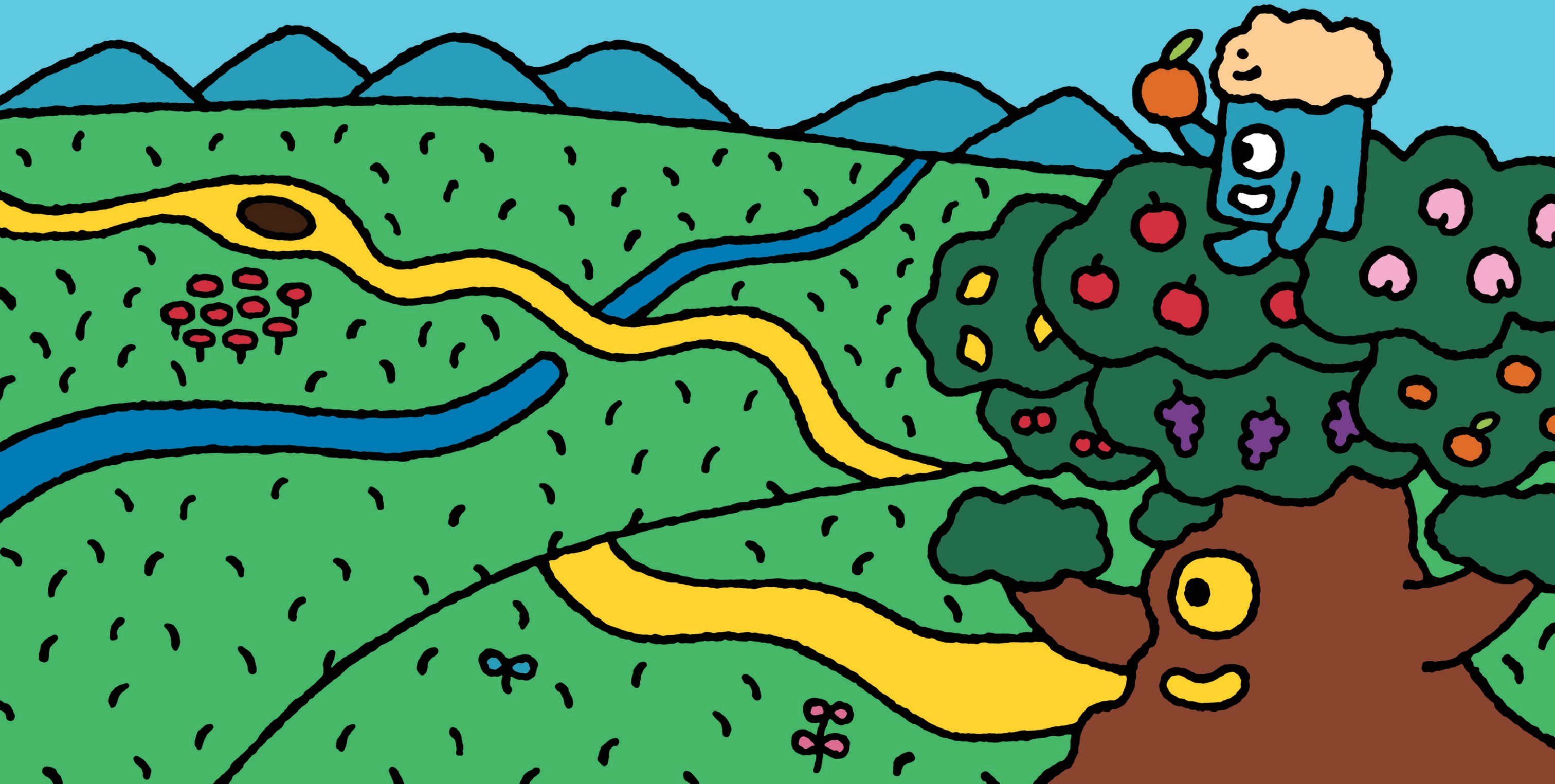
そういつて、タイジュさんが  
木<sup>き</sup>の実<sup>み</sup>を くれた。

「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<sup>みち</sup>  
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」

「<sup>おお</sup>大きいモヤモヤ、<sup>ちい</sup>小さいモヤモヤ……

たのしそうにしている子にも くっついていたりするのさ」

「おや？ ちょっと モヤモヤが <sup>おお</sup>大きくなりすぎた子が いるね」

「<sup>おも</sup>なんだか…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……」



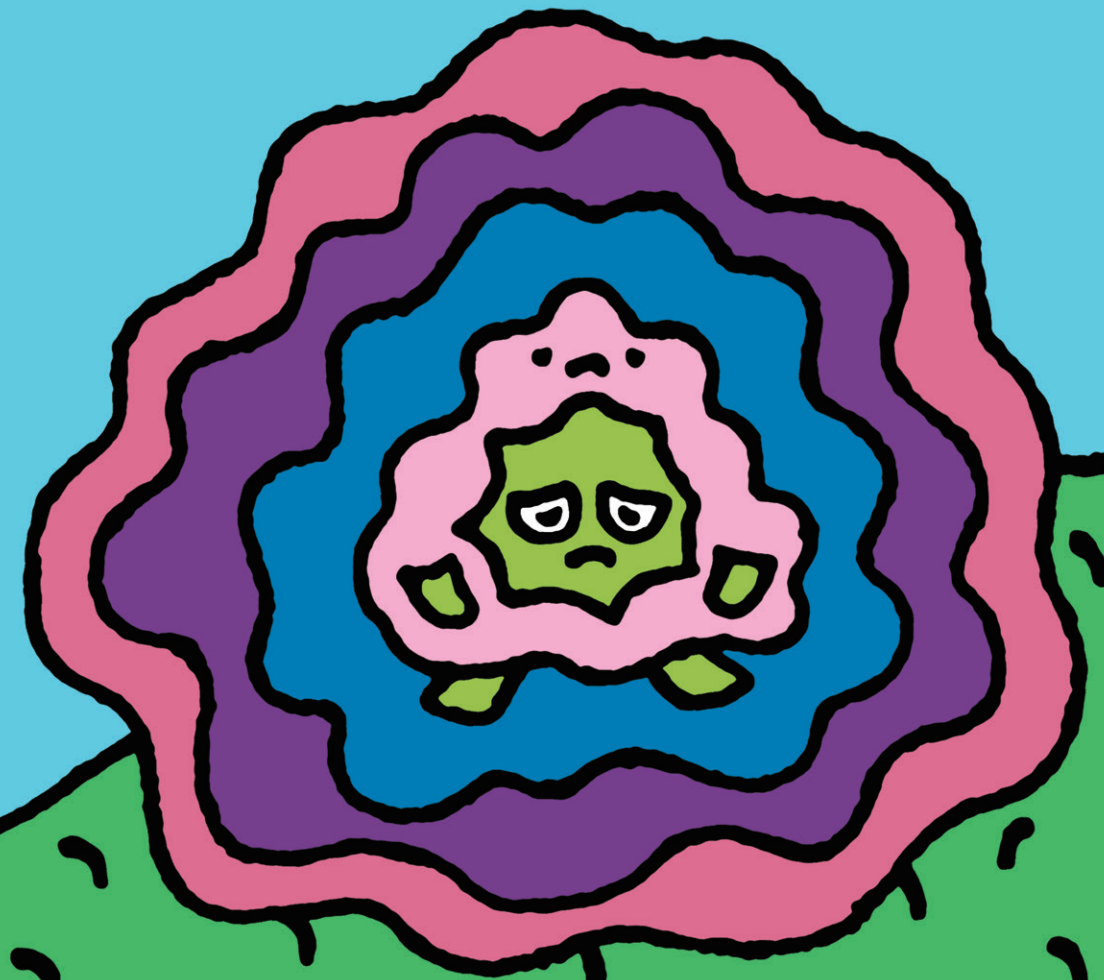


「あと、ここに つれてきてても いい？」

「もちろん! いっしょに おいで」

「わたしの<sup>き</sup>木の<sup>み</sup>実を あげるのは どうだろう？」

「うん! ぼく、そうしたい」

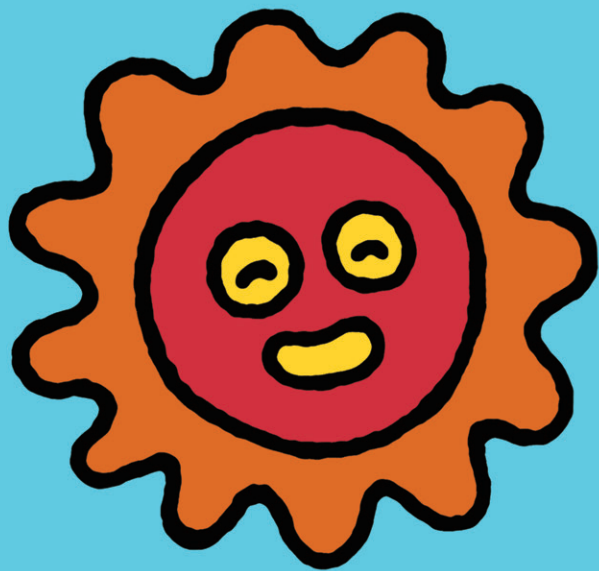


ぼくは ちょっとだけ ゆうきを だして、  
さんかくくんに はなしかけたんだ。

「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出して」、「そんなとき、自分にかけてあげた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

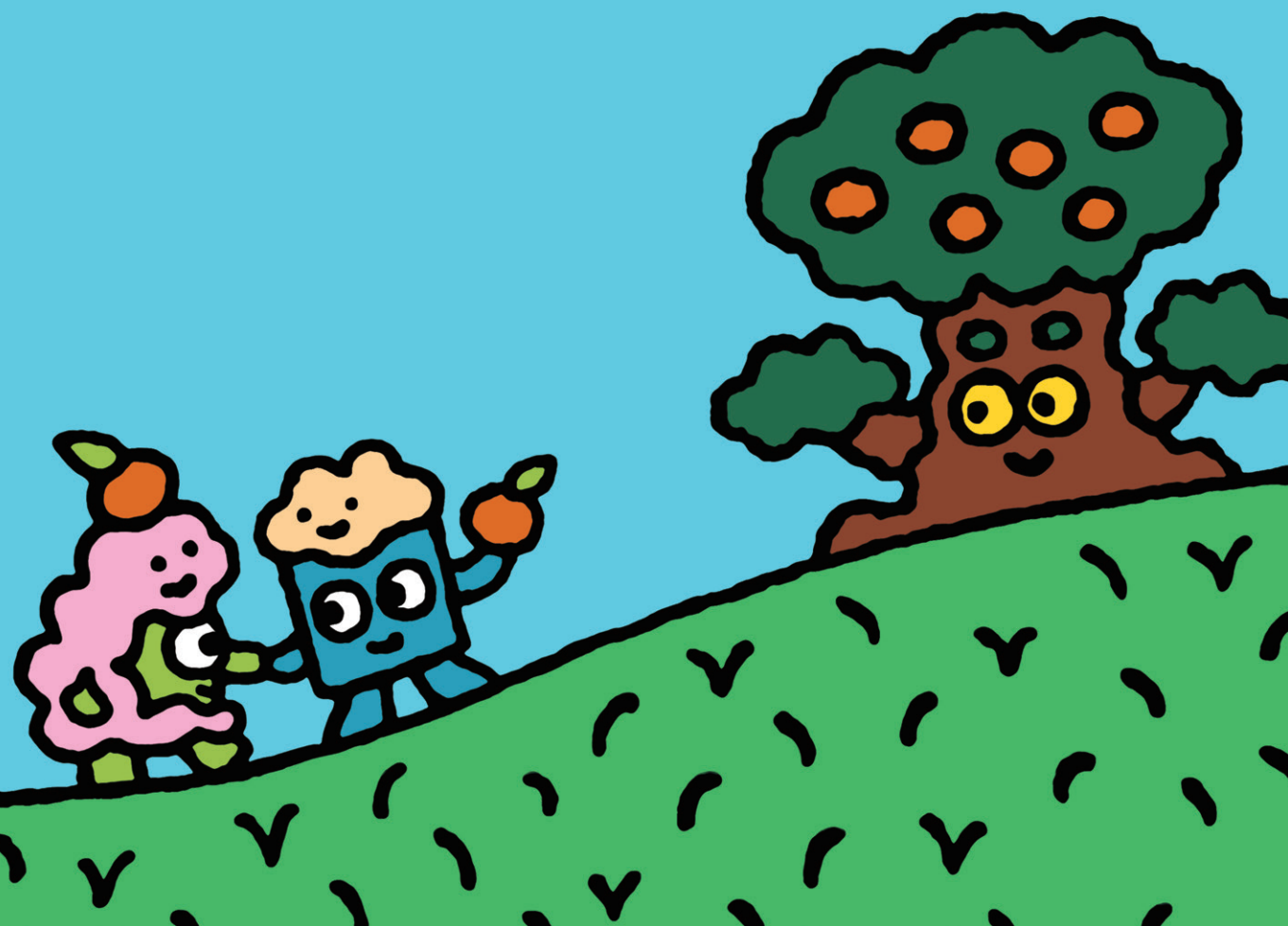
え、みなさんに伝えたいことをまとめました。それを絵本作家のまえだよしゆきさんが、ていねいに受けとめて絵本にしてくださいました。

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がお落ちついたり、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

れはあなたが悪いのではありません。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。



# こころや気持ち<sup>きも</sup>をえがいた絵本<sup>えほん</sup>リスト

## 〔気持ち<sup>きも</sup>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  
なかがわちひろ 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  
ほるぶ出版



『ひとはなくもの』  
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  
ほるぶ出版



『『きもち』はなにを  
しているの?』  
ティナ・オジェヴィツ 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  
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  
なかがわちひろ 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  
なかがわちひろ 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〕



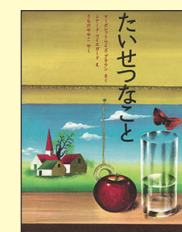
『つるかめ つるかめ』  
中脇初枝 文  
あずみ虫 絵  
あすなる書房



『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

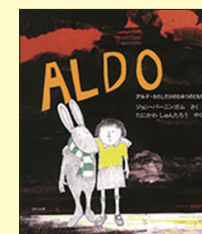


『たいせつなこと』  
マーガレット・ワイズ・ブラウン 作  
フレーベル館



『だいじょうぶ だいじょうぶ』  
いとうひろし  
講談社

## 〔だいじなことは自分の中に〕



『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  
ほるぶ出版



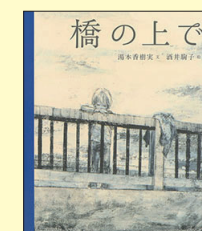
『みんなからみえない  
ブライアン』  
T・ラドウィッグ 作  
パトリス・バードン 絵  
さくまゆみこ 訳  
くもん出版



『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  
なかがわちひろ 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・ジャヴォー 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

## おとなの人に相談するとき……

- 1：まずは声をかけやすい、いっしょに考えてくれそうなおとなの人を見つけましょう。
- 2：身近なところで、話のできるおとなの人が見つからなかったら、電話で相談できる場所があります。

## 子どもなんでも相談

(24時間365日いつでも電話できます。電話代はかかりません)

TEL：0120-925-610

## 板橋区子ども家庭総合支援センター

(月曜日～金曜日 8：30～17：00)

TEL：03-5944-2373

- ・本名をいわなくても相談できます。
- ・こころの中の“モヤモヤ”をただ、はなすだけでもかまいません。
- ・困っていることがあれば、紙に書きだしてから、話をすると伝わりやすいかもしれません。
- ・困りごとを解決するために、話の内容によっては、学校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、相談したことを他の人に知られたくないなど、相談者の秘密は守られます。
- ・電話がつながりにくいときは時間をおいて、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、ポ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、そこで得た知見のもとに、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



