



小学校

学 校	3年 組
名 前	4年 組
25	

文部科学省

心のノート

小学校3・4年



心の ノート

わたしにはある

いまよりもっとよくなりたいという心が
みんなのことを思いやるあたたかい心が
どんなことにもくじけずに
がんばりたいという心が

そんなわたしの心を

たしかめてみたい
のばしていきたい

このノートはあなたのたからもの。
あなたにぴったりのすてきな名前をつけましょう。
そして、絵をかいたり写真しゃしんをはつたりして、
あなただけの表紙ひょうしを作りましょう。

もくじ

心のノートをひらいてみよう	4~5
そっと自分に聞いてみよう	6~7
心をみがき大きく育てよう	8~9

かがやく自分になろう

ふみ出そう ひとり立ちへのたしかな歩み	12~15
「今よりよくなりたい」という心をもとう	16~19
勇気を出せるわたしになろう	20~23
自分に正直になれば、心はとても軽くなる	24~27
自分のよいところはどこだろう?	28~31
◆いまの自分をみがこう みんなの中で自分を生かそう	32~33

人とともに生きよう

礼ぎ—形を大切にして心をかよわせ合う	36~39
思いやりの心をさがそう	40~43
ひとりじゃないからがんばれる	44~47
みんなにささえられているわたし	48~51
◆学び合い ささえ合い 助け合い	52~53

いのちを感じよう

生きているってどんなこと	56~59
植物も動物もともに生きている	60~63
自然の美しさにふれて	64~67
◆たったひとつのわたしのいのち だからかがやいて生きる	68~69

みんなと気持ちよくすごそう

やくそくやきまりを守るから仲よく生活できる	72~75
みんなのために流すあせはとても美しい	76~79
わたしの成長を温かく見守り続けてくれる人…家族	80~83
学校はどんなところ?	84~87
わたしたちの心を育ててくれるふるさと	88~91
わたしたちの国の文化に親しもう	92~95
◆こんなことをしたら わたしははずかしい	96~97

季節を感じる心をみがこう!	98~99
みんなのことを知ろう 自分を見つめてみよう	100~101
自分をふりかえって考えよう これからの自分	102~103
道とくの時間で見つけた たからもの	104~105
心に残したい言葉	106~107
自由黒板 3年	108~109
自由黒板 4年	110~111
また、新しい春が来た	112

心のノートを

いつでも、なんどでも、ひらいてみよう。
きっと、あなたの心にひびくことばが見つかる。
そして、考えてみよう。
あなたの心のささえとなつて、はげましてくれるだろう。
このノートは、あなたが「自分」を大きくそだてるための
心づよい友だち。
このノートを、あなたはどんなときにはひらきますか。

読んでみよう



ひらいてみよう

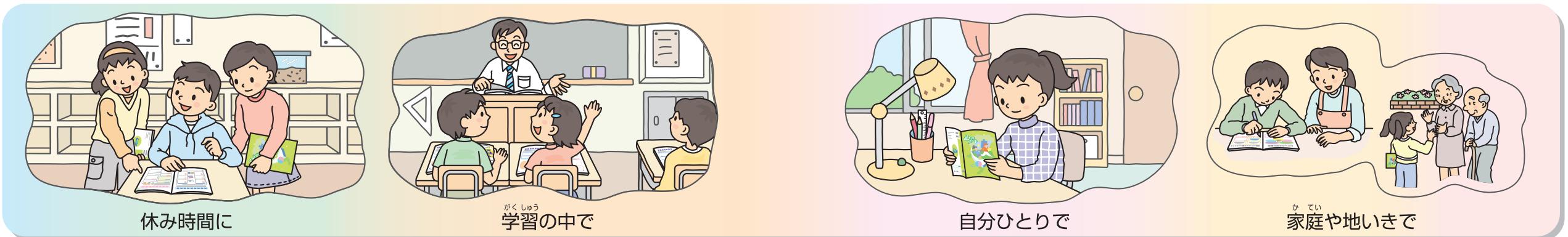
書いてみよう



話し合ってみよう



いろいろなときに、いろいろな場所で·····



3年

そっと自分に

聞いてみよう

3年生になって、ちょっとせのび。
むねをはって、息をすいこんで、いい気持ち。
いまのわたしは、どんなわたしだろう。
心の中で自分とおしゃべりしてみよう。

書いた日 年 月 日

好きな本やお話

自分の
好きなところ

むちゅうに
なっていること

目標にしたい人

しょうらいのゆめ

自分の
なおしたいところ

さいきん
感動したこと

いちばん
だいじなもの

好きな遊び

好きなスポーツ

好きな食べ物

得意なこと

好きな歌

好きな食べ物

好きなスポーツ

好きな遊び

好きな歌

得意なこと

4年

4年生になって、小学校もおりかえし。
顔を上げて、空を見上げ、晴れやかな気分。
いまのわたしは、どんなわたしだろう。
そっと自分に聞いてみて、くらべてみよう1年前と…。

書いた日 年 月 日

自分の
好きなところ

むちゅうに
なっていること

目標にしたい人

しょうらいのゆめ

好きな本やお話

自分の
なおしたいところ

いちばん
だいじなもの

さいきん
感動したこと

かがやく自分になろう



- 自分でできることは自分で
- 目標をもってやりぬく
- 正しいことには勇気を出して
- 正直に明るい心で元気よく
- よいところをのばそう

人とともに生きよう



- 心をこめて礼ぎ正しく
- 相手の気持ちを考えて親切に
- 友だちと仲よく助け合って
- 感しゃの気持ちをもって

いのちを感じよう

- ひとつしかないいのちを大切に
- 自然と仲よくくらす
- 美しいものに感動する心を



心をみがき 大きく育てよう

みんなと気持ちよくすごそう

- やくそくやきまりを守る
- みんなのために役に立つ喜び
- 家族のために役に立つ喜び
- みんなでつくる楽しい学級・すてきな学校
- ふるさとのよさを見つけて大切に
- 文化に親しんで国を愛する





わたしの前に續く一本の道。
その道は
まっすぐな道。まがりくねった道。
下り坂さかがある、上り坂もある。
でこぼこな道。細い道。そして、広い道。
どこまでも
どこまでも続いている。
この道は
新しいことに出会える道。
そして、これからのはじめの自分と出会う道。

自分になろう



見つめてごらんよ自分のこと
よりよく生きようとするわたしが
見えてくる

たしかな歩み

み出そ
うひとり立ちへの

自分の健康

しっかり食べる

- ・朝ごはんをきちんと食べる
- ・すききらいなく食べる



ほかにどんなことがありますか。

いろいろなことができるよう

自分で進んで、
つくれていくには

学習の進め方

進んで学習する

- ・予習やふく習をする
- ・知りたいことを調べたり本を読んだりする



ほかにどんなことがありますか。

みんなとの遊び

元気に遊ぶ

- ・外に出て力いっぱい遊ぶ
- ・きまりを守って仲よく遊ぶ

ほかにどんなことがありますか。



リズムのある生活

時間をじょうずに使う

- ・早ね早起きをする
- ・時間を決めて、勉強や遊びをする

自分で考えて なったね

気持ちよい生活を
どうしたらよいかな。

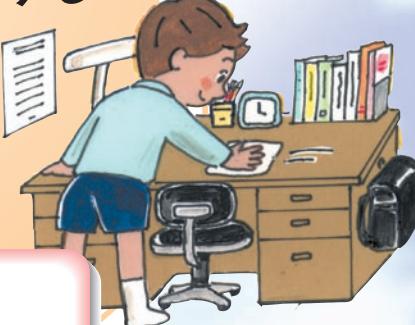


ほかにどんなことがありますか。

気持ちよいあとしまつ

身のまわりをきれいにする

- ・自分のものを整理整頓する
- ・自分でそうじをする



ほかにどんなことがありますか。

あこがれのスポーツ選手に学ぼう

陸上競技や水泳、サッカーや野球などのスポーツの世界で活やくしている選手たちは、目標をもって、自分の力を出せるように体と心をきたえています。特に、**自分の生活を自分でコントロールすることが大切**だといいます。そのひけつを学んでみましょう。



シドニーオリンピックの女子マラソンで、金メダルにかがやいた高橋尚子選手

あるバレーボール選手の話を聞いて

小学生のころは、食べ物のすきらいがはげしくて、体が弱かったそうです。それでも、三度の食事だけはきちんととるようにしたそうです。

中学生になると、バレーの練習と勉強、それぞれの時間を決めて、どんなことがあっても守るようにしたそうです。こんな積み重ねがあったから、バレーボール女子の日本代表になれたんだろうと思います。

あるプロ野球選手の話を聞いて

プロ野球のキャッチャーの話を聞いておどろきました。試合が終わると、すぐにミットやスパイクの手入れをします。そして、その日うまくいかなかったことについて、やることを決めて、くり返し練習するようにしているのだそうです。

あれほどすごいプロ野球選手でいられるわけが、分かるような気がしました。



あなたの好きなスポーツ選手について調べてみましょう。
家の人に聞いてもよいですね。

調べた人の名前

その人に学んだこと

自分がもっとかがやくために

気をつけたいこと、がんばりたいことをよく考えて書きましょう。そして、実行しましょう。



健康にすごすために

- ・
- ・
- ・
- ・

リズムよく一日をすごすために

- ・
- ・
- ・
- ・

学ぶ力をのばすために

- ・
- ・
- ・
- ・

身のまわりをきれいにするために

- ・
- ・
- ・
- ・

元気に遊べるために

- ・
- ・
- ・
- ・

**つづ
続けましょう。**
そうすれば、そのことが自然に身につきます。

「今よりよくなりたい」

という心をもとう

あれもしよう

これもしよう

このように思うのは、あなたに
「今よりよくなりたい」

という心があるからです。

それらができるようになるまでがんばると、
もっとすばらしい自分になれます。

これらは、みなさんと同じ年ごろの友だちが立てた目標です。

もっと

勉強をがんばりたい



いろいろな
ことを知り
たい。

もっと

家族の役に立ちたい



手つだいを
進んでみたい。

もっと

スポーツが上手になりたい

サッカーをたくさん練習したい。



もっと

やさしい人になりたい



こまっている人に
親切にしたい。

目標をもってチャレンジしよう

あなたの目標を書いてみましょう。

生活のこと

勉強のこと

三年
四年

三年
四年

そのほかのこと

きょうみをもって
取り組んでいること

三年
四年

どうすれば目標をやりとげることができるのでしょうか？

ねばり強く
続ける。

そうすることで、

体や頭が
おぼえていく。

できるようになれば、
自信が生まれ、
もっとよくなりたい
という心が育ってきます。



続ける ひけつ は?

続けようと思っても、
なかなかむずかしいね。



- 1 はっきりと、分かりやすい目標を決めよう。
- 2 始める時こくを決めて、始めるようにしよう。
- 3 「三日ぼうずにはならないぞ。」と自分に言い聞かせよう。
- 4 はじめは好きではなくても、やっているうちに好きになるよ。
- 5 人に自分の目標を話しておけば、はげましてくれるよ。

まわりの人に、目標をやりとげられるひけつを聞いてみましょう。

「続けてていること」と、「それを続けるひけつ」を、家族や先生、友だちに聞いてみましょう。

名前

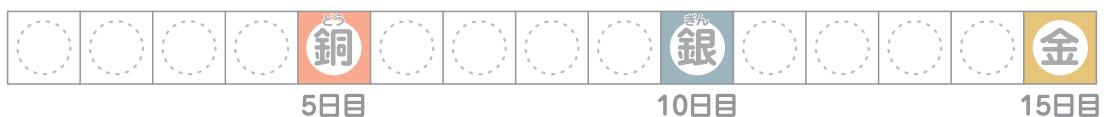
その人が続けていること

続けるひけつ

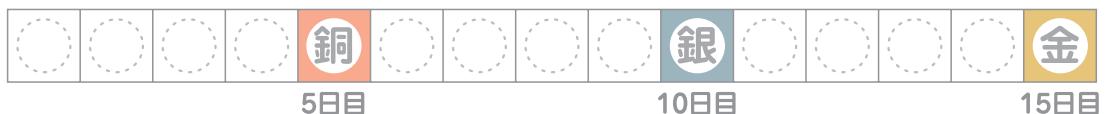
やりとげられたら 金メダル

あなたはどんなことを続けていこうと思いますか。
できたところまで色をぬりましょう。

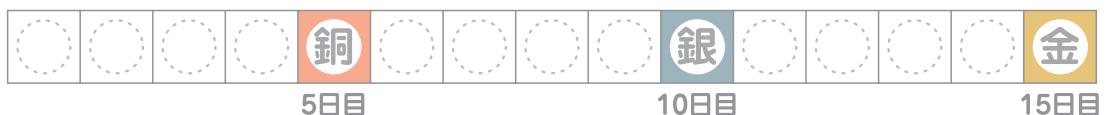
決めたこと



決めたこと



決めたこと



さらにこのような表を作って、続けてみましょう。

友だちが続けていること ベスト5

ある小学校の3年2組のみなさんに聞きました。

- 1 ● 早起きを続けている。
- 2 ● 食事のじゅんびや後かたづけなどの手つだいを続けている。
- 3 ● 予習やふく習など、勉強する時間を決めて続けている。
- 4 ● スポーツや習い事などを続けている。
- 5 ● 金魚や犬などの動物の世話を続けている。



勇気を出せる

勇気のある人とはどんな人でしょう。
次のような人について考えてみましょう。

あ ぶないことなのに、弱虫と
言われたくないでやった人



い じめている友だちに
「やめようよ。」と注意をした人

う そやごまかしを「いけない。」と
はっきり言える人



え きでお年よりが電車に乗ってきて
まよたけれど、席をゆずった人

お もいきりスピードを出して
下り坂を自転車で競走した人

△ 本当の勇気がある人とは、どんな人を言うでしょう。
上の例を参考にしながら書いてみましょう。

わたしになろう

悪いことには「悪い。」まちがっていることには
「まちがっている。」と、言える自分になりたい！



一人でなやまず、相談することも大事です。



- よいことか悪いことか、
正しいかまちがっているか、
しっかりはんだんしよう。
- 自分のことだけでなく、
いろいろ人のことを
考えよう。

「やってみたい」「しなければいけない」「どうすればいいんだろう」と思ったら、そのことが正しいかどうかはんだんし、勇気をもって行動することが大切です。

なぜ 勇気を出せないのでしょう?

「正しい」と分かっていても、なかなか実行できない自分……。

正しいと思ったとおりのことが、なぜ、できないのでしょうか。

3年生、4年生の友だちは、勇気を出せなかったわけをこのように話しています。

「こんなことを言うと、みんなはどう思うかな?」
と、気になるから。

※自分にも当てはまるものがあるかな。
 に○をつけてみよう。



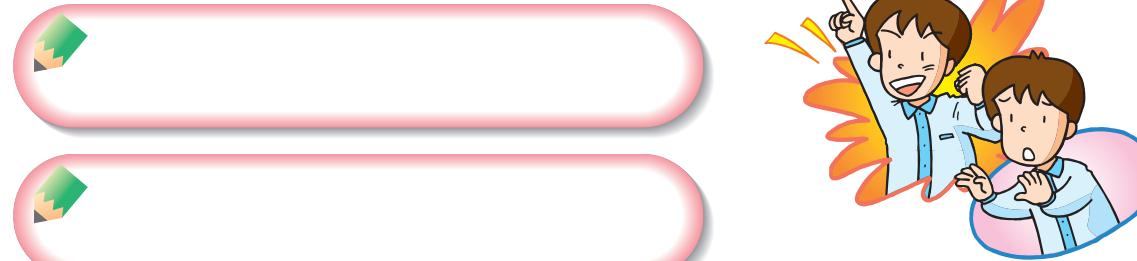
反対すると、仲間はずれにされそうで、心配だから。

いけないと分かっていても、楽しくてやめられないから。

自分が言っても、みんなが聞いてくれないと思うから。

言い出すきっかけが見つからないから。

そのほかに、自分はどんな気持ちになることがあるか、
書いてみましょう。



……どうすれば、この気持ちを乗りこえられるのだろう。
考えてみよう……。

わたしの 勇気はどれくらい?

いつもの自分はどのくらい勇気を出せるか、つぎのことをふり返って、

○をぬってみましょう。

ほかにもあれば書いて、
ふり返ってみましょう。

◆ひとりぼっちになっている子がいたら、進んで声をかけているよ。

◆友だちからあぶない遊びやいけない遊びにさそわれてもことわるよ。

◆学級での話し合いで、正しいと思ったことは、しっかりと発表できるよ。

◆

ふりかえった 月／日	年	年	年	年	年
いつも	○	○	○	○	○
ときどき	○	○	○	○	○
少しだけ	○	○	○	○	○
いつも	○	○	○	○	○
ときどき	○	○	○	○	○
少しだけ	○	○	○	○	○
いつも	○	○	○	○	○
ときどき	○	○	○	○	○
少しだけ	○	○	○	○	○
いつも	○	○	○	○	○
ときどき	○	○	○	○	○
少しだけ	○	○	○	○	○

自信がもてない自分を
引っ込みじんと思っている自分を……



勇気の心で変えていこう。



しょうじき 自分に正直になれば、 すなおな心……心が明るくなる

「正しいことをしたい」という心を大切にして、
自分の心にまっすぐ向き合うこと、それが正直に生きること。



すなおになれない心……心が暗くなる

「自分につごうが悪いから」「失敗をみとめたくないから」
「本当のことを言うのがこわいから」といって、すなおになれなかったりごまかしたりすると、心が暗くなりませんか。

正直に生きることは、自分の心を明るくします。

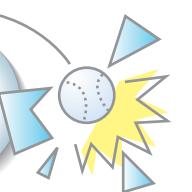
かる 心はとても軽くなる 「心のつな引き」で自分と向き合おう



ほくはいつも明るくて元気!!

……どうしていつも明るい顔をしていることができるのでしょうか。それは、いつも、心のつな引きをして、正直な気持ちでいようと心がけているからです。

な
ボール投げをしていて、
まどガラスをわってしまった。



正直に言おうとする心

自分が失敗してしまったことだから、本当のことをきちんと言おう。

か
こちらが勝つどんな気持ちでしょう。



正直に言えない心

しかられるのがいやだから知らなかつたことにして、だまつていよう。



こちらが勝つどんな気持ちでしょう。



正

じき

正直な人でいるためのひけつ



よく使う言葉から考えてみよう。

自分の中にある
正直な心を
引き出していく言葉

「ごめんね。」
「ありがとう。」
「それはわたしです。」
「それはダメだよ。」
「よかったね。」



自分の中にある
正直な心を
おおいからしていく言葉

(知っていて) 「知らないよ。」
(見っていて) 「見ていないよ。」
(思わなくても) 「そう思うよ。」
(していても) 「わたしだけ
じゃないよ。」
(関係あるのに) 「わたしには
関係ないよ。」

自分は、どちらの言葉をよく使っているだろう。

正直な人をさがそう

お話で

図書室の本や教科書などの中から、
正直だと思った人をさがしてみましょう。
見つかったら、どのようなところが
正直だと思ったか、下の□に書きましょう。

正直な人 []

どのようなところ



正直な人 []

どのようなところ



生活の中で

自分が正直になれたと思ったことはありませんか。
なれたら、そのときのようすを下の□に書きましょう。

どのようなとき



どのようなこと

どのようなとき



どのようなこと

正直な人は、友だちのわを
広げていくことができます。



自分のよいところは

自分の中にどんなダイヤモンドがあるかな



やさしくできる

笑顔がいっぱい



元気にあいさつ



がんばりや

どこだろう?

自分の中にある気になるところはどこかな



整とんがにがて



あわてんぼう

はっきりと言えない



だれにもある よいところ、気になるところ



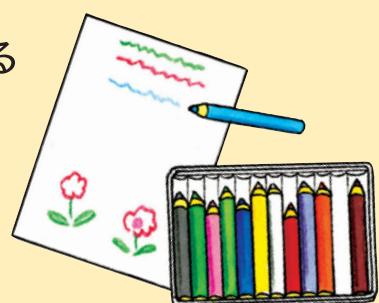
自分ってどんな子どもかな?

★友だちや家人に聞いてみるのもいいね。

12色

とよしまかすみ
豊島加純

ここには、12色の、いろがある
目立たない色もあるけれど、
みんな、
がんばってる
ひとつ、ひとつ



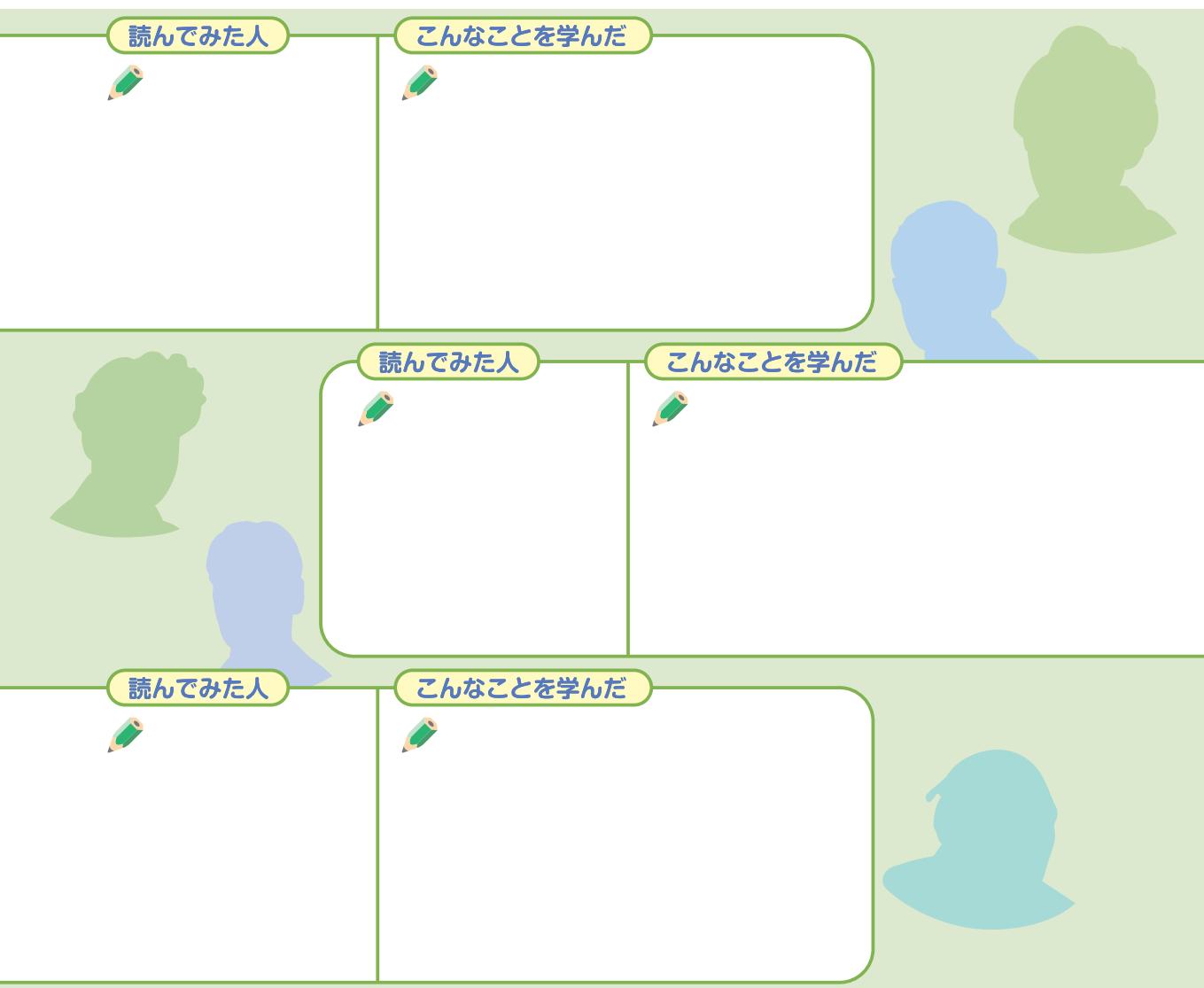
*豊島さんは、11才でなくなるまで重い病気とたたかいながら、詩を書き続けました。

よいところを、もっとのばすために……

人生の先ぽいに学ぼう



伝記を読むと、いろいろな生き方にふれることができます。それぞれの人生の先ぽいがどんなことにならって、どのように自分をのばしていったのか、本から教えてもらいましょう。



だれにも、なやむことやくじけになることがあるね
しかし、だれもが、自分を高めたいと思っているんだね

自分の ダイヤモンドをみがこう

自分のよいところは、自分らしさ。そのダイヤモンドを
みがけば、もっとかがやきます。

いま、いちばんみがきたいところ、のばしたいところはどこだろう。



あなたは自分の力で自分をよりよく変えられる

いまの自分をみがこう



すきなこと、得意なこと、ちょうせんしていること（文字や絵でかいてみよう。）



みんなの中で自分を生かそう



みんながいるから、いろいろなことができる。



みんなのためになったとき、やりがいが生まれる。



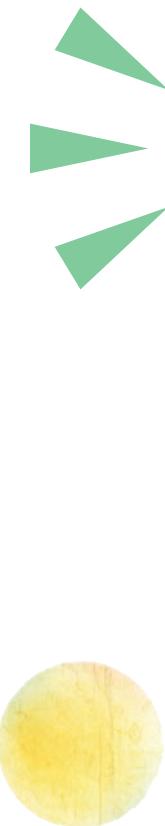
みんなの中でやりがいを感じたとき（文字や絵でかいてみよう。）

年 月 日

年 月 日

人ととともに

生きよう



心と心がふれあうと
あたたかさが伝わっていく
みんなでふれあいの輪を
広げていこう

ある朝、運動場のすみっこで
友だちがすわりこんでいた。
一人ぼっちで
うつむいて小さな石ころを見ている。
「どうしたの。」って話しかけると
さびしそうな顔で
ほんの少し、わらった。

「いっしょに遊ぼうよ。」
「うん。」
その時、友だちの目がかがやいた。



れい 礼ぎ—形を大切に

わたしたちはいつも、いろいろな人といっしょに生活しています。
その相手をみとめ、大切にし、礼ぎ正しくすれば、心をかよい合わせることができます。

に、あなたがほかに知っていることをつけ加えましょう。

あいさつ

- ・「おはようございます。」
- ・「さようなら。」
- ・「行ってきます。」
- ・「こんにちは。」



動作

- ・相手の話を最後まで聞く。
- ・マナーを守って食事をする。
- ・荷物を持ってあげる。



ことば 言葉づかい

- ・電話の受け答え。
- ・友だちと話すときと、大人と話すときの、言葉の使い分け。



して心をかよわせ合う

♥礼ぎでかよい合う心とはどんなものだろう

♥「行ってきます。」「行ってらっしゃい。」のあいさつ

今、出かけます。
元気で帰ってくるから、
心配しないでね。

出かける人



車に気をつけて、
元気に帰ってきてね。

見送る人



♥荷物を持ってあげるときの「お持ちします。」「ありがとう。」.....

たいへんでしょう。
少しでも楽になって
ください。

持つてあげる人



ありがとう。
あなたのお気持ちが
とてもうれしいです。



持つてもらう人

♥電話の受け答え

○○ですが、
お父さんいらっしゃいますか。

自分の名前を明らかにして、だ
れと話したいかをはっきり伝える。
「いらっしゃいますか。」というけ
い語を使う。



かけた人



受けた人

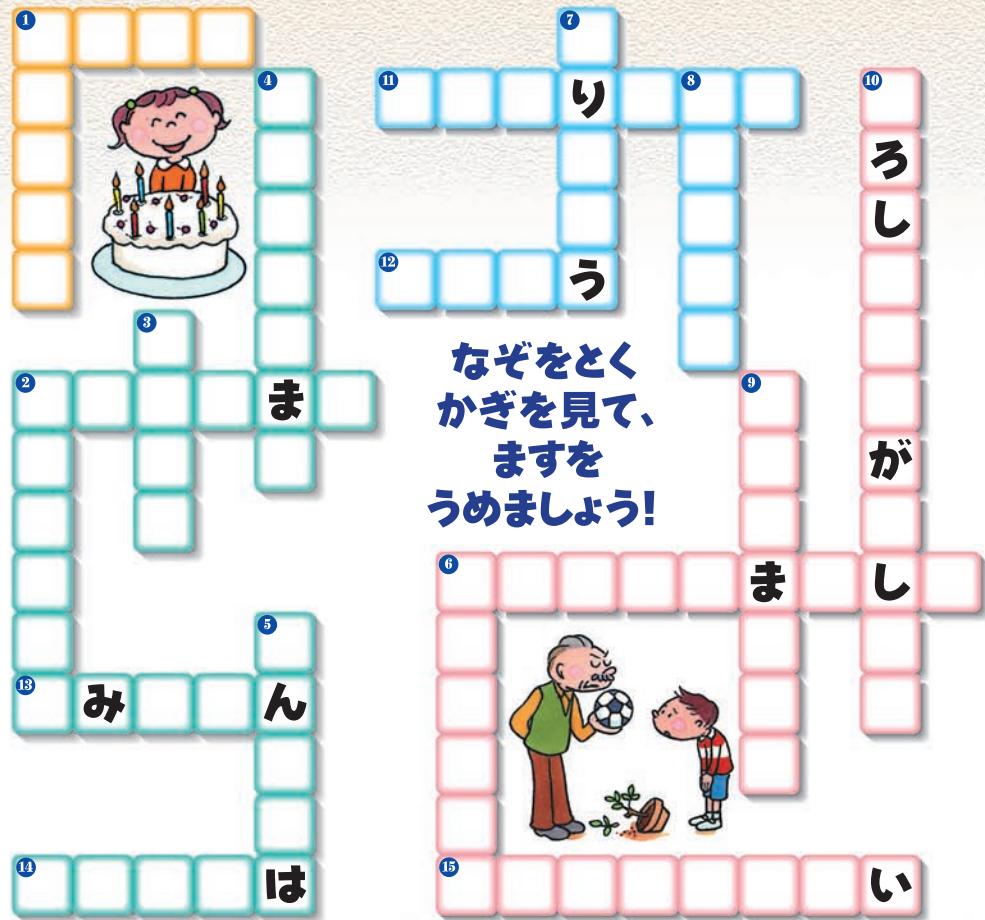
はい、あります。
しばらくお待ち
ください。

相手の用けんに答えて返事をし、
「しばらくお待ちください。」と、相
手が気持ちよく待てるような言葉
をかける。

**礼ぎを大切にすることによって、
たがいに相手を思いやり、
気持ちよく生活していくことができます。**

心がかよい合う「あいさつの言葉」

クロスワードパズルにチャレンジしよう!



たてのかぎ

- お祝いするときは?
- 出かけるときは?
- 帰ってきたら?
- よく員室に入るときは?
- 夜に会ったら?
- あやまるときは?
- 感しゃするときは?
- お別れのときは?
- よその家に入るときは?
- 何かをたのむときは?

横のかぎ

- ねる前には?
- ごはんの前には?
- ごはんの後には?
- 帰ってきた人をむかえるときは?
- 朝に会ったら?
- あやまつたり、お願いしたりするときは?
- 昼間に会ったら?
- 出かける人を見送るときは?

「あいさつの言葉」には、いろいろなものがあります。
字数に当てはまらないものについても考えてみましょう。

れい 札ぎ正しい 「わたし」をめざしてゴー GO!

あいさつ運動を始めて、3年になる学校があります。
学校じゅうが明るく楽しくなりました。



心がけようと思うこと		できるようになったかたしかめよう			
		始めた日	1週目	2週目	3週目
あいさつ	三年 四年	月 日			
		●	●	●	●
動作	三年 四年	月 日			
		●	●	●	●
言葉づかい	三年 四年	月 日			
		●	●	●	●

心がけようと思うことを、一つずつ書いて、取り組んでみよう。
4週目まで続けてみたら、また新しいことをがんばってみよう。

思いやりの心

人はだれでもやさしい思いやりの心をもっています。
思いやりの心とは、どんな心でしょう。

こまっている人がいたら、
たす
助けたいと思う心



こまっている人がいたら
声をかけよう。



お年よりに
せき
席をゆずろう。

わたしの心の中にもあります。



さびしい思いをしている人を
あそ
遊びにさそおう。



泣いている人に
声をかけよう。

かな
悲しんでいる人がいたら、
気づかおうとする心

わたしの心の中にもあります。

をさがそう

さあ、あなたの心の中にある思いやりの心をさがして、○の中に書きこんでみましょう。

よろこ
喜んでいる人がいたら、
いっしょに喜びたくなる心



わたしの心の中にもあります。



たん生日をむかえた友だちに、
いわ
お祝いの手紙を書こう。

三つの心があると、
自分もまわりの人も、
え顔でいっぱいになります。

しょくぶつ どうぶつ
植物や動物にも、
思いやりの心を広げていきましょう。



み 身につけよう 人の心を感じる力

思いやりの心を育てていくひけつは、
まわりの人の心を感じ取れるようになることです。

自分のまわりにいる、こまっている人、悲しんでいる人、
喜んでいる人の心を感じ取るために心の目をしっかり開きましょう。



しんせつ 親切はみんなの喜び

まわりの人の心を感じ取り、思いやりの心を行動にうつすことを、
親切にすると言います。

親切にすれば、まわりの人も自分もうれしくなります。

◆あなたが進んで行った親切には、どんなことがありますか。

	だれに	どのようなときに	どのように
(例)	かさをわすぐれた人	急に雨がふってきたとき	自分のかさに入れてあげた

三年	-----	-----	-----
----	-------	-------	-------

四年	-----	-----	-----
----	-------	-------	-------

◆親切にしてもらってうれしかったことに、どんなことがありますか。

	だれから	どのようなときに	どのように
--	------	----------	-------

三年	-----	-----	-----
----	-------	-------	-------

四年	-----	-----	-----
----	-------	-------	-------

家人から
メッセージをもらおう。

ひとりじゃない

3、4年生の友だちに聞きました。

友だちがいてよかったと思うのは、どんなときですか。



もっとたくさんの友だちをつくるために
もっと友だちと仲よくなるために
どうすればよいのでしょうか。

からがんばれる

友だちづくりのひけつを漢字から学ぼう

たくさんのかなたの友だちをつくり、仲よくなっていくために大切なこととして
「信じ合うこと」と「助け合うことがあります。

「信」^{じよ}という字と「助」^{じてん}^{しら}という字を、漢字辞典で調べてみましょう。



友 「友」という字も調べてみると、「たがいにかばい合うように曲げた手を組み合わせてできた文字」だと書かれています。

**どうし
友だち同士で 心から信じ合う
たがいに力を合わせる を大切にしましょう。**

しん たす 信じ合い、助け合う友だち

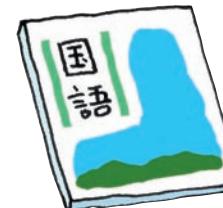
国語や音楽などの教科書や図書室の本などで、信じたり助け合ったりする友だちのようすが書かれている話や歌をさがしてみましょう。

 あなたの心に残った話や歌の感想を書きましょう。

3年生

題名	
感想	

国語の話



題名	
感想	

音楽の歌



題名	
感想	

そのほか



4年生

題名	
感想	

題名

感想

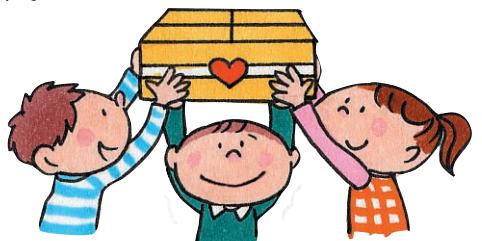
題名

感想

友だちのよいところを見つけよう

みんなに、すてきなよいところがあります。

友だちのよいところをさがし、
カードに書いてわたしてみましょう。
そのため、感じたことをここに
メモしておきましょう。



友だちの名前	(例)
やま した	山下ゆき子さん

よいところ
こまっている人を見かけたら、いつも声をかけてあげています。 やさしくて思いやりがあると思います。

友だちの名前
さん

友だちの名前
さん

みんなにささえられている

わたし



わたしたちは、
たくさんの人のお世話に
なって生活しています。

毎日の生活をふり返りながら、

また、いろいろなじゅ業の中で勉強したことも参考にして、
どんな人たちにささえられているか考えてみましょう。

あなたはどんな人にささえられていますか。

○の中に書きましょう。

そして、その人たちの気持ちを
考えてみましょう。

かてい
家庭で



かく
学校で



ち
地いきで



今のからしを つくってくれた お年よりたち

おじいさんはわかいころ、自
動車工場で働いていました。
自動車のことなら何でも分かる。



みんなが自動車に乗って
楽しくすごしていることを
考えるとわくわくしたよ。



何か月も育てて、やっと
お米が実ったときは、とて
もうれしかったよ。



おばあさんは
わかいころ、お
米作りをがんば
っていました。
お天気のこと
はくわしいよ。

となりのおじい
さんは、デパート
につとめていました。
人の顔を見ただ
けでお客様の希望
が分かる。



買い物をした人たちに
喜んでもらえると、はげみ
になったよ。



あなたのまわりにいるお年よりに、
わかいころ、どんな気持ちで仕事を
していたか聞いてみましょう。

わたしの「ありがとう」

朝がくると とび起きて
ぼくが作ったのでもない
水道で顔をあらうと
ぼくが作ったのでもない
洋服をきて
ぼくが作ったのでもない
ごはんをむしゃむしゃたべる
それからぼくが作ったのでもない
本やノートを
ぼくが作ったのでもない
ランドセルにつめて
せなかにしょつて
ランセルをつめて
ぼくが作ったのでもない
靴をはくと
道路を引くが作つたのでもない
たつたかたつたかでかけていく
ぼくが作つたのでもない
学校へと
ああなんのために
いまにおとなになつたなら
ぼくだつてぼくだつて
なにかを作ることが
できるようになるために



この詩を読んで、どのようなことを感じましたか。

 3年生のとき

	 4年生のとき
--	--

人をささえることができる人になろう。

まな 学び合い ささえ合い

「合い」の力で、心と心を

み
身邊な仲間と……



みんなの力を合わせれば、
1たす1が3にも4にもなる。
ひとりでできないことだって
やりとげられる。



がっこう
学級や学校で……



わたしのがはっきする「合い」の力

どんなとき

どんなふうに

合

合

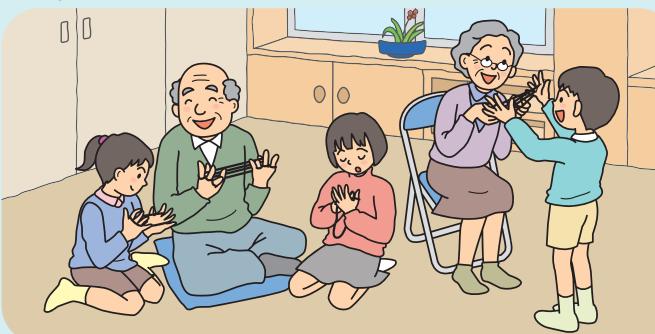
たす 助け合い

つなげよう



※北京オリンピックで、日本の陸上男子
400メートルリレーチームは、バトンパス
など「合い」の力をはっきりして銅メダルに
かがやきました。

かてい
家庭や地いきで……



みんなが心と心をつなぐと、
えがお
笑顔がひろがって、
うれしさが倍になる。





雨上がりの水たまりをとびこえようとしたら
どこからまぎれこんだのか
水の中でゆれている一匹のオタマジャクシ。
しゃがんで見てみると
こっちを見て何か言っているようだ。
ま昼の暑さで、ひあがりそうな水たまり。
そっと手のひらにのせて
近くの小川へ運んであげた。
オタマジャクシは、するりとすべておりた。

元気になって、大きくなつて
思いきり歌を歌うんだよ。



感
かん
じ
ど
よ
う



自然やいのちの
大きさやふしぎさを
全身で感じてみよう

いのちを



生きているって どんなこと



病気やけがをしても、
くじけない力を
もっていることかな。

食事がおいしく
食べられることかな。

喜んだり、
悲しんだりする心を
もっていることかな。



もっとよくなりたい、
という心を
もっていることかな。

思いきり力を
発きできることかな。

人の役に立つことが
できることかな。

あなたが「生きているってすばらしいな」と感じるのは、どんなときですか。

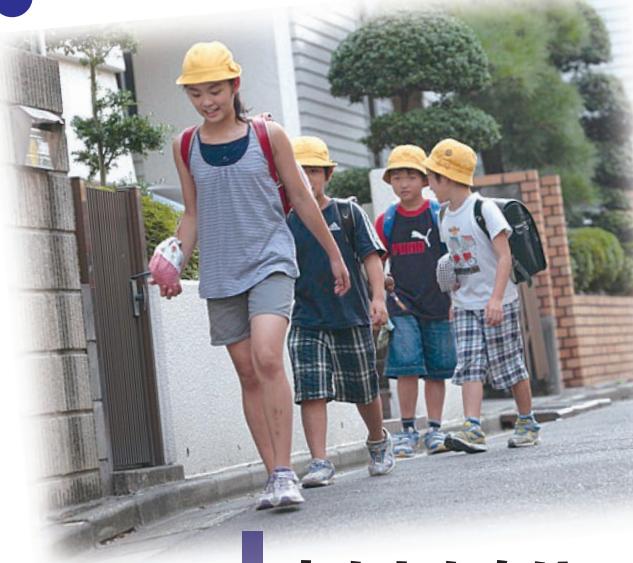
(例) 友だちと力いっぱい遊んで、
おもしろくてしかたがないとき。

・

家人にも聞いてみましょう。



かけがえのない みんな助け合って生きている



わたしたちは、
多くの人びとに
ささえられて生きています。



わたしたちも、
多くの人びとを
ささえることができます。

いのちだから、 みんな一生けんめい生きている。



一生けんめい生きるとは、思いきり取り組むこと。

いま、思いきりやってみたいと思うことに、どんなことがあるだろう。



3年



4年

植物も動物もともに生きている

- 3年生になったとき、クラスのみんなできくを育てることになりました。
- わたしは、きくをだいじに、だいじに育てました。
- 秋が近づいたとき、きくの花はつぼみをつけました。
- ある夜、ねむっているとき、風が強くふきました。
- つぎの朝、学校に行くと、きくのくきが1本折れていきました。
- わたしは、むねがきゅんとなりました。そして、自分がけがをしたときのことを思い出しました。あのとき、お母さんがきずの手あてをしてくれたので、いたみがいっぺんにひいていきました。
- わたしは、きくにそっと話しかけてみました。
- 「いたいだろうね。すぐによくなるからね。」
- わたしは、ティッシュペーパーで、そっとほうたいをしました。
- きくのつぼみは、ひとこともへんじをしませんでしたが、しゃんと空にむかって、生き生きしはじめたようでした。

これは、3年生のとし子さんの作文です。とし子さんは、きくが自分と同じように生きていると思っているようですね。

植物も動物も、人間と同じような心や力をもって生きているんだなと感じたことはありますか。

植物のこと

- 春になると新しいつぼみができるて花をさかせる植物は、季節を知っているのだろう。
- こん虫にみつをすわせて、花ふんを運ばせる植物はちえがある。



ほかにどんなことがありますか。



いろいろなじゅ業で勉強したことなどを思い出して、□に書いてみましょう。

動物のこと

- 数十キロメートルもはなれたところにいるかい主をさがして、旅をした犬がいるそうだ。
- 動物は、「きけんから身を守るちえ」「食べ物をとるちえ」をもって、それぞれ工夫して生きているのはすごい。



ほかにどんなことがありますか。

人びとは、 植物や動物といっしょに生きてきた

人びとは古くから、植物や動物といっしょに、
心をかよわせながら生活することを大切にしてきました。



冬を日本でごす白鳥

ハチを育てて、はちみつを
取るれんげ畑や
屋しき森に
かこまれた農家

なか 植物や動物と仲よくくらそう

今までに育てた植物や、世話をした動物のことを思い出しましょう。
次のようなことを感じたり、思ったりしたことはありますか。

あつたら○をつけましょう。

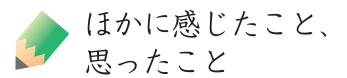
○に自分が感じたこと、思ったことを書いてみましょう。

● 植物のこと ●

種をまいたが芽が出て
くれるか心配だ。

長い間雨がふらないので、
植物のことが心配だ。

美しい花を見ていると、
気分がよくなる。



ほかに感じたこと、
思ったこと

● 動物のこと ●

動物が病気になった。
心配で落ち着かない。

悲しいとき、動物になぐ
さめられたことがある。

動物には、人の気持ちが
分かると思う。すごいな。



ほかに感じたこと、
思ったこと

美しい自然 にふれて

し
ぜん

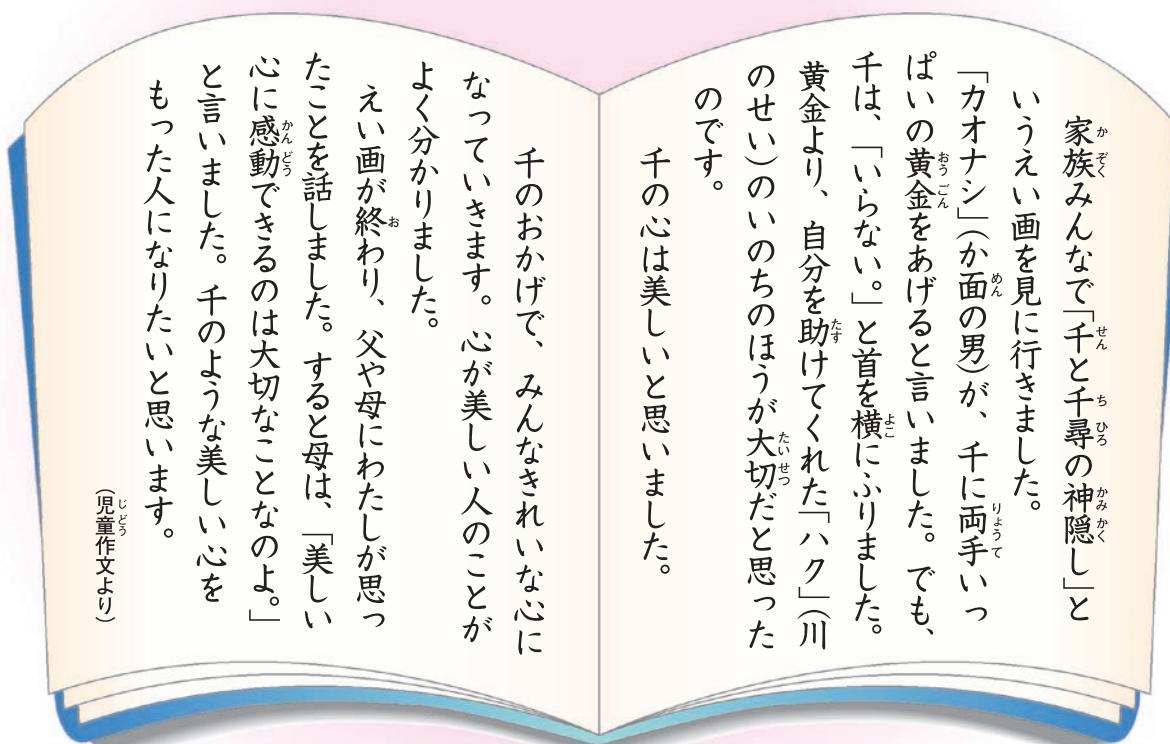
耳をすましてごらん。
川を流れる水音が聞こえてきませんか。
すがすがしい空気や緑のにおいを
むねいっぱいに、すいこみたくなりませんか。

うつく し ぜん
美しい自然は、
あなたの心も美しくします。



人の心の美しさにふれて

人の美しい心にふれて心が動くのは、わたしたちの心の中に美しい心があるからです。



(児童作文より)

「千と千尋の神隠し」

千尋は引っこしのとちゅう、家族といっしょに神がみの世界にまよいこんでしまいます。そこで、少年の「ハク」と出会い、不思議なできごとにまきこまれていくお話です。

家の人に、美しい心をもった人のお話を聞いてみましょう。

美しい心をさがしてみよう

図書室の本や国語の教科書などの中から、人の心の美しさをえがいた本を選んで、たくさん読んでみましょう。そして、読書カードにまとめてみましょう。



人の心の美しさがえがいてある本のリスト

(例) マザー・テレサ

読書カード

この名前

あらすじ

どんな心が美しいと思ったか

美しい心に出会うと、
わたしたちの心はさらに美しくなります。

たったひとつ わたしの いのち

いま 自分に あたえられた
ひとつの いのち
みんなが 心から
よろこ
喜んでくれた



だから かがやいて生きる

自分の力で
生かしていく いのち
わたしが かがやく
みんなが かがやく



わたしの いのちを かがやかせるとき

みんなと気持ちよ

す
い
そ
う



あなたは大切なひとり
家族の
学校の
地いきの
日本の
そしてこの地球の



放課後、教室で折りヅルを折っていた。
「どうして、折っているの。」
「入院しているとなりのおじさんにあげるんだ。」
「このまえ来てくれたあのおじさん？」
すると、みんながよってきた。
「わたしもつくる。」「ぼくにも折らせて。」
折り方を知らない人は教わりながら
教室のみんなで折りヅルづくり。
時間のたつのもわすれてしまって
下校の時こくになったとき
何百匹もの折りヅルが
つくえの上で羽をピンとのばしていた。
みんながいるから心強いな。

やくそくやきまりを守る

わたしたちの生活には、
たくさんのやくそくやきまりがあります。
なぜでしょう。
それはみんなで仲よく生活するためです。

右の写真は、平成7(1995)
年に6000人以上もの人が
なくなるなど、大きなひ害を
もたらした「阪神淡路大震災」
のときのひなん所のようす
です。

全国からボランティアの
人たちが集まり、ひ害にあつた
人たちを助け、勇気づけました。



家がこわれたり、焼けたり、家族がなくなったり、
けがをしたりしている人がほとんどです。
このような苦しいときにも、人びとはきまりをつくり、
それを守って、みんなで助け合って
生活できるようにと考えるのです。

どんなときでも やくそくやきまりを大切にする……これが人間のすばらしさです。

から仲よく生活できる

学校や家庭、地いきでの生活にある、
やくそくやきまりを調べてみましょう。

安全のためのやくそくやきまり

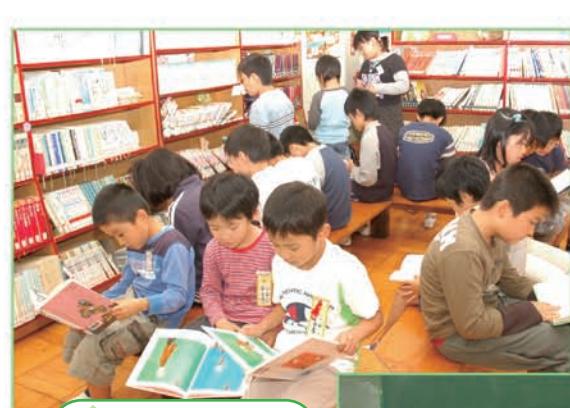
(例) 交通信号を守る。

人と気持ちよく くらすためのやくそくやきまり

(例) バスに乗るときはじゅんじょよく乗る。

も 気持ちよくすごせる きまりや

学校や地いきで、気持ちよく、楽しくすごすためのきまりやマナーには、



見つけたこと



マナーを見つけよう

どんなものがあるでしょう。また、どんなものがあるとよいでしょう。



見つけたこと



見つけたこと



見つけたこと



こんなきまりがあるといい……必要なきまりをつくって、みんなで協力して

こんな場面で

このようなきまり

守ると、いっそう楽しくすごすことができます。

こんな場面で

このようなきまり

みんなのために流す なが

はたら 働くことはだれのため?

まわりにいる大人は、一生けんめいに働くています。

なぜ働くのでしょうか。

社会科などで学習したことを思い出して書いてみましょう。

大人はなぜ 働くのか



「いろいろなものを買いたいから。」「家族をやしなわなければならないから。」……
たしかにそういうこともあります。

しかし、それだけでなく、仕事をすることによって、社会を支えているのです。



あせはとても美しい うつく



当番の仕事

係の仕事

わたしたちの学級での生活を明るく生き生きとしたものにするためには、
どのような仕事が必要でしょう。

3年生のとき
考えたこと

-
-
-
-

4年生のとき
考えたこと

-
-
-
-

学級の仕事をみんなで分け合って、しっかり行うことによって、
学級生活がさらに楽しくなります。

そして一人一人がみんなの役に立つ喜びを味わうことができます。

学級の役に立つこと



あなたが働くことで、学級がもっと気持ちよく、楽しくなります。そのために、どんなことをしたいですか。

●3年生のとき

どんなこと	ここがけたいこと、工夫したいこと
-------	------------------

先生からひと言



●4年生のとき

どんなこと	ここがけたいこと、工夫したいこと
-------	------------------

先生からひと言

家族や地いきの役に立つこと



こんな仕事をしている友だちがいます。

ぼくは家のげんかんのそうじをしています。毎日やるのはたいへんですが、家族が喜んでくれたり、そうじのしかたがじょうずになつたりすることがとてもうれしいです。



あなたが家族の役に立てることにはどんなことがありますか。計画を立てて実行してみましょう。

こんなことをしてみたい	してみて思ったこと
-------------	-----------

家人からひと言



わたしの成長を 温かく見守り続けてくれる人

いつもわたしのそばにいて、
わたしを温かく見守ってくれる人……。
そう、それが家族。
健康でりっぱな人になるようにと、
自分のことのように、
願い続けてくれている。

次のとき、家族は、どんな心配や願
いごとをしていたでしょう。

あなたのことを聞いて、□に書き加えましょう。

家族



わたしが 生まれたとき

- ・生まれてきたんだね。ありがとう。
おめでとう。
- ・病気などをせず、元気でいてほしい。
- ・大きくなったら、いろいろと話し合ってみよう。楽しみだ。



わたしが けがをしたとき

- ・いたいだろうなあ。つらいだろうなあ。
できれば代わってやりたい。
- ・夜もねむれないほど、心配だ。
- ・お医者さん、できることなら何でもします。
どうかよろしくお願ひします。



わたしを しかるとき

- ・れい 礼儀正しい人になってほしい。
- ・自分らしくしっかりと生活してほしい。
- ・人にめいわくをかけない人になってほしい。



わたしが小学校に 入学したとき

- ・先生の話をよく聞いて、しっかりと勉強してほしい。
- ・友だちと仲よくできるだろうか。
- ・大きくなったなあ。しょう来が楽しみだ。



わたしの大好きな家族

あなたにとって、家族とはどんな人ですか。
たとえば、ゆき子さんは次のようにまとめました。

おじいちゃん

わたしの一番の理かい者。
こまっているときは、いつも
いっしょになんでくれるよ。

お母さん

しかることもあるけれど、何でも話せるし、や
さしいよ。

お姉ちゃん

いつもいろいろなこ
とを、教えてくれるよ。

おばあちゃん

いつもあたたかく見守っ
てくれるよ。

お父さん

いろいろな遊びを知っ
ていて、いっしょに遊ぶ
とても楽しいよ。



ゆき子さん

あなたも自分の方法で工夫して、まとめてみましょう。



おじいちゃん

わたしの一番の理かい者。
こまっているときは、いつも
いっしょになんでくれるよ。

お母さん

しかることもあるけれど、何でも話せるし、や
さしいよ。

お姉ちゃん

いつもいろいろなこ
とを、教えてくれるよ。

おばあちゃん

いつもあたたかく見守っ
てくれるよ。

お父さん

いろいろな遊びを知っ
ていて、いっしょに遊ぶ
とても楽しいよ。



ゆき子さん

あなたも自分の方法で工夫して、まとめてみましょう。



家族といっしょに楽しいひととき

次のようなとき、あなたはどんな役わりをしていますか。
また、そのときどんな喜びがありましたか。□に書きましょう。

いっしょに食事をする。



いっしょに出かける。

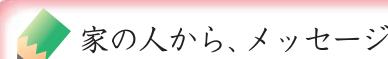


いっしょに学校であったことなどを話す。



**家族といっしょにする、楽しい
ひとときのことを書こう。**

**にこにこしているあなたがいるだけで、
家庭は楽しくなります。**



家人から、メッセージをもらおう。

学校はどんなところ？

友だちと学び、遊ぶところ
まなあそ
・はげまし合って勉強をする
べんきょう
・みんなで楽しく遊ぶ



あなたの学校と同じ
□の中に、あなたの

ところがありますか。
学校のことを書き加えましょう。
くわ

先生から学ぶところ

- ・勉強を教えてくれる先生
- ・ほめたり、しかったり、はげましたりしてくれる先生



自分をのばしていくところ

- ・新しいことにちょうどせんする
- ・いろいろなことができるようになる



思い出をたくさんつくるところ

- ・みんなで楽しんだ遠足
うんどうかい
- ・力を合わせてがんばった運動会



たくさんのが
まも見守ってくれるところ

- ・校長先生
- ・保健室の先生



わたしの先生

3年生の山川さんは、先生のことを
次のように書きました。



わたしの先生は、楽しくてよくほめやまかわてくださる先生です。でも、きまりを守らなかつたり、うそをついたらりすると、大声でしかります。じゅ業ぎょうで分からなつぎいことがあれば、放課後はうかに教えてくれます。きびいきびいけれど、いつもわたしたちのことを考えてくいれる先生です。わたしは、先生が大好きです。

山川さんの 家の人のひとこと

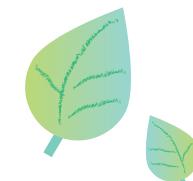
先生が本当に大好きなの
ですね。毎日、元気でご
っていてくれて安心です。



あなたの先生の好きなところや、
楽しいところを書いてみましょう。



先生の笑顔



学級の仲間は、どんな仲間かな？

不思議な出会いで 生まれた仲間

いつしょに のびていく仲間



みとめ合い
はげまし合い
助け合っていく仲間

いつまでも
心に残していきたい仲間

わたしの学級

学級のためにわたしにできること

楽しい学級にするために、自分にできることを書いてみましょう。

勉強のとき



給食のとき



そうじのとき



休み時間のとき



わたくしたちの心を育ててそだ

あなたが今、住んでいるところがふるさと
ふるさとは一生あなたをはげまし続け



わたしのふるさとに住む人びと、生活、自然や文化、
それらはすべて、わたしのたからもの。

わたしのふるさとを

地いきで体けんしたことや、学習で学んだことなどを思い出して、
地いきの人や家族に、ふるさとのことをもっとくわしく聞いてみて、
心に残るふるさとを文や絵などで表してみましょう。

とっとおきの場所



どんな場所

心に残そう

とっとおきの()



さらに自分のカードなどを用意して、文や絵に残してみましょう。

家族でよく行く場所

友だちとよく調べたり学習したりする場所

地いきのお祭りやもよおし物

友だちとよく遊ぶ場所

どんなことをしに

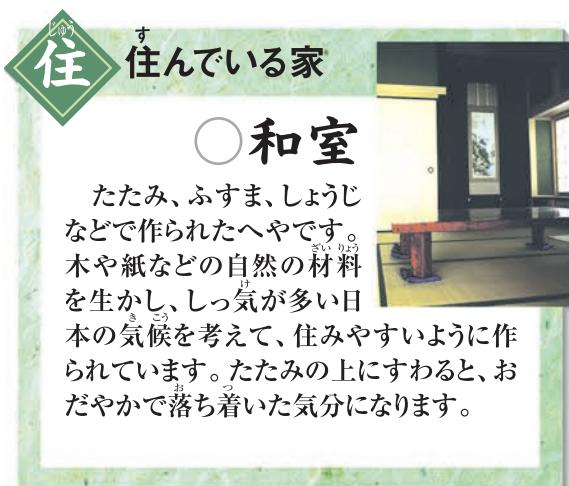
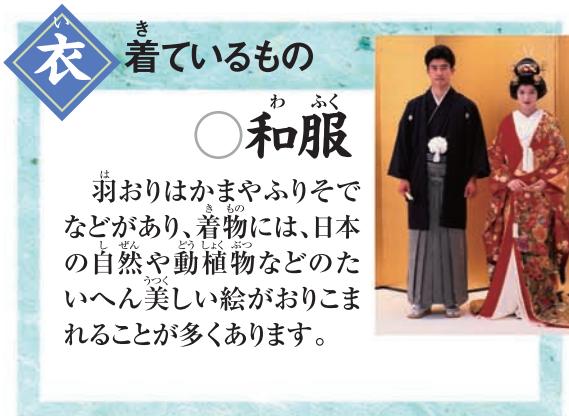
どんなことを調べる

そのときのようす

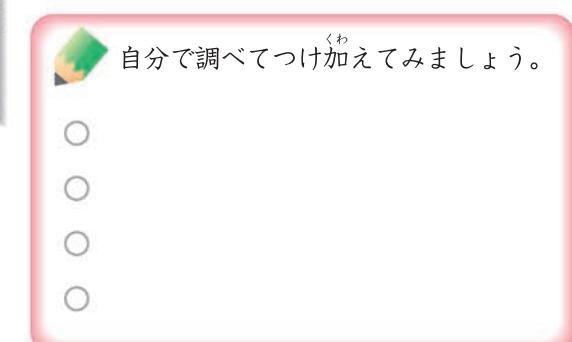
だれと、何をして

わたしたちの国の わたしたちの生活に息づく文化

日本の國の人びとが昔からずっと親しんできたものには、
次のようなものがあります。



どのようなことが知っているものには
○に色をぬりましょう。
また、分からぬものは調べてみましょう。



これらは、**日本の文化**

ぶんかした 文化に親しもう

また、年中行事と言われているものに、次のようなものがあります。



人びとは、季節ごとの行事によって感しゃの気持ちを表し、助け合って、自分たちの生活をゆたかにしてきました。

あなたのきょう土で行われている行事を調べてみましょう。
として受けつがれてきました。

しぜん 自然とともに 生きようとする心

日本は自然がゆたかです。春・夏・秋・冬、それぞれの季節ならではの食べ物や、生活の楽しみをつくりだしてきました。

うつく 美しさを 求めようとする心

春の花、初夏の新緑、秋の紅葉、冬の雪げしきなど、四季それぞれの美しさは、人に美しさを感じる心を育ててくれました。人のふるまいや心にも、美しさを感じることができます。

わが国の文化を
さきみてきた心

わたしたちも、もち続けよう。

た 他の人と力を 合わせようとする心

日本では、昔から水田でいねを作っていました。それには、水路を作ったり、水の管理をしたりと、他の人と力を合わせることが必要でした。それによって、他の人と協力することの大切さを学んできました。

れい 礼ぎ正しく しようとする心

わたしたちは、相手の人に失礼にならないよう、言葉づかいやたい度に気をつけます。また、他の人に対しての「心くばり」ができるやさしさももっています。



外国ではどうでしょう

い
外国人びとの衣(着ているもの)、食(食べているもの)、住(住んでいる家)には、さまざまなものがあります。



衣



食



住

それぞれの国では、それぞれの国の文化が生まれています。
日本にもそれらが入ってきてています。
外国の人びとや文化にも親しみましょう。

こんなことをしたら

わたしたちには、みんなが守らなくては
ならないきまりがある。



わたしは はずかしい

どんなものがあるか、下のまき物を使って、
考えてみよう。



- みんなが大切に
しているきまり
- 一、人をさしつけない。
 - 一、人のものをぬすまない。
 - 一、うそを言わない。
 - 一、弱い者いじめをしない。
 - 一、ひきょうなことはしない。
 - まだまだあるぞ。
どんなことかな。



季節を感じる心をみがこう!

日本は、春・夏・秋・冬と、季節の変化を感じることのできるすてきな国です。もくせいのかおりがしてくると、「秋だなあ。」と思う人もいるでしょう。体じゅうを使って季節を感じる心をみがいていきましょう。

●例にならって下の表の中に、気がついたことを書いてみましょう。



見て
聞いて
かいで
さわって
あじ味わって

『わたしと小鳥とすずと』より

もくせいのにおいが
庭いっぱいで。
おもての風が、
ご門のどこで、
はいとか、やめよか、
そうだんしてた。

金子
みすゞ

もくせい

	春	夏	秋	冬
見る				
聞く	例 4月1日 さくらの花がさいて、やさしいかおりがした。	ぼんおどりの太この音がひびいてくる。		
かぐ				
さわる				
味わう			例 9月30日 今年はじめて、家族がくりごはんを作ってくれた。	

みんなのことを知ろう 自分を見つめてみよう

聞いてみたいことを、自分で考えてみよう。  聞いてみたところから自由に書きこんでいこう。

こんなことを聞いてみよう

- いま、気になっていること。知りたいこと。
- 「心のノート」の中で、もっと考えてみたいこと。
- こまっていること、なやんでいること、など。

●だれに聞いたのか、書いておくといいね。



聞いてみたいこと

いま、いちばんむちゅうになっていることは？



あなたが、そんけいする人は？



ほかに聞いてみた人

自分については
どうかな

自分をふりかえって考えよう これからの自分

がんばったこと、できたこと、
うれしかったことなどを書こう。

 自分のことで 3年	 生き物や自然のこと 3年
 友だちといっしょに 3年	 多くの人たちの中で 3年
4年	4年



心のノートで考えたことも
書いてみよう。

3年 こんな自分になりたい

※言葉や絵で書いてみよう。

4年 こんな自分になりたい

※言葉や絵で書いてみよう。



道とくの時間で見つけた

3年

道とくの時間で話し合ったこと、考えたことの中で、

3年生の 月 日

()年生の 月 日

たからもの

たいせつ
(大切な考え方・だいじな言葉)

4年

ずっと大切にしたいことを書きとめておきましょう。

()年生の 月 日

メッセージをもらおう

()

()年生の 月 日

メッセージをもらおう

()

心に残したい言葉

人から聞いた話、本などを読んで心にひびいた言葉、テレビで見たりして
心に残っている場面などを、自由に書きとめておきましょう。

わたしたちは、自然にはぐくまれた生き物です。
自然のしくみを知り、自然とのかかわりを
大切にしなければなりません。

また、世の中にはいろいろな人たちが
生活しています。子どもたちからお年より、
男の人と女の、すすむ人、町に住む人、村に住む人…。

ひとりひとりが自分の役割と責任を果たし、
他人を思いやることによって、
ゆたかな社会をつくりましょう。

野依 良治

野依 良治(のより りょうじ)
理化学研究所理事長 名古屋大学特別教授
平成13(2001)年ノーベル化学賞受賞

じ ゆう こく はん

自由黒板3年

わすれられないできごと、大切な思い出、今の自分の考え方などを、
自由に書きとめておきましょう。

自由黒板 4年

わすれられないできごと、大切な思い出、今の自分の考えなどを、
自由に書きとめておきましょう。

また、新しい春が来た
さわやかな空気のかおりがする
まことに待ちわびていた木や草の芽が
いっせいにのび始める

いよいよ、高学年へと向かう
わか
若竹のように
自分をまっすぐに
すくすくとのばしていきたい

さあ、むねをはり
しっかり前を見すぎて
進んでいこう

保護者の方へ

お子さまの心の成長を見守ってください。

このノートは、子どもたちが人として心豊かに力強く生きていくために大切にしたいことがらを分かりやすくまとめ、いつまでもそばにおいて使うことができるよう工夫されています。

友達関係が広がり、地域への関心が広がる中学年のお子さんたちは、多様な人間関係体験や自然体験等を通して、心を成長させていきます。学校では、それらの体験を振り返ったり、成長を確かめたりするために、学校生活の様々な場面でこのノートを活用していきます。

ご家庭でも、このノートをいっしょに開いてみるなどして、お子さんのよりよく生きようとする心を理解してあげてください。そして、お子さんが元気の出るたくさんの言葉をかけてあげてください。

子ども一人一人が自分をよりよく伸ばすため、自分の「心のノート」を大切に活用し、そのことが、大きくなつ振り返ったときに心のたからものになることを願っています。

心のノート 小学校3・4年 平成21年度 改訂版

著作権所有 文部科学省
〒100-8959 東京都千代田区霞が関三丁目2番2号

表 紙●本橋靖昭
デザイン●藤田マミ／株式会社アド・クレール／園五朗／
磯江由貴子／渡部功司／株式会社アド・キャリヴァ
イラスト●岡村治栄／奥村嘉代子／池田げんえい／石橋富士子／
伊東美貴／高野まどか／竹内いづみ／立岡正聰／
藤田ひろこ／山本美佐子
写 真●青森県／家の光協会／茨城県／小野田レイ／
アーティファクトリー／産経新聞社／
フォート・キシモト／ARS、JOC／真野博正／
村山寿／読売新聞社／藤田雄二／アマナイメージズ／
学研写真資料センター