

心のノート

心のノート

小学校

25

学 校	5年 組
名 前	6年 組

文部科学省



心のノート

君たち。君たちはつねに晴れあがつた空のように、
たかだかとした心を持たねばならない。
同時に、ずつしりとしたたくましい足どりで、
大地をふみしめつつ歩かねばならない。

司馬遼太郎「二十一世紀に生きる君たちへ」

このノートはあなたの心の自由帳。
自分だけの名前をつけましょう。
そしてこの表紙を自分らしくつくってみましょう。

もくじ



あなたの心と

語り合うかけ橋

あなたの心をどのようにかがやかせますか

心のノートを開いてみよう ● 4~5

これがいまのわたし ● 6~7

自分らしく心を育てかがやかせよう ● 8~9

心の
ノート

自分の一日は自分でつくる ● 12~15

夢に届くまでのステップがある ● 16~19

自由ってなんだろう ● 20~23

はじめてあることはわたしのほこり ● 24~27

好奇心が出発点 ● 28~31

自分を見つけみがきをかけよう ● 32~35

いつまでも甘えていたいけど… ● 36~37

自分を育てる



ともに生きる

心と心をつなぐネットワーク ● 40~43

あなたの心にあるそのあたたかさ ● 44~47

友達っていいよね ● 48~51

よりそういうこと、わかり合うことから ● 52~55

「ありがとう」って言えますか? ● 56~59

がんばれよと 力強く… ● 60~61



あなたの心と

語り合うかけ橋

生命を
愛おしむ



いま生きているわたしを感じよう ● 64~67

生きているんだね自然とともに ● 68~71

大いなるものの息づかいをきこう ● 72~75

かけがえのないのち ● 76~77

社会をつくる



ぐるりとまわりを見渡せば… ● 80~83

どうしてゆがめてしまうのか? ● 84~87

いきいきしている自分 かがやいている仲間 ● 88~91

働くってどういうこと? ● 92~95

わたしの原点はここにある ● 96~99

学び合う中で ● 100~103

見つめようわたしのふるさと そしてこの国 ● 104~107

心は世界を結ぶ ● 108~111

「こんなことはしません!」これがわたしの思いです ● 112~113

集団の一員という自覚 ● 114~115

心にひびく言葉 ● 116~117

自分を見つめ はぐくみ ともに生きる ● 118~119

心豊かに生きていくために… ● 120~121

道徳の時間で気づいたこと… ● 122~123

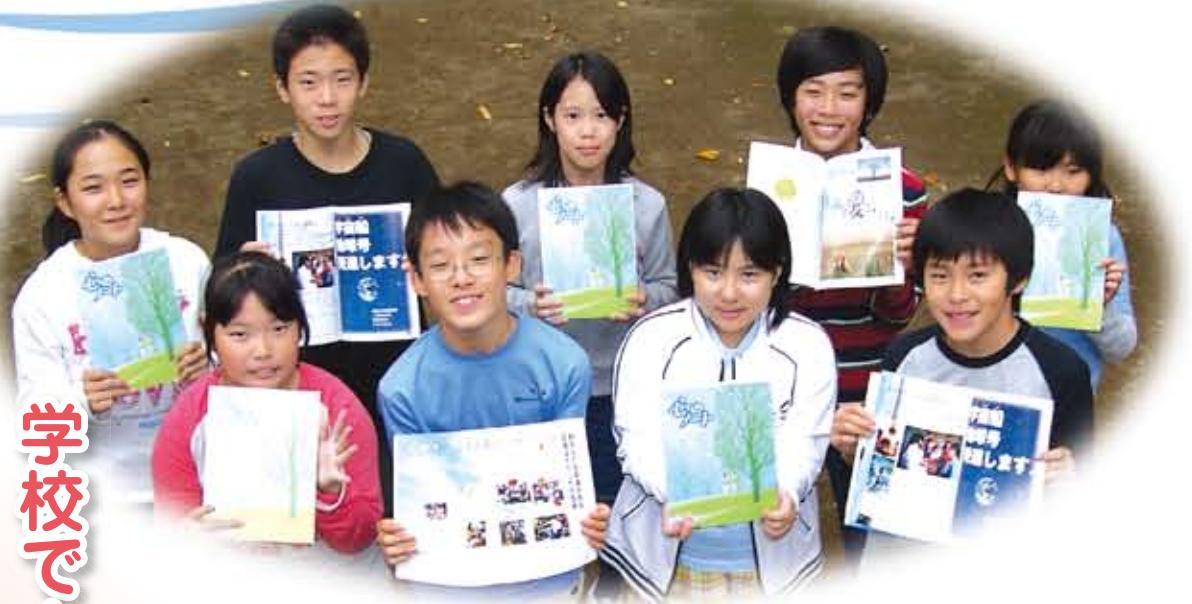
わたしのページ ● 124~125

さあ中学生 そして未来へ ● 126~127

道はつづく ● 128



心のノートを開いてみよう



学校で…

小学校で出会う「心のノート」。

手にしたとき、ちょっとびりがった気分がしませんでしたか？

それは、あなたが少しずつ成長していっているから。

いつもあなたのそばにある「心のノート」。

どこでも、何度も開いてみましょう。

あなたが生きていくうえで、

たいせつなことを語りかけてくれ、

考えってくれるでしょう。



「悩んでいるとき読んでみるんだ」



「自然って大きいんだな」



「みんな支え合っているね」



「意見交換しようよ」

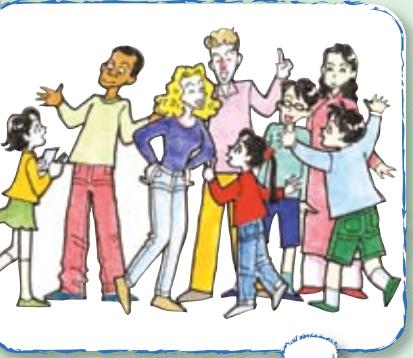
地域で…



「ぼくと同じ考えだね」
「わたしはちょっとちがうな」



「なるほどね」
「やっぱり人生の先輩だね」



家庭で…



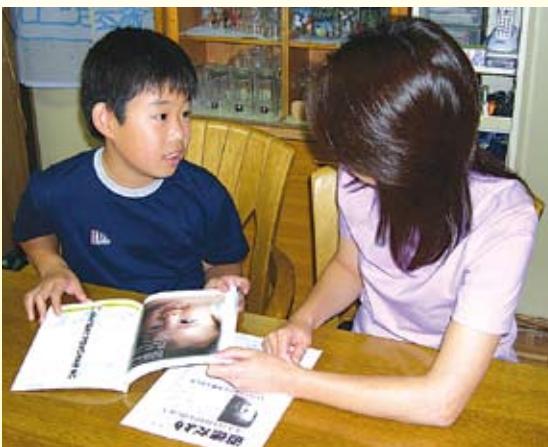
「毎日もっていくんだ」



「自分の成長がわかるね」



「体験活動についていろいろ考えられるね」



「ぼくもこんなに小さかったの？」「そうよ」

5年生になって心もからだと同じようにひと回り大きくなったような気分。
いまの自分はどんな自分だろう。ありのままを書きこんでみよう。

これがいま

のわたし

5年生のときの自分が考えていたこと、感じていたこと。1年がたつていまの自分はどうだろう。
変わったところ、変わらないところ。いまの自分をもう一度見つめてみよう。

書いた日 年 月 日

好きな遊び

得意なこと

好きな歌

好きな言葉

最近感動したこと
かんどうじご

自分の「いいな」と思っているところ

いま夢中になっていること
むちゅう将来の夢
じょうらいゆめ

好きな食べ物

好きなスポーツ

目標にしたい人

最近心に残った本

書いた日 年 月 日

好きな遊び

得意なこと

好きな歌

好きな言葉

最近感動したこと感激したこと

自分の「いいな」と思っているところ

いま夢中になっていること
むちゅう将来の夢
じょうらいゆめ

好きな食べ物

好きなスポーツ

目標にしたい人

最近心に残った本

自分の直したいところ

いまいちばん大切なものの



自分を育てる

自分自身のこと

16~19 目標に向かって
生きる

12~15 自分の生活を
見つめる

20~23 自由を大切に
責任をもって

24~27 誠実に
明るい心を

28~31 新しいものを
求めて

32~35 自分らしさを
發揮して

生命を愛おしむ

自然や崇高なものとのかかわり

64~67 生命の尊さを
感じて



68~71 自然とともに
生きる

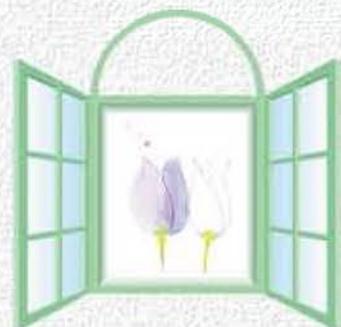
72~75 畏敬の念を
もとう

自分らしく心を育てかがやかせよう

見つめてみよう、あなたの心。かがやかせよう、あなたしく。
きっと新しい自分と出会えるから。

40~43 時と場をわきまえて礼儀正しくする

44~47 思いやりの
心をもち親切に 48~51 男女仲よく
協力し合って



52~55 相手の意見や立場を
尊重して

56~59 感謝し
それにこたえる
他の人とのかかわり
ともに生きる

80~83 法やきまりを
大切に 84~87 公正・公平に

88~91 集団の中での
役割を自覚して 92~95 社会のために
進んで働く

96~99 家族の幸せを
求めて役に立つ 100~103 よりよい校風を
つくる

104~107 郷土や国を
愛する心を 108~111 世界の人々と
ともに

集団や社会とのかかわり
社会をつくる





いまの自分を色にたとえるならば
空を流れる雲のような
やわらかい白。
あら
洗いたてのシャツのような
気持ちのいい白。
買ったばかりの画用紙のような
ま あたら
真新しい白。

人生というキャンバスに
自分らしい色で
自分らしい絵をえがきたい。

あなたは伸びゆく大樹の若葉。

これから、どのように自分を彩っていきますか。



自分を育てる



自分の一日は



自分でつくる

気持ちのよい毎日の生活は、
あなたの心がけひとつで実現できる。
「ああしなさい、こうしなさい」と言われる前に
考えてみよう、大切なこと。

きほん
基本はいつも変わらない

見直してみよう いまのわたし いまの生活

食 よく食べる



毎日三食
バランスよく
しっかり食べる。

大いにからだを
動かそう!
心もからだも
ホットになるよ。



動 よく動く

もう一度

眠 よく眠る



夜ふかしなんて
自まんにならない。
夜は早くねて
朝はスッキリ。



だいじょうぶと思う
心のスキが
けがのもと。

安 安全にすごす

整 整理整頓



身のまわりがきれいだと
気持ちがよい。
気持ちよければ
心によゆうができる。



ぞく続は力なり。
いろいろなことを
知るって
とても楽しい。

学 よく学ぶ



いまの生活を見つめ て自分はどうかな？

十分な睡眠・元気な毎日 早寝、早

起き、朝ごはん 規則正しい食事・健康な生活



たとえば睡眠。睡眠は脳をゆっくり休ませてくれる。だから、元気で活力のある毎日を送るには、とても大切。起きる時刻が決まっているのだから、夜ふかしをするとそれだけ朝がつらくなる。睡眠不足は、一日の生活をダラダラさせ、イライラさせてしまう。夜ふかしなくて自まんにならない。

不規則な生活

わたしの「いきいき計画」

わたしの課題 あらためたいこと・続けたいこと

そして…



_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



たとえば食べること。人間は活動するためにエネルギーが必要。エネルギーは食べることによって体内に蓄えられる。もし、朝ごはんを食べないで昼まで活動しても、脳は十分に働かないし、からだに力も入らない。食事を規則正しくすることは、健康な生活のだいじな約束。でも、食べすぎやつまみ食いはいけません。

は成長の



心とからだの健康について学んだこと考えたこと

心やからだのことについて学校の授業やいろいろなところで知ったことからだをまとめよう。

体育で

家庭科で

年 月 日

年 月 日

道徳の時間で

学級活動で

年 月 日



_____で
年 月 日

ゆめ 夢に届くまでの ステップがある

あなたにはどんな目標がありますか。

あなたはどんな夢をもっていますか。

夢は くじけそうになるあなたをはげまします。

夢は あなたの心に勇気をあたえます。

大きな夢も 小さな夢も
そこに届くまでには それぞれの道があります。
夢に向かって
一歩一歩 努力することが
あなたの生きる喜びを生み出します。

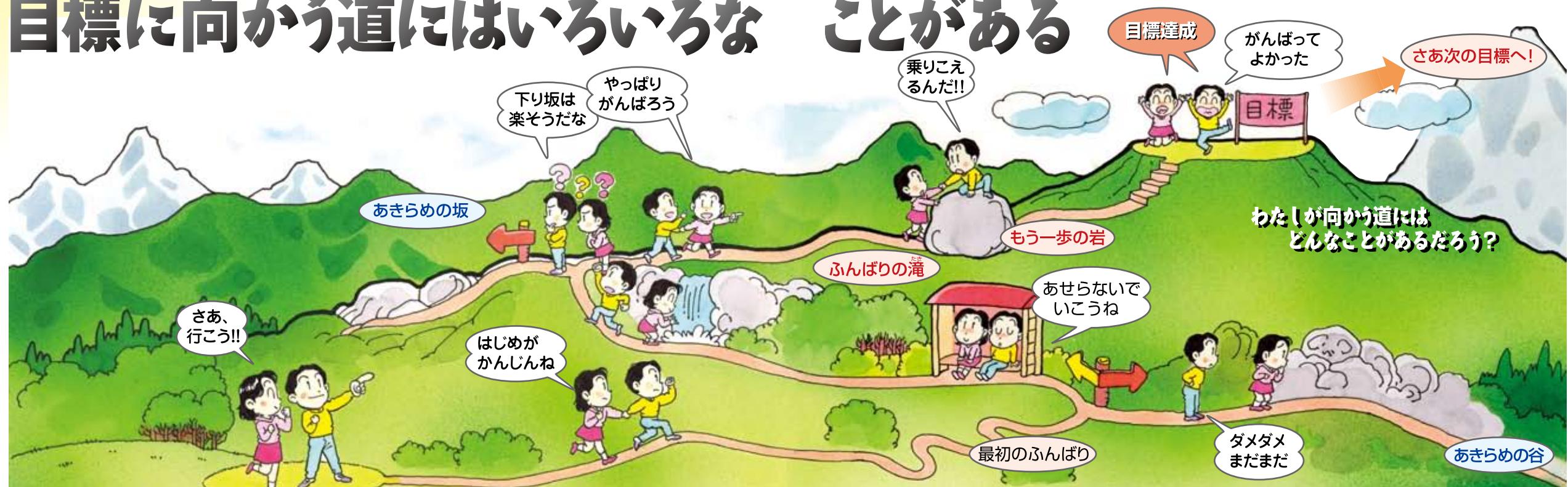
 わたしがえがくこんな夢

I c h i r o

イチロー選手●鈴木一朗。
小学生のころから野球を始める。あこがれのプロ野球選手となり、日本での活やくを経て2001年、アメリカ大リーガーとなる。1年目で首位打者、盗壘王などにかがやき、アメリカンリーグのMVP(最優秀選手賞)を受賞した。2004年には、262本のヒットを打ち、84年ぶりに大リーグシーズン最多安打記録を更新した。また、2010年には前人未到の10年連続大リーグシーズン200本安打記録を達成した。



目標に向かう道にはいろいろな ことがある



わたくしが学びたい人物...

その人の名は



■あなたにはその生き方にあこがれる人がいるだろうか。その人は、どのような夢をえがき、それを実現するために、どのような努力をしたのだろう。まとめてみよう。

その人の夢

どうしてその夢をもったのだろう?

あなたと同じ年のころ

どんな努力をしたのかな?

学んだこと

わたくしの夢



■あなたの夢はなんだろう。その夢を実現していくとしたら、どんなことが大事なのだろう。

わたしの夢

わたしがこの夢をもったのは…

夢に向かっていまやっていること

これから努力しなければならないこと

あなたも夢の実現に向けて

たし
確かな歩みを続けよう

自由ってなんだろう



自由は「楽ができる」ということでもない

自由は

「楽ができる」

あなたがもし毎日の暮らしの中で
「考えるのがめんどくだ」
「人の言うようにしたほうが楽だ」
「言われてからやるほうが楽だ」
と、思っていたなら
それは
自分で考え、判断し、行動できる
という自由を大切にしていない
ということです。



自由は 「自分勝手」とはちがう

自由とはまわりのことを気にせずに
好きなようにふるまうことではあります。
人間は自由なのだから
何をしてもかまわないと考へているとしたら
それは自由の意味をはきちがえています。
自由とは
「好きほうだいになんでもできること」
ではないのです。

自由は

「自分勝手」とはちがう

「考えるのがめんどくだ」
「人の言うようにしたほうが楽だ」
「言われてからやるほうが楽だ」
と、思っていたなら
それは
自分で考え、判断し、行動できる

自由だからこそできることがある



いま、あなたは自分の船で大海に出ようとしている。
 あなたは自分で考え、判断し、行動することで自由にこの船を動かすことができる。
 しかし、大海に出ればいろいろなことが起こるにちがいない。
 あらしもある。風のない日もある。
 そのときも、自分で考え、判断し、行動していかなければならぬ。

自分で律するということ



自由という風を受けて
 大海に船を進めたあなたは
 広い広い海を自由自在に旅することができます。
 しかし、あなたは目的の港まで
 確実に、そして安全に
 かじ取りしていかなければならぬ。
 自分の船を
 うまくコントロールしていかなければならぬ。
 ——自分を律するとは、
 つまり、そういうことなのだろう。
 あなた自身の意志で、考え、的確に判断し
 結果に責任をもつ覚悟で行動する。
 そしてあなたの船は、目的の港に近づいていく。

せき にん 責任をもつということ

「人にめいわくをかけない」ということは
 「人に対する責任」です。
 では、人にめいわくがかからなければ
 何をしてもいいのでしょうか。
 そうではありません。
 わたしたちにはもうひとつ
 「自分自身に対する責任」があるのです。

わたしたちは人間として生きています。
 そして人間として成長しなければなりません。



◆自由や責任について考えたことを書こう。

どうとく
道徳の時間で

_____で

あなたの自由な思いを
かがやかせるために
自分に対する責任をもとづく



まじめであることは わたしのほっこり

学校で
何かをまじめにやっている人を
からかいたくなってしまう。
まじめにしようと思う自分の心も
なんだかくすぐったい。
こんなわたしでいいのだろうか?

さわやかな いい顔でいよう

自分のありつけを向けて
何かに一生けん命に取り組んでいるとき
きっと、わたしの顔はさわやか。



真面目とは実行することだ。

夏目漱石(小説家)

学ぶとは、誠実を胸に刻むこと。
ルイ・アラゴン(フランスの詩人)

まじめ【真面目】
まじめで顔が本気になること。
②まごころがこもつて誠
実なこと。
しんめんもなく【真面目】
①本来のすがた。②本当
の値うち。

そう、「まじめ」は
わたしの本当のすがた。

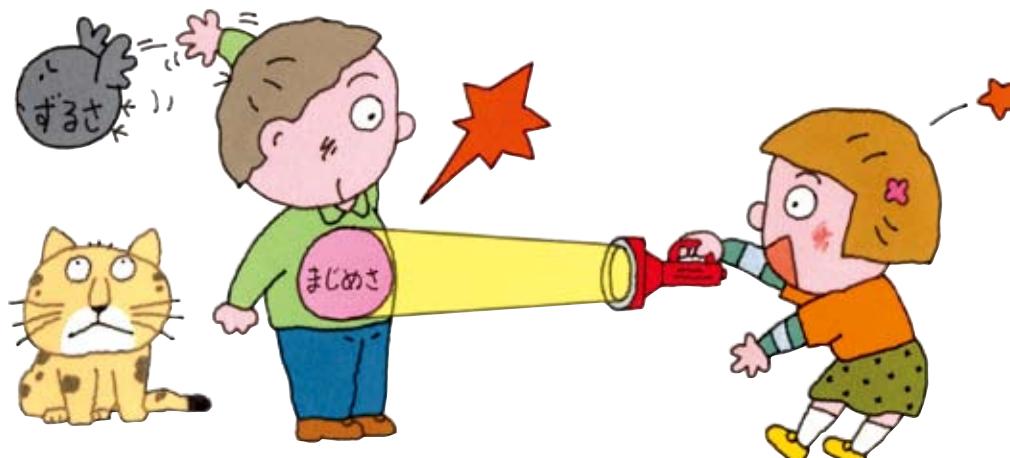
「真面目」を
辞書で引いてみた。

心を暗くしてしまう 自分の中の「ずるさ」

「ずるさ」は
自分の心の中にある誠実でまじめな気持ちを
おさえこもうとするときに生まれる。
やらなくてはいけないことを後回しにしたり
自分の役割を人におしつけたり、他人の「まじめさ」をからかったり。
結局、自分の心の弱さがそうさせているのだ。
自分の中の「ずるさ」は、自分の心を暗くしてしまう。



自分のまじめさにもつと光をあててごらん



「まじめさ」が「ずるさ」に負けたとき
なまけよう、楽をしようという気持ちが
頭をもたげる。そして、だれかのまじめさをちゃかしたくなってくる。

こわいのは、自分の「ずるさ」を「ずるさ」と
感じないようになってしまふこと。

自分の心にあるまじめな気持ちにしたがって行動することは
むずかしいことではない。はずかしいことではない。
あなたの「まじめさ」は、明るいあなたをつくっていく。

◆自分の心をそつとのぞいてみよう。

自分の「ずるさ」と思えること	どうしてそう思うのか?	自分の「まじめさ」に光をあてるところ



鳥を見上げている人がいた



好奇心 心が 出発点

空を飛ぶ鳥を見上げて
「なぜ鳥は空を飛べるのだろう?」
「自分も空を飛べないか?」と
考えた人がいる。

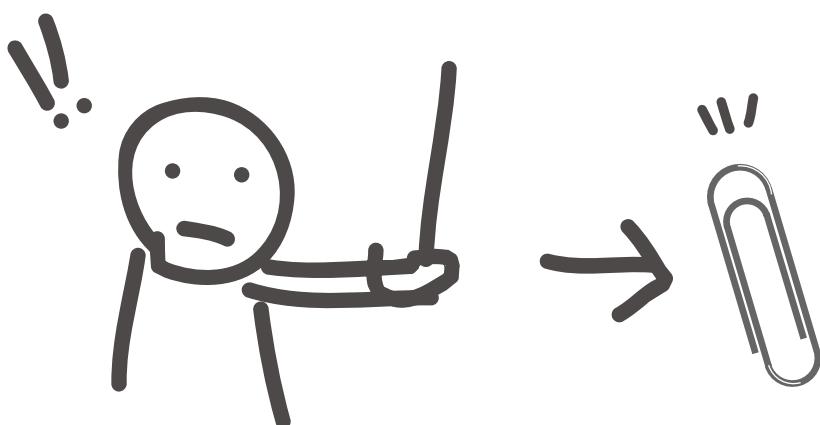
——そこから始まったあくなき探究が
できそうもないことを可能にした。

一本の針金を手にしてながめ
曲げたりのばしたりしているときにある日、ひらめいた人がいる。

——そこから広がったやわらかな発想が
いまのわたしたちの生活に生きている。

出発点は好奇心だった。
だれもがもつ「わくわく」する思い。
好奇心は
わたしたちの生活を豊かにする原動力。

針金を見つめている人もいた



わたしの身近にある
「便利」なこと。
それらには
それが生まれる
きっかけがある。

考え方
くふうしよう

新しいものを求めること



書きためたノートにヒントはあった

わが国で最初にノーベル物理学賞を受賞した湯川秀樹博士は、いつもまくらもとにノートをおき、ねている間でも思いついたときにすぐメモをとっていた。博士は子どものころ、物質は分子の単位より細かくできるかどうかに興味をもち、調べたりたずねたりしたという。小さいときの好奇心と書きためたノートが、分子よりも小さい単位の中間子の発見に結びついた。その発見がその後の科学の飛やく的な発展へつながっていった。



湯川秀樹(1907~1981)



不思議な物質の正体を知りたかった



マリー・キュリー(1867~1934)

マリー・キュリーは、ピッチブレンドというウランをふくんだ鉱物から強い放射線を出す物質に興味をいだいた。いったい、この物質はなんだろうと、夫とともにその鉱物を何トンもくだいてなべでにするという作業をくり返した。そして取り出された0.1グラムの物質はラジウムと名付けられる。ラジウムは当時、戦場で傷をおった兵士たちの治りよう役立ち、いまでもがんの治りようなどに使われている。



わたしたちにも、知りたいことや、工夫したいことがいっぱいある。生活の中で、思いついたことを、素通りしないで考えてみよう。あなたが何かを生み出すきっかけが、そこにある。

身边にある「便利」なことを調べよう

毎日のわたしたちの生活は、たいへん便利だ。その「便利」なことをあたりまえと思っているわたしたち。それがどのようにして生まれたか、学校での学習などを通していろいろなものの生い立ちを調べよう。

こんな「便利」なこと

どんなきっかけで生まれたのか?

わたしの好奇心からきっと何かが生まれる

こんなことあつたらいいな

その実験のためのアイディア



さあ、求め続けよう



なるほど、花粉っていろいろな形をしているね。



どこでとれた石だろう?
この石を使えばきっと…

あなたの探究心で

わたしらしさってなんだろう……

自分を見つけ

こんな自分って「いいな」

こんなふうに思っている仲間がいます



みがきをかけよう

この中に自分にあるかな？ いいところ。



このほかにあるかな？ 自分のいいところ。



わたしの中にある
あんないいところ、こんないいところ。
それを見つけ、のばしていくことで
わたしらしさが
もっとみがかれるはず。

わたしらしさが見つけた いいところ。
その根っこには
きっと「人間としてのよさ」があるはず。

こんな自分を「変えたいな」

こんなふうに思っている仲間がいます



なんでも悪く
考えちゃう



あきっぽい

あなたが感じる自分のいやなところだって
まわりの人から見ればそんなことないかもしれない。
だから、もう一度自分を見つめてみよう。
あなたはもっと変わっていけるはず。

わたしは、すぐにひとつのことこだわってしまって、ぬけ出せないことがある。そんな「がんこ」などころは直したいと思っていたら、友達に「がまん強いね。見習いたいな。」と言われたのでおどろいた。自分で変えたいと思っていることも、少しは自分の役に立っているのかな。

(児童作文より)

自分にあるかな? 変えたいところ。



がんこ



おしゃべり



言いたいことが
言えない

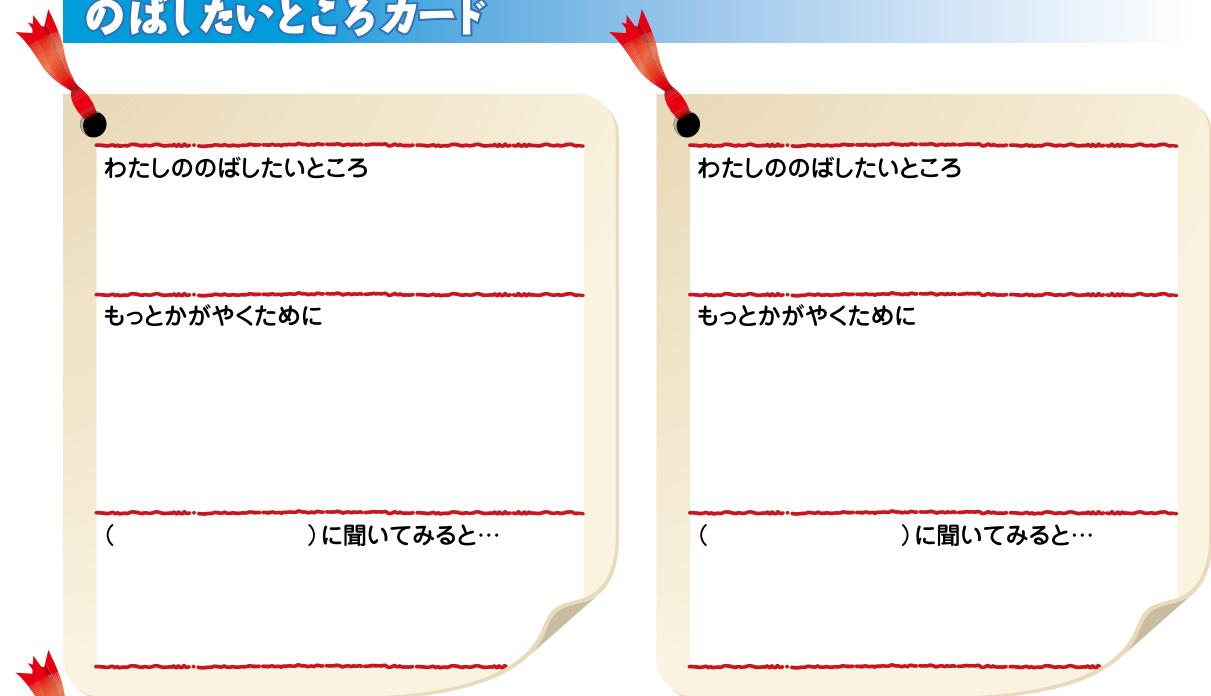
わたしにわたしからエールを送ろう

自分向上プロジェクト

折にふれて見つめてみよう、自分のこと。

いいところは、もっとみがきがかけられる。いやなところは、あなたの力で、変わっていくはず。友達やまわりの人の意見も聞いてみよう。

のばしたいところカード



わたしののばしたいところ

もっとかがやくために

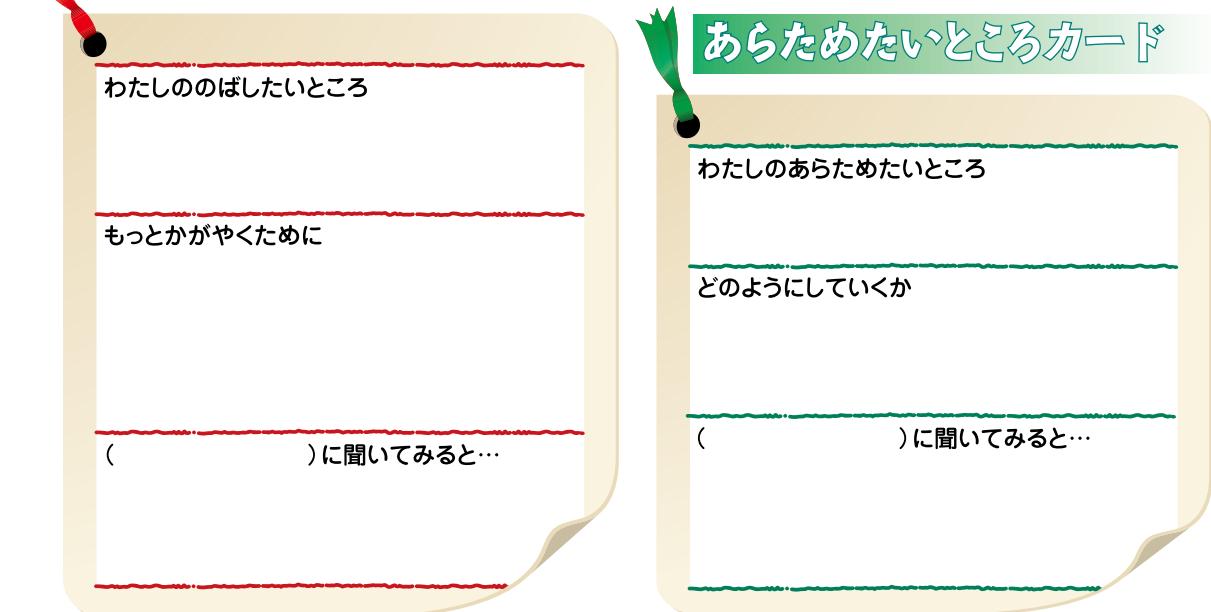
()に聞いてみると…

わたしののばしたいところ

もっとかがやくために

()に聞いてみると…

あらためたいところカード



わたしののばしたいところ

もっとかがやくために

()に聞いてみると…

わたしのあらためたいところ

どのようにしていくか

()に聞いてみると…

いつまでも甘え ていたいけど

心のハンドル、
心のペダル、
心のブレーキ、
しっかりとコントロール
できていますか？



あま



だれかにたよったり、何かに甘えたりしてもよかった、あのころ…。
何でも自分の思うようにはできなかったけれど、守られていたあのころ…。
そんな時代は、そろそろおしまい。
私たちはもう、いろんなことを自分で考え、自分で行動し、
その結果に責任をもたなければならぬ、
そんな時期にさしかかっているのです。

ちょっと自由を得たようで、なんだか世界が広く感じるこのごろ。
暴走していないか、ルールを守っているか、周りにめいわくをかけていないか…
いま、自分に問い合わせみてください。
あなたの毎日をつくっていくのは、あなた自身。
自分でしっかり考えて、自分自身をコントロールしていかなければなりません。

そうも言つていら

あす
れない明日がある



わたしの笑顔にこたえてくれるあたたかさ。
わたしのなみだをつつんでくれるあたたかさ。
そんなきみのぬくもりが
わたしの心をあたためてくれる。

スポーツが好きなきみと
読書が好きなわたし。
カレーライスが好きなきみと
スパゲティーが好きなわたし。

こんなにもちがうきみがくれる
心のぬくもり。

それぞれの人にそれぞれの色。
たがいに相手を引き立て合う、そんな色。



ともに生きる



心と心をつなぐ ネットワーク



自分の一日を考えてみよう

毎日顔を合わせる仲間にだって、一日には出会いと別れがある。
朝の出会いは、新しい一日の始まり。
帰りの別れは、その日のひとつの区切り。
一日は、元気なあいさつで始まり、気持ちのいいあいさつで終わる。

礼儀とはまごころの表れ

礼儀とか作法といわれると「やっかいでかた苦しいもの」と思っているあなた。
なにもそんなに難しく考えることはない。
あなたの素直な気持ち、つまり、まごころをそのまま表せばいいのだ。

心を伝える形を身につけよう

相手を思う心は
どのように伝わっていくのだろうか。
心で思っているだけでは、伝わらない。
たとえば、伝統的な礼儀作法は
心を形で表すことの大切さを示している。



作法は形と心の大切さを伝える



「ありがとう」も「おはよう」も
そして「ごめんなさい」も
言葉で表さなければ相手に伝わらない。
言葉も形。おじぎも形。
心を伝えるのはあなたが示す形。
心を自然に形で表すことができるといいね。

心を伝える形にはほかにどのようなものがありますか。

エチケットは心をかよわせるチケット

チケット 時 ◀▶ 場

時と場に応じた心づかいは
だれにでも通用する「チケット」。
わたしの心のネットワークを広げる。





時と場に応じた言葉 づかいと態度がある



あなたはどうしますか？

地域を調べる学習でパン屋さんへうかがうことになりました。
予約をとる係はあなたです。
お願ひするのは学校の近くにある「リバティー」というパン屋さん。
さあ、電話で見学を申しこみます。
あなたはどうにお願いして、予約をりますか。

さあ、電話で訪問のお願いをしてみましょう。✿

電話をかける。



もしもし…

自己紹介

はい、はい。

訪問の申しこみ

- 自分たちについて伝えたいこと
- よい印象をもってもらうために気をつけること

- 訪問の目的などの話し方
- まず伝えなくてはいけないこと
- 申し込むときの気持ち



話し言葉や、人に接する態度が乱れているといわれるいまの世の中。小学生のわたしたちも、ついついひどい言葉をつかっているし、態度もちょっと乱れがちかもしれない。

時と場に応じた敬語などの言葉づかいや態度を、いまのうちにしっかり身につけておこう。

ええ、どうぞどうぞ。

それで…

当日についての確認

はい、いいですよ。

お願いが終わったとき

はい、お待ちしています。

- 感謝の言葉
- 感謝の気持ちをこめるために伝えたいこと

準備①

準備②

そして当日
「リバティー」に
うかがいました。

それぞれの場面で気をつけることは？

約束ができました。さて？ ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶

お店に着いたとき

- 顔を合わせるときの心がまえ
- まず最初に話したいこと

インタビューや見学をしているとき

- 始めるときの気持ちや心がまえ
- 行いや言葉づかい

訪問が終ったとき

- 全部終わったときに伝えること
- 学校や家にもどってできること

思いやりの心があるから ともに生きられる



困っている人を見ると、心配になる。
なんとかしたくなる。自然と心が動きだす。
そう、それが「思いやり」の入り口。

だれにでもある心のあたたかさ。
「どうすれば、あの人のためになるのかな」と考えてみる。
それが、あなたの思いやり。
あなたしさがあふれた思いやりの心をはぐくもう。

あなたの心にある そのあたたかさ

心のあたたかさがあなたのセンサー
相手の心への気づきがありますか？

相手の思いによりそってみる

人間は、助け合わなければ生きていけない。
だれにも困るときがある。

あなたもだれかに助けてもらいたいと思ったことがあるだろう。

相手が困っているときも同じ
だれかに助けてもらいたいと思っている。
だから

たがいが思いやりの心をもつことはとてもだいじなこと。
相手の気持ちと自分の気持ちを重ねてみよう。

どうしたら相手のために
なるのかな?と考える

相手のことを考えて
気持ちを表す



わが国には、昔から
「おたがいさま」という言葉がある。
どんな意味なんだろう。

いろいろな形で伝えることができる

あなたの思いやりはこうして伝わる

言葉で

ひょうじょう
表情で

たいど
態度で

行動で

相手の立場に立った言葉かけに、あなたの思いがこめられる。

あなたの心は表情や態度に表れ、相手に伝わっていく。

あなたの親切な行いがあなたのあたたかい心を伝えていく。

ぼくと健太はサッカー仲間だ。いつも「ボールいくぞ。」「おお。」「ドジだなあ。しっかりとれよ。」「何言ってんだ。ちゃんと球を送れよ。」などと言いながらサッカーを楽しんでいる。ひどい言い方だと周りから言われるけれど、心が通じ合っているから平気だと思っていた。

ところが、ある日の試合で、ぼくのパスを健太が取り損ねて転んでしまった。おかげでチームが負けてしまった。ぼくは、落ち込んでいる健太を励まそうと、すぐにメールを送った。しかし、返事も来ないし、次の日からの健太の態度がどうもおかしい。ぼくを避けるようにしているのだ。ぼくは真司にメールを見せて相談した。すると、真司は、「こんなメールが来たら、だれだって落ち込むよ。」と言った。いつもの言葉なのにどうしてだろう。ぼくは、メールを見てもう一度考え始めた。

件名: ちゃんとやれよ健太

今日は残念だったな。せっかくおれがいいパスを回したのに、かんじんなところで転ぶなんてドジだな。試合にもまけちゃうし。でも、けがしなくてよかった。次の試合ではちゃんとやれよ。

思いやりカード

あなたが伝えた思いやり、あなたが受けとめた思いやり。伝え方をふり返りながらカードにまとめてみよう。

「わたしからの思いやり」記録カード

●だれに

●どんなこと

●こんな気持ちで

●だれに

●どんなこと

●こんな気持ちで

「わたしが受け取った思いやり」記録カード

●だれから

●どんなこと

●どんな気持ちだった

●だれから

●どんなこと

●どんな気持ちだった

友達はこんなふうにしている

人が困っているときは、進んで助けていますか。(6年生に聞きました) [%]



文部科学省「平成22年度全国学力・学習状況調査【小学校】」

あなたから広げる 思いやりの心 親切な行い

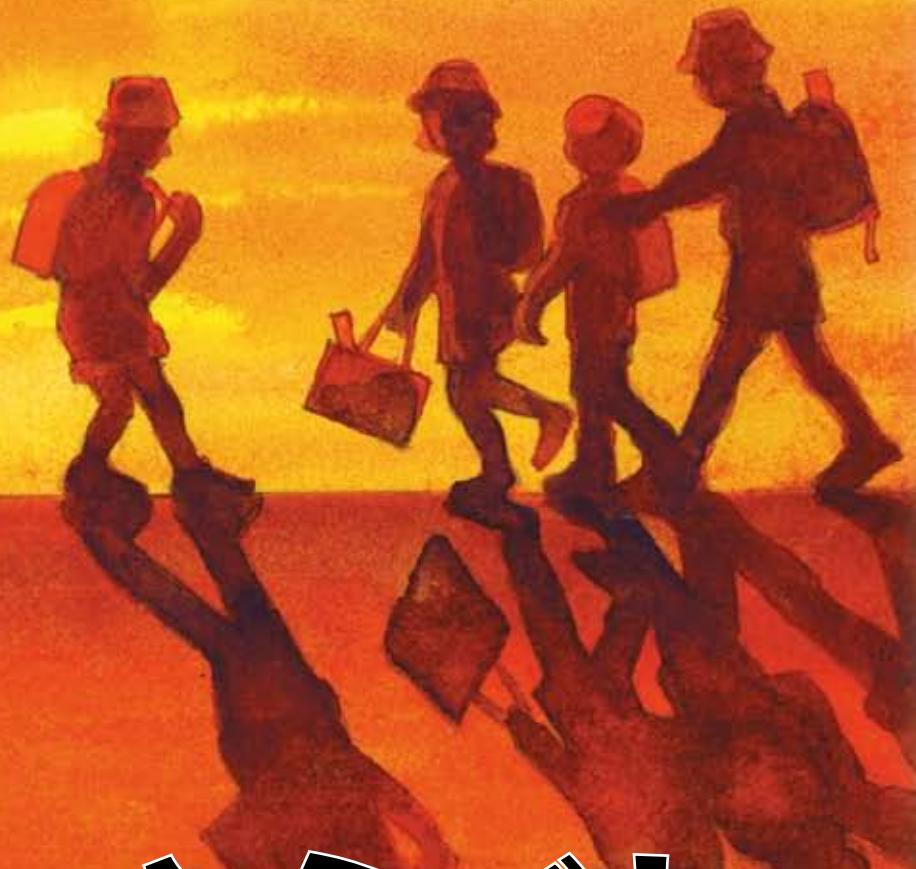
友達っていいよね

きみがいてくれてうれしい

友達は、遊ぶ仲間なんだと思っていたけれど
落ちこむわたしをきみがはげましてくれたとき
むね胸がぐっと熱くなった。
そなんだ、これが友達なんだって
はじめて気づいた
あの帰り道。

ああ、友達っていい。

はなれていたって
きっとわたしのことを考えてくれている。
そう思うからこそ
たがいにはげまし合って
生きていく。



あなたがいるから心づよい

わたしにとって友達とは？

いろいろな友達 いろいろな考え方



友達は
自分にないものをもっている。
わたしたちは友達から
いろいろなことを学ぶことができる。
だからこそ
友達は一生のたからもの。



そんな大切な友達だけど
考えていること感じていることはそれぞれちがう。
受け入れることができないと関係がうまくいかなくなったりしてしまう。
心がちょっとせまくなると
たがいに気まずくなったり。



でも、そのときは
自分をきたえる絶好のチャンス。
にげずに、向き合うこと。
そして相手の立場に立って考えてみること。
そのことで、逆にたがいの理解が深まる。

いろいろな友達と、さまざまに心をかよわせ合おう。

友達から学んだことを書いておこう。

女子 たがいに意識しちゃうよね 男子

あなたたちは思春期という、青春の入り口に立っている。男女がたがいに意識してしまうのは、あたりまえ。でも、いっしょにいるのだから、たがいに理解し合って支え合ってはどうだろう。そして、よい関係をきずいていこう。



紗代さんの思ったこと

わたしは、男子がいてよかったなあ、と思うことが三つあります。
ひとつめは、あいさつのことです。男子はほとんどの人が先生や友達にあいさつをします。わたしはなかなか大きな声が出せなかったのですが、男子といっしょにいるとき、だれかに会うことがあると、ふつうにだれにでもあいさつできるようになりました。

ふたつめは、話を聞いてくれることです。テストの結果があまりよくなくて、わたしが落ちこんでいたとき、仲のよい（？）男子にそのことを話したら、

「そんなの、次にがんばればいいじゃない。」
と笑いとばしてしまいました。でも、そういうふうに軽く言ってくれたことで、なんだか、

「それもそうだなあ。落ちこんでも仕方がないな。次がんばっていい点がとれるようにしよう。」
という気持ちになれました。

三つめは、女子の友達関係のことです。みんなで話したときのことです。男子もまじめに考えててくれて、

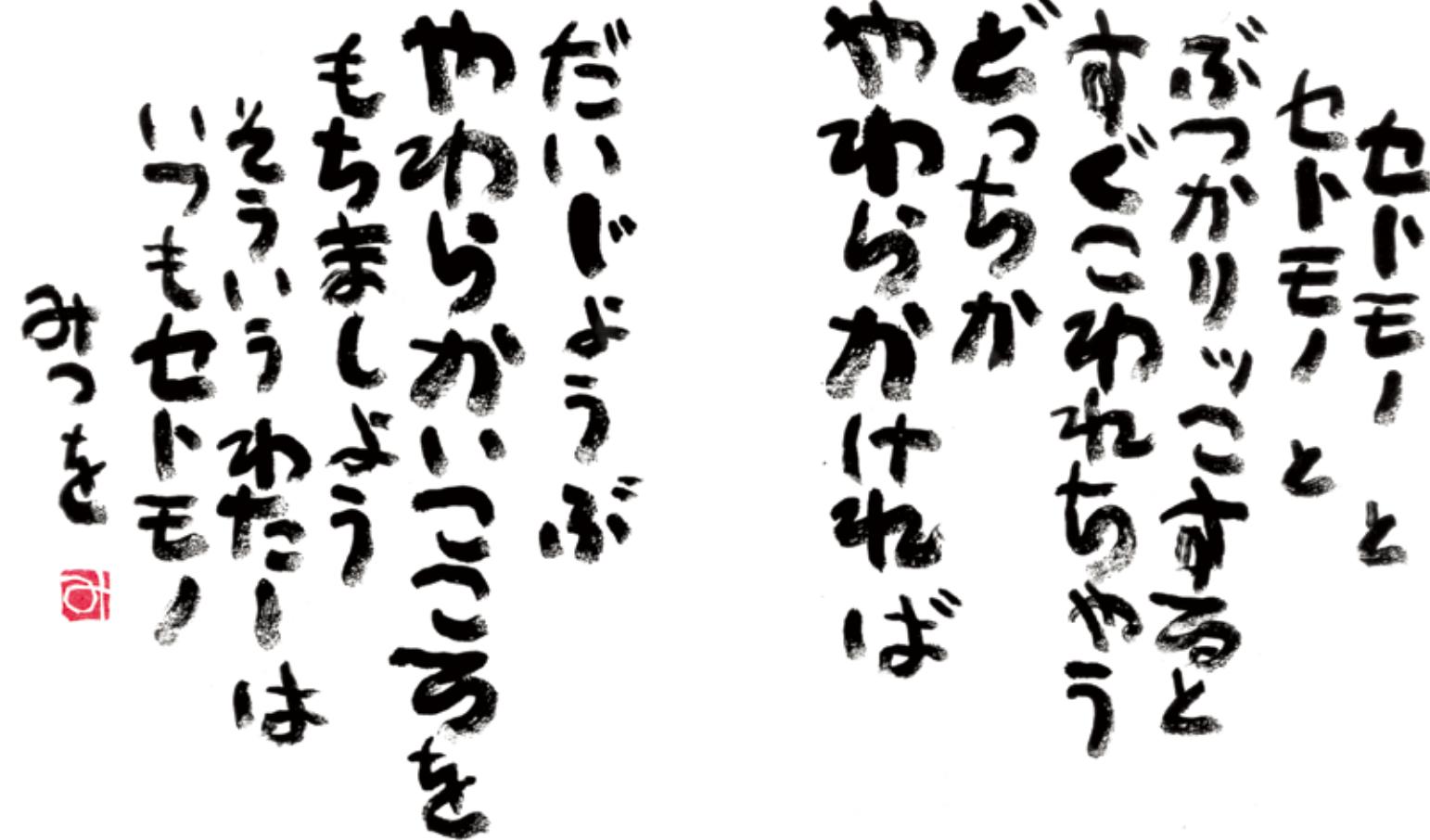
「女子も男子も同じように、いっしょに外で元気に遊べば、心のきょうりが近くなっていくよ。」

と言ってくれました。わたしは「なるほどなあ。」と思いました。

ときには、言い争いになったり、けんかをしたりしてしまうこともあるけれど、男子といっしょに楽しく学校生活を送りたいと思います。

男子と女子の友情について思うこと考え方

よりうこと、わ かり合うことから



やどすふせトモトモと
やどすがリッこすると
やわらかにねば
もやだいじようが
もやちましがいこを
もさうもせうトモたは
もせうトモたは
みつを

相田みつを著「しあわせはいつも」(文化出版局刊)より
©相田みつを美術館

「やわらかいこころ」っていったいどんな心なのだろう。

どういう気持ちから「そういうわたしはいつもセトモノ」と言うのだろう。



わたしのまわりには
たくさん的人がいるけれど
ひとりとして同じ人はいない。
感じること 思うこと
そして考えることもきっと
みんなそれぞれ。
だから、たがいに認め合い
受け入れ合って
生きていくことが大切。

広い心

相手の気持ちを受け入れて
わかり合い、許し合う。
そうすることで
自分の心がみがかれ
どんどん大きくなる。

素直な気持ちで向き合って

- す なお
- 人間はときにわがままで、ひとりよがり。
- そのことに気づいていれば
- きっとだれでも相手と素直に向き合える。
-
-
-
-
-



……相手の立場に立って



自分とはちがう意見や考え方を認めるのは
むずかしいこと。
そんなとき、もう一度
いまの自分を見つめてみよう。
そして、相手の立場に立ってみる。
そこからは、ちがう景色が見えるはず。

ちがう意見を 受けとめて

自分と意見がちがうからこそ
その人から学ぶことができる。

ひとつのことでも、さまざまな見方や考え方があります。あなたがいま関心のあることに

について

わたしの意見

_____の意見

わたしの意見

わたしの意見



について、多くの意見を聞いて心を大きく育てよう。

どのようなことを感じたり思ったりしましたか。

自分の意見にどのようにえいきょうしましたか。

どうすれば
もっと広い心が
もてるのだろう

わたしたちは毎日の生活の中で多くこれまで大きくなってきたのも、いろいろたりまえに思っていることも、それあなたには、そのようなすべての人た

の人々に支えられて生きています。
いろな人のお世話になってきたおかげ。
を支えてくれているだれかがいます。
ちに感謝の気持ちがありますか？

「ありがとう」って言えますか？

下のボタンに軽くふれてください。

はい

いいえ

- 「はい」と答えた人は、これからももっともっと自分を支えてくれる人々に感謝を。
- 「いいえ」と答えた人は、あらためて自分のまわりを見まわしてみて、ときどきこのページを開いてボタンとにらめっこしてみよう。
- 迷っている人は、その理由を考えてみよう。
あなたの心には、必ず「はい」のボタンにふれようとする「あなた」がいます。

支えてくれる、その思いを感じよう

毎日の生活の中でいろいろな支えがあったし、いまもある。
どんな気持ちで支えてくれているのだろう。



いろいろな人の支えとその思いについて気づいたことを書いておこう。

だれのこと_____

だれのこと_____

だれのこと_____

よく考えると

今まで気づかなかつたことがあるなあ…

支えてくれる人たちの気持ちが

わたしちは社会の中の
いろいろな人たちに支えられている。

—いったいどんな気持ちで支えてくれているのか?—
そのことを考えると新しい発見があるかもしれない。
その発見は、きっと心にひびいてくるはず。

その思いに、こたえよう

支えられていることに感謝するとともに
それにこたえて、わたしたちは何をすべきか。
どのように生きていけばよいのだろうか?——考えてみよう。



**家庭でできること
地域でできること**

わたしちはどんなことができるだろうか。

できそうなこと ①



いま、トイレのそうじです。きょうは、いやなにおいがしてやりたくありませんでした。でも、こういうときほどていねいにきれいにしなければと思い、みんなでがんばりました。ようやく終わって確認をしていたら、一年生が入ってきて、「わあ、きれい。」と言ってくれたので、さわやかな気持ちになりました。

(児童作文)

できそうなこと ②

できそうなこと ③

がんばれよと 力強くはげましてくれる人
だいじょうぶと やさしくなぐさめてくれる人
しっかりしろと きびしくしかつてくれる人
だまって静かに かけで支えてくれる人

これまでに出会った たくさんの大好きな人たち
みんな みんな 大好きな人たちだった

でも このごろは…

人とのかかわりに ちょっぴり悩むことがある

仲良しだったのに 気まずくなった友達
わかってはいるけれど 反発したくなる大人たち

どうしてだろう
なぜか心の距離を置いてしまう
どうしてだろう
なぜか悩みの種になってしまふ

行きちがい すれちがい かんちがい
ごかいしたり ごかいされたり
苦しくなって 悲しくなって
泣きたくなって もう どうでもよくなって

人とのかかわりは
自分には とてもむずかしい

だけど 本当は…

みんな 大切な人だから みんな 大好きな人だから

もう一度 見つめ直してみよう
自分と あの人とのこと





この地球上に
あたりまえのようにあるもの。
空気、大地、水、光。
明日の朝、またのぼる太陽のように
あたりまえの存在。
空や、海や、草花や、動物、そしてわたし。

でも、それはきっと
奇跡に近い、あたりまえのこと。

活動の場も安らぎの場も、
生命あるものがいつくしみ合い生きる世界。



生命を愛おしむ



いま生きているわたしを感じよう

たったひとつの、かけがえのないものを
わたしたちはもらった。
花や木にも、動物たちにも、わたしにも
だれにも平等にたったひとつだけ。

それは
わたしの力で生かしていくものだから
そして
多くのものに支えられているものだから

何よりも大切にしたい
この いのち。



そっと胸に手を当ててごらん
どっくんどっくん
いのちの鼓動がひびいてくるだろう

大きく息をすいこんでごらん
からだの中に
新しい元気が入ってくるだろう

そして手を大きく広げて
せのびをしてごらん
からだの中から
生きる力がわいてくるだろう

わたしがいまここにいるのは、奇跡に近いぐう然かもしない。
受けつがれてきたいのちのバトンを受け取って、この時代に生まれ
多くの人たちに支えられ、守られ、こうして大きくなった。
まるで、ひとりで大きくなったような顔をしているけれど
実はいろいろなことに感謝しなければならないと思う。
このいのち、——わたしのかけがえのないいのち。
これからもずっとかがやかせていただきたい。
わたし自身のために。
わたしを支えてくれる多くの人たちのために。



あたえられたいのち 支えられてきたいのち

いのちについて学んだこと、そして考えたこと

理科で

_____の授業で

年 月 日

年 月 日

道徳の時間で

学級活動・学校行事で

年 月 日

年 月 日

_____で

_____で

年 月 日

年 月 日



これからもっともっと かがやかせていくきたい

かぎりあるいはのち
かけがえのないいのち
受けつがれるいのち
わたしが生かしていくいのち
わたしのいのち

自分のこれからを
考えてみよう

だから…

わたしたちは
自然から
生きる力をもらつていてる



この地球の大自然は
人類が誕生するよりずっとずつと
ずっと昔から
長い長い時間をこえて存在してきた。
わたしたちは
この大いなる自然にはぐくまれ
そして生きている。



わたしたちには
自然を思いやる心がある



東北地方に「ふせがき」という風習がある。
厳しい冬を前にした秋、柿もぎの作業をするときには
その全部をとうずにいくつかを残しておぐ。
そう、それは他の生き物たちのために。

人は豊かな自然のめぐみに感謝しながら生きている。
そして自分たちのことばかりではなく、
厳しい自然の中で生きている他の生き物たちに
心をかよわせ
人は柿の実を枝に残す。

布施柿

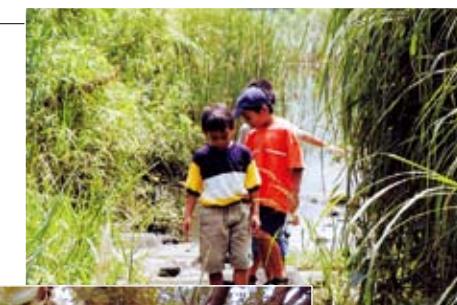
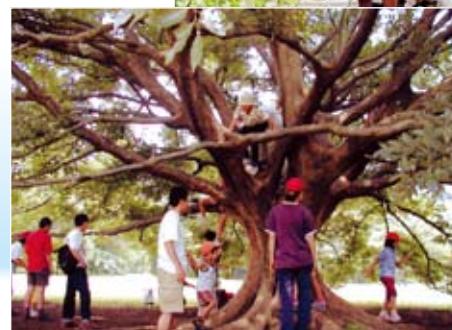
美しい自然ずっとこのままで



渡り鳥は、豊かな自然を求めて、はるか空の旅を続ける。
鳥たちの行き着く先には、めぐまれた自然がなくてはならない。
わたしたち人間は、その自然を守っていかなければならない。

もっと自然にふれ、感じてみよう

自然にふれ、自然を感じ
自然の営みをかいま見ると
わたしたちは自然の大きさや不思議さを体験する。
そして「この自然は決してこわすまい。」
と思う。



自然はこわれてしまったら
かんたんにはもとのすがたにもどらない



しかし人間はどこかで
自然をも支配しているかのようなさっかくをしているのではないだろうか。
自然を愛すると同時に、それを守ろうという気持ち。
あなたにできることから考えてみよう。

わたしたちに何ができるのだろう？

毎日の生活で、わたしたちにできる
自然にやさしいことはないだろうか?
— この自然を愛し、守ること
考えてみよう。
わたしたち 一人一人が できること。

わたしにできるこんなこと

年 月 日

年 月 日

年 月 日



日本画 唐招提寺障壁画「山雲」部分図 東山魁夷作



山の雲は
雲自身の意志によって流れるのではなく、
また、波は
波自身の意志によってその音を立てているのではない。
それは宇宙の根本的なものの動きにより、
生命の根源からの導きによってではないでしょうか。
そうであるならば、
この小さな私自身も、
また野の一本の草も、
その導きによって生かされ、
動かされ、
歩まされているのではないか、
そう思えてならないのです。

ひがしやま かい い
東山魁夷
「日本の美を求めて」
(講談社学術文庫)より

大なるものの 息づかいをきこう

感動し
心をうたれる
ことがある

わたしたちの夢は天空をかける。
はるか宇宙の果てに何があるのだろう。

わたしたちを生かす自然は
不思議な摂理につつまれている。
目に見えない神祕の世界がある。

|人間の力を超えたものがある



人間には
人に感動をあたえる
美しい心がある

わたしたち人間は
この大自然の前に無力のように見えるけれど
底知れぬ力が秘められている。

わたしたちには
この大自然に感動する心がある。
人に感動をあたえる美しい心がある。
そして、可能性を追い求める強い力がある。
人間のすばらしさをかみしめよう。

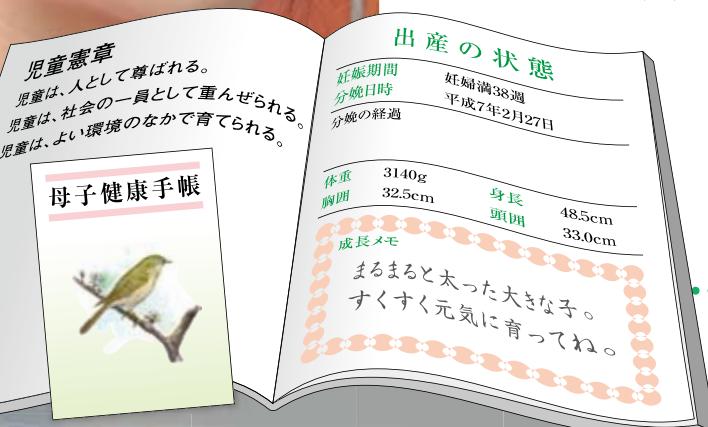
人間の力を超えているなあと思えるものに出会い
「すごいなあ」と感動したことなどありますか。

人間の心の美しさにふれて感動したことなどありますか。

かけがえのない いのち

大きな愛につつまれて

聞こえてくる 脈を打つ わたしの心臓の音が
 聞こえてくる 呼吸する 君の息づかいが
 わたしたちは だれも 覚えていないけれど
 あのとき あの瞬間から 生きているんだね
 たくさん愛に 見守られて 支えられて
 そして いま この瞬間も
 かけがえのない この命を
 生きているんだ



終わりがある

だけどいつか 必ずくる そのときが
 失われたら 二度と もどっては来ない
 いまのわたしには とてもこわくて 想像できないけれど
 「かけがえのない」とは そういうこと

むすめへ
 今、何をしていますか？さびしくないですか？
 ごめん、お母さんはせいいっぱい元気にしている
 けれど、あなたの妹のいないところでこっそり泣いています。
 あなたが生まれたのは、昭和六十二年三月十二日だったね。とてもきれいな赤ちゃんだった。
 知らない人にも声をかけられた。
 次年の十二月十二日に、妹が生まれた。
 二人は、いつもケンカしていたけど、仲良かつたよね。妹が一番たよりにしていたのは、あなただったんだよ。
 かわいい顔していて、外で遊ぶのが大好きな女の子に成長して、男の子も、女の子も関係なく仲良くしていたあなたが、とてもまじしくて、うらやましかった。小学五年生になると、少しづつ女性らしくなってきたよね。お母さんにどうして、とてもうれしかった。
 平成九年七月一日午後四時三十五分ごろ、ピアノの教室に向かうため坂道を自転車で降りてきましたあなたは、トラックにひかれ死んでしまった。
 ごめんね。一人でいかせて、つらい思いをさせたね。
 あなたがいなくなつて、何をしていいのかわからなかつた。今も、手探り。
 あなたは、知っていますか？お母さんは、いつあなたの寝顔を見て、「お母さんより、先に死なないでね」って、お願いしていたのを…。

(ある母親の手記より)

だからこそみんな 精いっぱい生きる

たった一度の人生
 命いっぱい輝かさなかつたら
 生まれてきたかいが
 ないじゃないか 山本有三『路傍の石』



生きているからこそ
 怒ったり笑ったり
 泣いたり喜んだり…



立ち止まってもいいじゃないか
 失敗したっていいじゃないか



支え合い
 助け合って
 生きているんだ

つながり 支え合う

あなたの力有待っている人がいる

ありがとう
 相談にのってくれて



困ったときは
 お互いさまだよ

声をかけてくれるのを
 待っているよ

この世に必要のない命など

ひとつもないのです。マザー・テレサ



家族の中のひとり
クラスの中のひとり
学校の中のひとり
地域の中のひとり
わたしには
いろいろなわたしがある。

少しづつちがうわたしだけれど
どれも本当のわたし。
どれもかがやいているわたし。

そんなわたしがひびき合って
社会の力になっている。

わたしたちはみんな、
同じひとつの地球に生を受けた仲間。



社会をつくる



ぐるりと まわりを 見渡せば

歩道もみんなで置けばいつの間にか駐輪場?



電車の中でけい帯電話。まわりの迷惑。



空き缶の「ポイ置き」?



川や海や湖はごみ捨て場ではないと思う。



こんな注意書きがない世の中にしよう。



住んでいてよかったと
思える社会
ここに生きていてよかったと
感じる社会

よくして いきたい この社会

きれいな公園だから心もきれいでいられる。



順番を守ることは気持ちいいね。



ちゃんと分けて捨てている。



わたしたちの町だから。

その社会をつくるのは
わたしたち自身
その社会を守っていくのも
わたしたち自身

クリーン活動が終わって気持ちは
すがすがしさでいっぱいでした。やは
り多かったごみは、タバコでした。わ
たしたちがごみを拾っているとまわ
りにいた大人の人たちが少し考えた
ようにわたしたちを見ていました。そ
んな人たちに気づいてもらうきっか
けにもなったんじゃないかなと思
いました。小さなことからきれいな世界
になっていけばいいなと思いました。
(児童作文)

考え方、それからの

社会とわたしたち

社会のマナーを守ること

世の中には、生活していくうえあたりまえのマナーがある。
ところが、ごみのポイ捨て、割りこみ、車内でのけい帯電話、自転車の歩道駐輪、そして
図書館での大きさ…
自分勝手な人があちこちに。
どうして守ることができないのだろう。



マナーを守らない人がいるから
マナーを守ることは損をしているように思うのだろうか。
一人一人の心がけしだいで
みんなが気持ちよくすごせる社会になっていくのに。

いろいろな法やきまりを守ること

いけない考え方

自分ひとりくらいは…



マナーは一人一人の心がけ。
では、いろいろなきまりはどうだろう。

わたしたちは、たくさんの法やきまりの中で暮らしている。
たとえば学校で
みんながきまりを守らなかったらどうなるだろう?
あるいは社会で
だれもが法やきまりを守ろうとしなかったらどうなるだろう?

法やきまりを守ることで安心して生活できるし
みんなで楽しく暮らしていく。

あたりまえのことなんだけれど守りにくいきまりはありますか。どうすれば守れるのでしょうか。



社会を見まわして
「マナーの大切さを考えていないな」と
思うことがありますか。

記入上の注意

自分を例外としないこと



けんり ぎむ 権利があり義務がある

権利

「権利」とは
生きていくために
当然のこととして
認められているもの。

義務

「義務」とは
自分の立場におうじて
当然やらなくては
ならないこと。

「権利」と「義務」はどんな関係にあるのだろう。
わたしたちは社会の一員としてどのように「権利」を主張していけばよいのだろう。
どのように「義務」を果たしていくとよいのだろう。



わたしたちには、だれにでも
よりよい社会に生きる 権利 がある
よりよい社会をつくる 義務 がある



権利や義務についてあなたが学んだことや考えたこと

--

どうして ゆがめて しまうのか？



女性も男性も
子どももお年寄りも
はだの色の
ちがいがあつても
あるいは障害が
あつたとしても
みんな同じ。
だって
みんな同じ
かけがえのない
ひとりの人間。



ふと知らないうちに
だれかの心を傷つけてしまっている。
知らず知らずのうちに
かたよった見方をしている。
そんなことはないだろうか？

すべて人間であるかぎり
差別やかたよった見方は許されない。
ゆがんだ考え方をもつ人は
その人自身の心の中に
弱さがあるにちがいない。

手を取り合って生きる

■人には、個人差はあっても、みな「人間である」という点で共通しています。つまり、人は「人間である」ということで、だれもが等しく尊いのです。それをたがいに認め合い、そしてたがいに支え合って生きることが、もっとも正しいことなのです。



■多くの人たちから尊敬された人に共通していることは、すべての人たちを等しく人間として尊び、それらの人たちに対して、自分のもっている知恵や力や技術を用いておしみなく尽くしたという点にあります。

この世の中で
いちばん大きな苦しみは
一人ぼっちで
だれからも必要とされず
愛されていない人々の
苦しみです
(マザー・テレサ)

自分の知恵や力や技術を用いて、多くの人のために
尽くした人がいる。調べてみよう。

例:ナイチンゲール、シュバイツァー

あなたにいまできることはなんだろう。身近なことで考えてみよう。



公正で公平な
社会をつくるために

■いまわたしたちが学んでいるのは、やがて青年になり成人になったとき、知恵や力や技術を多くの人々の幸福な生活に役立てることができるようになるためでもあるのです。そのさい大切なことは、何らかの形でつらい思いをしている仲間や不幸な状態で生きている人たちに協力することでしょう。



■いま、身近なところでできることがあったら、すぐにでも手助けしてみませんか。たがいに手を取り合って、だれもが幸福に生きている、そういう社会ほど美しい社会はないのですから。

伊藤隆二「手を取り合って生きる」より

「心の窓をくもらせない」



もし、あなたがいま
だれかにつらい思いを
させていたら
だれかの心を傷つけたり
しているとしたら
あなたは
あなたのさびしさや苦しさを
感じる心の窓が
くもつてしまつた
あなたはそんな人間。
おろかな人間。
かなししい人間。
いいのですか。
あなたはそんな人間で

かかわり合いの中でわたしが、みんなが光っている

いろいろな集団の中にいるわたし。
たくさんの人とかかわりながら
支え合ってすごす毎日。
たったひとりのわたしだけれど
仲間の中でできることがたくさんある。
わたしが
やらなければならないことがある。
そこにいてよかったと思える
そんな集団をつくっていくために。



いきいき している自分



わたし
が参加している集団とその役割

集団名

役割

集団名

役割

集団名

役割

かかわ りいて いる仲間



自分がかかわる集団もいろいろ。
そこにいることが決まっている集団。
進んで参加している集団。
どっちもいるだけじゃ、つまらない。
積極的に役割や責任を果たし
そこにいる楽しさ、喜びを実感しよう。

どんな役割でも、その役割がなければ



成り立たない。一人一人が主役なんだ。



たとえば学芸会の演劇で、演じる人と同じようにかがやいているのは、ぶたいに向けて照明を当てるAさんであり、音楽をタイミングよく流すBさん。■だって、だれかひとりがいなければ、この劇は成り立たないのだから。

たずねてみよう「役割と責任」

家族は、家では家の顔をもっているけれど、家の外ではきっとちがう顔がある。先生だって、家に帰れば、お父さんやお母さんの顔になるかもしれない。■いろいろな人に聞いてみよう。その人が属する集団、役割、そして責任。

所属する集団名	さん
役割・責任	
考えたこと	

所属する集団名	さん
役割・責任	
考えたこと	

「あなたがいるからすばらしい！」

そう感じてもらえる場面を自分からどんどんつくっていこう。
それがまた、あなたに喜びや成長をもたらし、自信となって返ってくる。

いつも参加している集団で、進んで役割を果たしているものにどんなものがあるだろう。

クラスや学校生活をよりよいものにするために、あなたにできることはどんなことだろう。

--

さあ、いろいろな集団の中でかがやく自分になろう。

働く

ってどういうこと？



その昔、全国各地におもむき、いろいろな商いをする近江の人たちがいました。かれらはその土地土地にかかり、商売を通して、自分も、相手も、その社会も豊かにしていったのです。その考え方を「三方よし」ということばで伝えています。

自分もよい 相手もよい そして社会もよい

「三方よし」とは「自分よし、相手よし、世間よし」。つまり自分ばかりではなく、相手、そして社会までもが仕事を通してよくならなければならない、というものです。この教えは「働く」ということの、本当の意味を示しているのかもしれません。



**働くということは
自分のために
だけではない**



働くことをわたしはこう考える



石油流出でよがれた海岸で



外国で農業技術を伝える

写真：今村健志郎／JICA

だれか困っている人がいたら
もし助けを求めている人がいたら
なんとかしよう、なんとかしたいと思うのが
人間の気持ち。

社会の役に立とうとする心

わたしたちの力はわずかかもしれないが
きっとだれかの役に立てるはず。

だから考えてみよう
わたしたちにできること。

社会へのほう仕やボランティア活動
すべての人の幸福のために、社会をよりよくするために
役に立つことを。



ごみがいっぱいあるね



災害のときのひなん所で



多くの人が社会のために

ちょっとしたボランティア。社会に

あなたにもできる 社会のためになることが

社会のために自分たちにできることって言われても…

そんなあなたにこんな活動のヒントがあります。かんたんなことから始めてみてはどうだろう。
社会や集団のためになる仕事や活動は、あなた自身がそこからいろいろなことを学ぶことができ、よりよい自分づくりの場となる。



集める



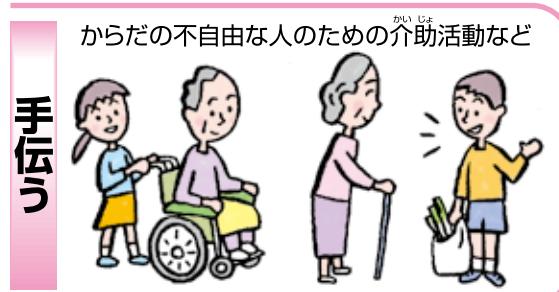
ふれ合う



伝える



作る



手伝う

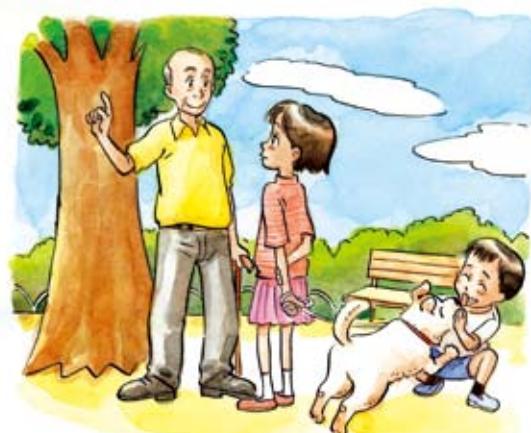


守る

わたしたちが、社会のためにできること、したいことにどんなことがあるだろう。

役立つを通して自分も成長できる。

わたしの原点はここにある



おじいちゃんとの散歩、いろいろ教えてくれるよ。



家族当番は、こんなふうにしたいけど、みんなはどう？

家族っていいな、と思うのはどんなときだろう。



家族が「わたしの原点」とはどういうことだろう。



わたしだって持てるわよ。

うれしいことがあつたとき
家族といふとうれしさが倍になる。
悲しいことがあつたとき
家族といふと悲しさが半分になる。
苦しいことに出会つたとき
家族といふと
それをのりこえる勇気がわいてくる。
それが、家族。
わたしの原点。

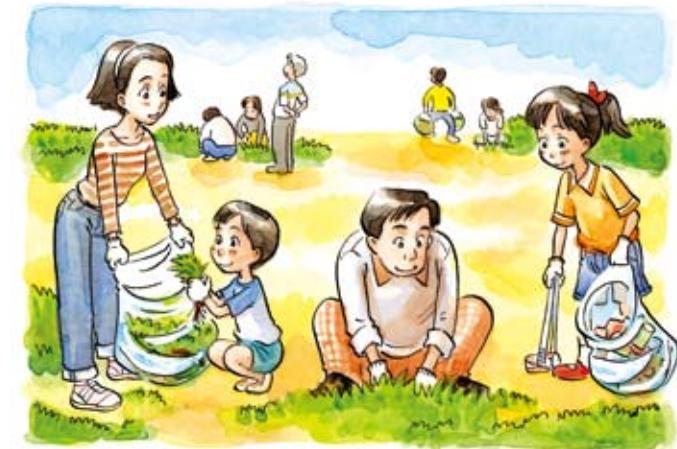
ときには
うるさいなあ、と感じる家族の存在。
でも、これからも
かけがえのない自分の居場所であり続ける家庭。
大切な家族とのきずなをより強いものにし
家族みんながもっと幸せになるように
あなたにできることが
きっとあるはず。

こんなことをしている家族がいる

Tさんの家
…3か月に1回大そうじ

Mさんの家
…家族で1日ボランティア

Nさんの家
…月に1回子ども食事係

あなたは家で家族の手伝いをしていますか? [%]
[小学校5年生]

■いつもしている □ときどきしている ▨あまりしていない ▲まったくしていない ▩その他

国立青少年教育振興機構「青少年の体験活動等と自立に関する実態調査」平成22年度実施

ぼくは、この前の土曜日に、家のニュースを新聞にまとめてみた。
それは、ぼくが四年生のとき、はじめて「としくん家新聞」を作ったら、それを見た父が、
とび上がって「おお、これを読むとつかれがふき飛ぶぞ。」と喜んでくれたことを思い
出したからだ。

父は、このごろ仕事の帰りがおそらく、よく「つかれた。」と言っているけれど、今度の新
聞も「本当に元気がつく薬だなあ。」とにこにこしていた。

この次は、家族の声を集めて書くコーナーも作ってみたいと思う。

(児童作文)

家族新聞

年 月 日発行

発行所

編集長

わが家のニュース

社説

わたしの提案



わが家の
ベスト5

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

わが家の
トップ5

-
-
-
-
-

広告らん

なんでもコーナー

こんな家族新聞をときどき作ってみてはどうだろう。きっと会話がはずむよ。

一生の支えとなる
すてきな思い出をつくろう



▲高学年の作品はすごいなあ



▲先生がみんなに元気をくれた



みんなで食べるって楽しいね



いろいろな体験を役立たせたい



△学年をこえた交流は楽しい

- 10年たってあなたが小学校生活を振り返るとき、どのような思い出を語れるだろうか。
- 先生のこと、友達のこと、学級生活でのさまざまなかぎごと…。あなたが胸をはって語れることは、みんなあなたのかけがえのない財産となって残っているものばかり。
- いま、もしいままでの小学校生活について語ってほしいと言われたら、どんなことが思い出されるだろうか。
- すてきな思い出がいっぱい語れるように、これからの中学校生活をじゅう実させていきたい。

学び合 う中



△給食で好ききらいをなくせたよ



△工夫して作るっておもしろい



△整理整とんがこの学校の自慢



△こんな感動もたくさんあったね



△先生はいつもはげましてくれた

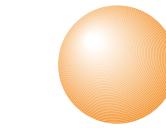


△休み時間には友達がたくさんできた



△毎日の行き帰り「ありがとうございます」

校風をつくるのは わたしたち



校風とは、学校のみんなでつくりあげてきた学校らしさ。
だからこそ、みんなで育て、守りたい。
その学校らしさを、いま、感じているわたしたち。

多くの先輩たちがつちかい、わたしたちが受けついぎ育てる
学校が生まれたときから育ってきた学校の心。
学校の顔。
わたしたちの学校には、そんな胸をはれる伝統がある。

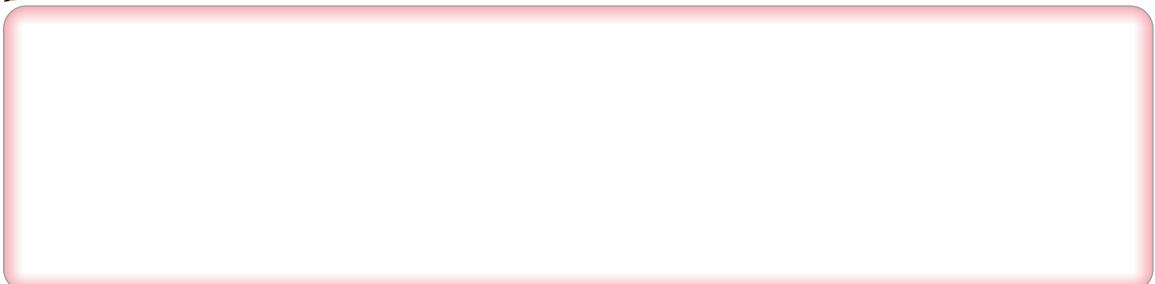


まだまだ小さかったわたしを
今までやさしくつんでくれたこの学校。
この校風の中でわたしたちは大きくなった。



わたしたちの学校に
できることはなんだろうか?
それは高学年としての自覚をもって
よりよい校風を後輩たちにも
受けわたしていくことだ。
思い出をつくる毎日を
しっかりと心にきざみながら。

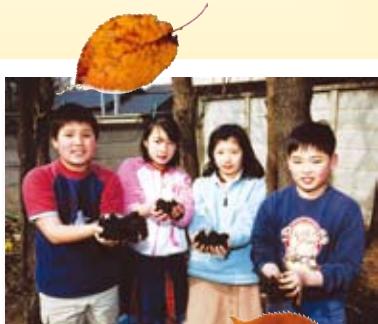
わたしたちの学校にはこんな校風がある。



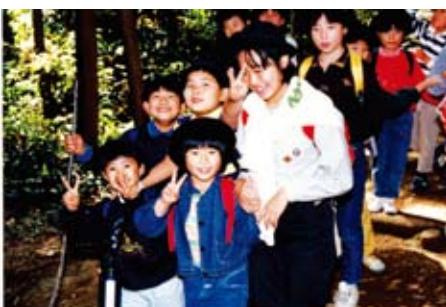
ぼくたちの学校の六年生は、秋になると、朝から交代で落ち葉はきをしている。ぼくは、この仕事を、何年も前の六年生が自分たちで決めて始めたと聞いておどろいた。それから、今までずっと続いているのだというからすごい。

一生けん命はいても、次の日には、どっさりとあるので大変なときもある。しかし、思い出のいっぱいいつまつた校庭だ。集めた落ち葉も、来年の一年生が花を育てるためのふよう土になるのだと思うと、力がわいてくる。

(児童作文)



せんぱい
先輩が始めたことがある。
わたしたちが受けついでいく。
そして、後輩たちも…。



わたしたちの学校をよくしていくために、どんなことができるだろう。



校胸
風をはれる校風がある
わたしたち自身

見つめよう わいたしのふるさと そしてこの国

ふるさと——
それは、わたしに
やすらぎと
やさしさと
あたたかさをあたえてくれるところ。

ふるさと——
それは、わたしが帰るところ。
大きくなってふり返ったとき
ここに生まれてよかったです
ここに住んでいてよかったです
そう、思えるところ。

それが、わたしのふるさと。

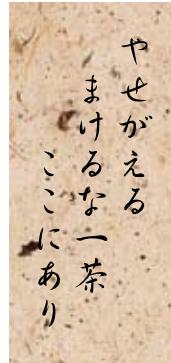


この国を背負って立つのはわたしたち。わたしの住むふるさとには、わが国の伝統や文化が脈々と受けつがれている。それらを守り育てる使命がわたしたちにある。そのための力をいま、養っているだろうか。

高度の科学技術の発達、国際化、情報化の波、そしてお年寄りが多くなり子どもが少なくなる世の中、わが国の社会は急激な変化の中にある。わたしたちは、わが国の伝統を大切にしながら、未来を切りひらく力を身につけていかなければならない。

わたしのふるさとしょうかい

語りつぎ 受けつぐ日本らしさ



俳句

五七五。わずか17文字がえがきだす
心の世界。あなたもじょう戦してみよう。



季節の行事



日本には日本の歴史の中で
生まれはぐくまれた音楽がある。
その音色を耳にしたとき、わた
したちの音のふるさとに出会つ
たような気がする。

あなたの好きな日本の伝統音楽

邦樂

木造建築



わたしたちの祖先は木で
つくられた家で暮らしてきた。
節が多いのは南に向いて
育った木。だから建物の
南側に使う。木造の建物は
自然との調和がはかられて
いる。木はわたしたちとと
もに生き続ける。

法隆寺の柱



浮世絵

「名所江戸八景」より 歌川廣重

あなたの地域で受けつがれる
伝統工芸

伝
統
工
芸

各地で受けつがれる伝統工芸。地域の特色と日本らしさが、
長い歴史をこえていまに伝えられている。あなたの地域の「伝
統工芸」をさがしてみよう。

あなたが知っている日本の技術



技
術

古いものだけではない。わが国の高度な技術には世界にほこれるものがたくさんある。船や橋をつくる技術、トンネルをほる技術などは世界の最高水準だろう。これらは、伝統の中にある創造の力を生かしたわたしたちの先輩の努力の結果である。そしてわたしたちがそれをさらにのばしていく。

伝統や文化を自分の生活や将来に
どのように生かすことができるだろうか。

伝
統
芸
能

あなたの興味のある伝統芸能

長い歴史の中で生まれてきた多くの伝統芸能。これらを絶やさず未来へ受けついでいくのも、若いわたしたちの力。地域の伝統芸能もふくめてあなたは
何に興味があるだろうか。

心は世界を結ぶ



地球というひとつの星に乗り合わせた
7000000000人以上の人々。
たくさんの言葉、いろいろなはだの色。
さまざまな生活、そしていろいろな考え方。

わたしも
この星に乗り合わせた
その中のひとり。
わたしができることはなんだろう?
わたしがやらなければならないことは
なんだろう?

りょうま 龍馬は考えていた 世界に目を向けにやいかんぜよ

日本がまだ世界の中で孤立していた幕末、坂本龍馬は、「これではいけない」という思いを強くもち、広く世界へ目を向けようとした。

彼のえがいた新しい日本への思いとその構想は、志なかばでたおれたのちに、実際の新しい国づくりに役立つことになる。そこには、日本も世界の一員として力強く発展してほしいという熱い思いがあった。

にとべ 新渡戸が言った わたしは太平洋のかけ橋になりたい

大正から昭和の初期、世界各国の関係が不安定な時代、新渡戸稻造は世界をまわり日本という国を理解してもらうためにうつたえ続けた。

その後、国際連盟(国際連合の前身)の仕事を通じて世界の平和につくし、「太平洋のかけ橋」だけでなく「世界のかけ橋」となった。

わたしも立派な国際人

りつぱくさいじん
21世紀の世界。わたしたちが主役の世界。

わたしたちは、世界のできごとをどれだけ知っているだろうか。

食料不足に苦しむ人々、戦争におびえる人々、難民の問題、病気に苦しむ子どもたち。

わたしたちはこのようなことから目をそむけてはいないだろうか。

国際人としての自覚をもって世界に思いをはせてみよう。世界の人々と心で結びつくことができるなら、いまのわたしたちにも、できることがきっと見つかるはず。



写真：今村健志郎／JICA



写真：今村健志郎／JICA



写真：今村健志郎／JICA

そしてわたしは、いま

たとえば、外国の子どもたちに学校をプレゼントしようと、自分たちで募金活動に取り組んだ仲間がいる。災害で困っている外国の人たちに役立つことをみんなで考え行動をおこした仲間もいる。——考えてみよう、いまのわたしにできること。

考えてみよう世界のこと。わたしにできること。

う ちゅう せん 宇宙船 地球号 発進します。



これからの世界は
一人一人が
力を合わせ
つくっていく

▶弱い者いじめ



暴力▼



ダメです!!



うそつき▲

「こんなことはしません！」 これがわたしの思ひです

人間として生きていく上で、してはいけないことはしないという思いがすべての人に必要なのです。それはなぜでしょうか。

万引き▼



ダメです!!



ひきょうなこと▲



集団の一員という 自覚



この国の一員として



あなたがいま所属している集団はどれだけありますか？

家族、学級、学校、スポーツクラブ、趣味のクラブ、

学級の係、学校の委員会…

きっと、いくつもの集団にかかわっていることに驚くでしょう。

でも実は、それだけではありません。

あなたは、いま住んでいる社会の一員であり、

この国の一員でもあり、さらには、

地球にくらす、すべての人類、地球人の

一員でもあるのです。

これからあなたがかかる

集団は、さらに多くなり

広くなっていくでしょう。

だれかが支えてくれる

という、ぶらさがった

気持ちではなく

自分から積極的に

かかわることの

大切さを

考えてみましょう。

家族の一員として



社会の一員として



集団の一員として大切なことは何だろう。

心にひびく言葉

世の中には生きていくうえで勇気づけられる言葉がたくさんある。
さがしてみよう、あなたの心にひびくすてきな言葉を。
あなたに力をくれる言葉を、このノートに書きとめておこう。

青い空に浮かぶ白い雲を見上げたことがあるでしょう。その雲を突き抜けてロケットに乗ってさらに昇ってゆくと、空の青い色がだんだん濃く黒ずんできます。しまいには空は真っ暗になります、星がたくさん光って見えてきます。

そこはもう空気のない宇宙です。しかしそんな真っ暗いなかでも太陽を見ると目が開けられないほど白くまぶしく輝いています。目をそらして、ここまでロケットであがってきた方向を振り返ると、太陽に光を浴びて、青く、白く輝く大きな地球が丸く浮かんでいます。

青い色は地球を取り囲む大気と水です。白色は今突き抜けてきた雲です。雲は丸い地球の表面にくっついているかのように、つながってたくさん浮いています。その雲の下には約70億人のひとびとが住んでいます。その中にはもちろん家族も友人もすべてのひとびとが含まれます。

人間だけではありません。5000万種とも言われるたくさんの生物も一緒に生きています。空気、水そして太陽の光のおかげでこんなにたくさんの生命が地球上にあふれています。どの生物も宇宙からはあまりに小さくて肉眼で一つ一つを識別することは不可能です。宇宙からは見えないけれど、確かに昔から生命は地球上で、お互いにずっとかかわりながら生き続けてきました。宇宙は空気や水がないので、私たちが一瞬たりとも生きてはいけない場所です。

そう考えながら、あらためて青く美しく輝く地球を眺め「人間は多くの他の生命を大事にしながら一緒に生きてゆくことが大切だ」と、心から思いました。

毛利 衛
宇宙飛行士

自分を見つめ はぐくみともに生きる

どんな自分をめざしますか？

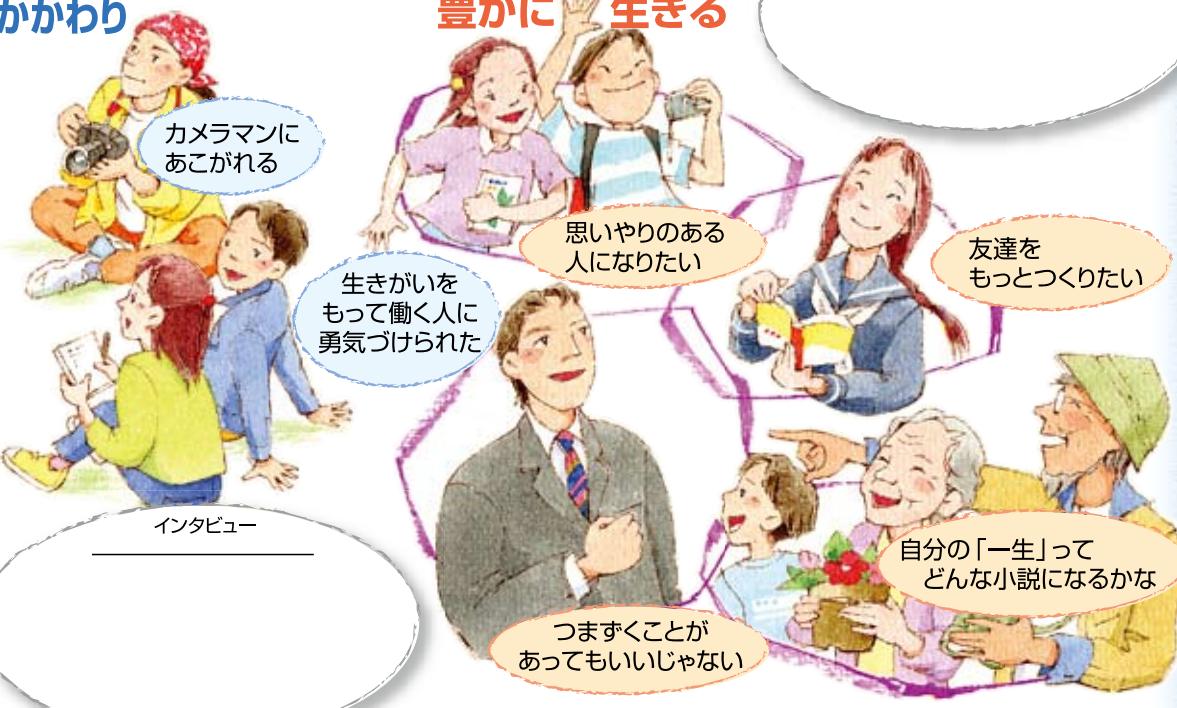
学び



とにかく
やってみようよ！

人や社会、自然などとのかかわりの中で

かかわり



友達や家族・地域の人々にインタビューしてみませんか

8~9ページもふり返って考え方

何をしたい？

なりたい自分の姿

自分を知る

今の自分を見つめてみると…

みがき高める

なりたい自分に向かうには？

豊かに生きる

あなたにとって「豊かに生きる」とは？
(例)夢をもち続けて生きる

(例)いろいろな人と積極的にかかわり合いながら生きる



豊かに生きていくために

だれにも 特に大切にしたいと思うことがあります



Aさんの場合

「自分のよさ」
を伸ばしたい
自分向上
プロジェクトに
チャレンジ!!
(P32~35)



広い心をもとう
相手の立場に立って
素直な気持ちで
向かい合えるように
(P52~55)



「いのち」を感じたい
元気に生きるいのち
みんなと生きるいのち
喜びを感じるいのち
(P64~67)



世界のことを
学びたい
世界の
いろいろなことを
もっと知りたい
(P108~111)



たとえば…

Bさんの場合

目標を見つけよう
苦しくてもあきらめずに
がんばっていけそう
(P16~19)



友達つくりたいな
友達っていいな
もっとたくさん
つくりたい
(P48~51)



自然を大切に
自然のことを
もっと知りたい
(P68~71)



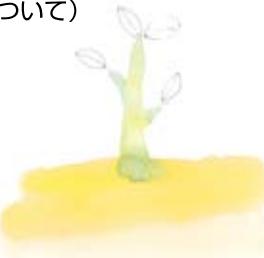
家族みんなの幸せを
家族のことをもっといっぱい
考えよう (P96~99)



…わたしのテーマ

● 8~9ページを参考にしながら考えてみよう

■自分を育てる (自分自身のことについて)



5年

6年

■ともに生きる (他の人とのかかわりについて)



5年

6年

■生命を愛おしむ (自然や崇高なものとのかかわりについて)



5年

6年

■社会をつくる (集団や社会とのかかわりについて)



5年

6年

自分らしく豊かに生きていくために
あなたが大切にしたいテーマ
育てたい心を見つけよう。

どう

とく

道徳の時間で気づいたことや感じたこと、

○

学年 月 日

●

学年 月 日

●

学年 月 日

●

学年 月 日

●

学年 月 日

考えたことを書きとめておこう

○

学年 月 日

●

学年 月 日

●

学年 月 日

●

学年 月 日

●

学年 月 日

わたしのページ

小学校で過ごす高学年としての2年間。

心に残った言葉や、折々のあなたの思い、感じしたこと、あなたの考え方や意見を自由に書きこんでいこう。

ときどき読み返して、自分の変化や成長を感じてみよう。

そのひと言ひと言は、もしかしたら将来しょうらい、あなたを支えてくれるかもしれない。

さあ中学生 そして未来へ

自分へ自分からのメッセージ

小学校卒業、そして中学生に。かがやくわたしの未来へわたしからのメッセージ。



お世話になった先生や家族、まわりの人たちからのひと言をもらって
これからのエネルギーにしよう。



道はつづく

あんなに小さくて
あんなにあどけなかった
入学のあの日の自分
いま　ここにいる自分とくらべてみる

小学校での6年間
いっぱいの友達
いっぱいの思い出
いっぱいの感謝

生きていくうえで大切なことがわかつてきた
この6年間

これからはじまる
新しい旅

新たな自分さがし
そして
新たな自分づくりの旅が



小学校5・6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

●株式会社アド・キャリヴァ

イラスト

●アートボックス(うめだふじお／大畠としゆき／梶山直美／木村明美／

清原一秀／倉橋達治／種田瑞子)／小河原政男／鈴木びんこ／茶山

貴英／塚越文雄／穂いつべい／渡 直也

写 真

●株式会社アプロ／株式会社アマナイメージズ／株式会社ビーピーエス

通信社／独立行政法人国際協力機構(JICA)