

はじめまして、めぐみです😊

「気もちを言うのがちょっと苦手…」

そんな親子が 安心して本音を出せる時間づくりを大切にしています。

今日は、むりなく、マイペースで。

“あなたの色”をいっしょに見つけていきましょう♪

まずは、いまの「きもちのいろ」から見てみましょう。

【準備する物】：気持ち見える化シート(P4～P6)、鉛筆、消しゴム

💡 どんな色をえらんでも大丈夫。 正解もまちがいもありません。

色は、こころがそっと教えてくれる “いまのじぶん” を知るヒントになります。

親子で、あせらずゆっくり。 感じたままを大切にして、 これから的时间をいっしょに楽しんでくださいね🌿

①きょうのきもちは、何色？

まずは、こころをゆっくり「いま」にむける時間です。

むずかしく考えなくても大丈夫。

“なんとなくえらんだ色”には、ちゃんと意味があります。

Q. 1 いまの きもち の いろを 1まい えらんでばんごうを かいてみましょう！

色カードの中から 「いまのじぶんに しつくりくる色」を 1まい えらんでね。

Q. 2 こんどは『いまのきもち』に ちかいカードを1まい えらんで ばんごうを かいてみましょう！

うれしい・かなしい・どきどき・つかれた…どれを えらんでも まちがいはありません😊

Q. 3 おうちのひとつ いっしょにえらんだ いろ や きもち を ことばにして つたえあってみましょう！

ポイントは、「これを言わなきゃ！」ではなく、 感じたままをひとことだけでOK🌿

《親御さんへのやさしい声かけポイント💡》

子どもが安心して話せるように、 こんな声かけが効果的です。

👉「その色をえらんだの、いいね」

「どうしても言えなかったら、いろだけでOKだよ」

「いまのきもちを教えてくれてありがとう」

「あ、そう感じたんだね」

※意見を直したり、理由を掘りすぎたりせず、 そのまま受けとめる
(ネアヴェア) 姿勢がポイントです。

この時間は、 親子で自然に「本音」がふっとこぼれる大切な対話の時間です😊

✂ 《ここから：自分色カード制作》

【準備する物】：モチーフを1つえらび印刷（P8・P9）、色鉛筆・色ペン・クレヨンなど、お家にあるものを用意

🌈 つくるときのたいせつなこと

親子でいっしょに作るけれど、おたがいの作品には口を出さず、そっと見守ることを大切にしよう。

「こうしたほうがいいよ」ではなく、自分のペースで自分の“好き”を大事にして作る時間にしてみてね。

親御さんも、ぜひ自分のための制作時間をいっしょに楽しんでください。

✂ 1 | モチーフをえらぼう

「くつした・ツリー・オーナメント」から、今日いちばん気になったものを1つえらぶ。

（えらぶときのポイント：正解はないよ！いちばん“なんとなく好き”でOK！）

✂ 2 | かんじたままぬってみよう

すきないろ、きょうのきもちに近い色、なんとなく気になる色でぬってみよう。

ぜんぶぬっても、ぬらないところがあってもOK！

「どうしたらきれい？」よりも“いまのじぶん”をだしてみることが目的だよ。

✂ 3 | さいごに、すきなだけアレンジしてみよう！

- ・もようをつける
- ・すじをかく
- ・きらきらを足す
- ・ちょっとした色のまぜ方をためしてみる

➡ じぶんだけの“じぶん色”にそだてていこう！

🎄 《クリスマスカードにしたい人はここから！》

【準備するもの】A4の色画用紙（何色でもOK）、のり、ハサミ、
クリスマスのイラストを印刷（使いたい人だけ、P10）

✖ 4 | クリスマスカードをつくろう（じゅうせんたく）

カードにするかどうかは 自由にえらべます。

①A4の色画用紙をよういしよう。色画用紙を2つ折りにして、折り目をつけたら開きます。

② ワークでつくったモチーフを切って貼る。

置く場所も、角度も、自由でOK！

ここでも正解はないよ。「ここがいいかも」って思うところに置いてみよう。

③ 使いたい人は、イラスト・マスキングテープ・シールなどで自由にかざろう。楽しく、思いのままにつくってみよう。

✿ たいわのヒント（親子でそっと本音が出てくるコツ）

「なんでその色にしたの？」

ではなく、

→ 「この色えらんだんだね、どんな感じ？」

「上手にできたね」

ではなく、

→ 「この部分、あなたしさが出てるね」

作品の評価ではなく、

“その子がどう感じたか” を聞くことがポイント。

➡ 親子でつくる“自分のための時間”が、

自然と本音が出るあたたかい対話につながります♪

🎁 《さいごに…》

親子で「いまのきもち」を感じあい、「じぶんで選ぶ自由」を大切にしながら作るこの時間は、子どもにとっても、大人にとってもこころが整う・本音が出やすくなるやさしい時間です。

できたカードや感想を教えてもいいよという方は、是非LINEに送ってくださいね♪楽しみに待ってます！

【講師からひとこと】

わたしもカードをつくってみたら、

いつのまにか“ほし”をたくさん描いていました。

みんなのクリスマスが、

やさしいひかりにつつまれますように☆



気持ち見える化シート ※お家の方も一緒に体験してみてください

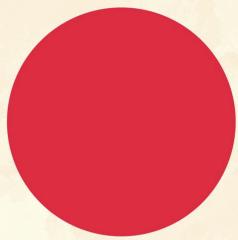
なまえ：_____

ひづけ：_____



Q.1 いまのきもちのいろを1まいえらんで
ばんごうをかいてみましょう！

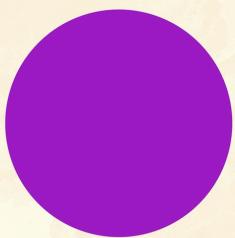
いまの
きもちのいろ①



いまの
きもちのいろ②



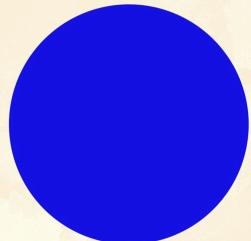
いまの
きもちのいろ③



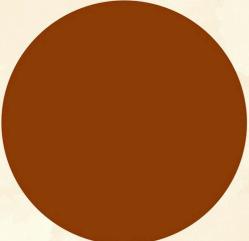
いまの
きもちのいろ④



いまの
きもちのいろ⑤



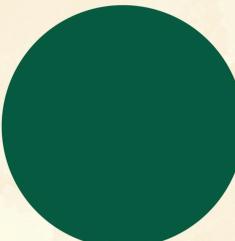
いまの
きもちのいろ⑥



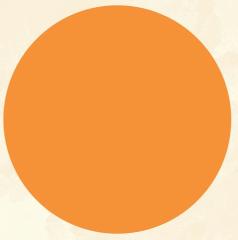
いまの
きもちのいろ⑦



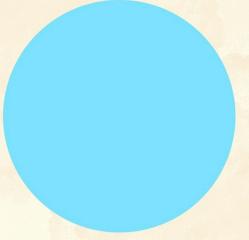
いまの
きもちのいろ⑧



いまの
きもちのいろ⑨



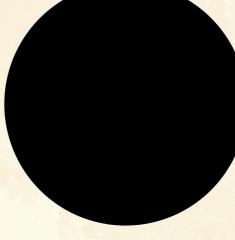
いまの
きもちのいろ⑩



いまの
きもちのいろ⑪



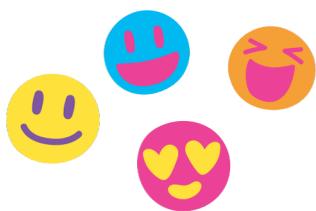
いまの
きもちのいろ⑫



気持ち見える化シート ※お家の方も一緒に体験してみてください

なまえ：

ひづけ：



Q.2 いまのきもちを1まいえらんで
ばんごうをかいてみましょう！

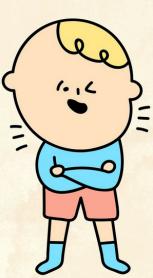
いまのきもち①



いまのきもち②



いまのきもち③



いまのきもち④



いまのきもち⑤



いまのきもち⑥



いまのきもち⑦



いまのきもち⑧



いまのきもち⑨



いまのきもち⑩



いまのきもち⑪



いまのきもち⑫



気持ち見える化シート ※お家の方も一緒に体験してみてください

なまえ：

ひづけ：



Q.3 おうちのひとと、いっしょに いまのきもちをことばにして つたえあってみましょう！

Q.1で、その「いろ」をなぜえらんだのか、おもいついたことばを書いてみましょう！

Q.2で、えらんだカードのきもちを、ことばにしてみましょう！



1. まずは共感する

- ✓ 「そうだったんだね 「それはびっくりしたね」「嫌だったよね」

→子どもの気持ちを否定せず、そのまま受け止めることで、「自分の気持ちは大切にされるもの」と感じられます。

2. 言葉にできない気持ちを代弁する

- ✓ 「もしかして○○って思った?」「悲しかったんじゃないかな?」

→言葉で表現するのが難しい子どもには、気持ちを代弁してあげると「自分の気持ちをわかつてくれた」と安心します。

3. すぐにアドバイスせず、まずは聞く

- ✓ 「どうしたの?」「どんな気持ちだった?」「そのとき、どうしたかった?」

→つい解決策を教えたくなりますが、子どもは「まずは気持ちをわかつてほしい」と思っています。焦らず、じっくり聞いてあげることが大切です。

4. 否定や決めつけをしない

- ✓ 「そんなことで泣かないの!」→✗ NG

- ✓ 「そんなこと思っちゃダメ!」→✗ NG

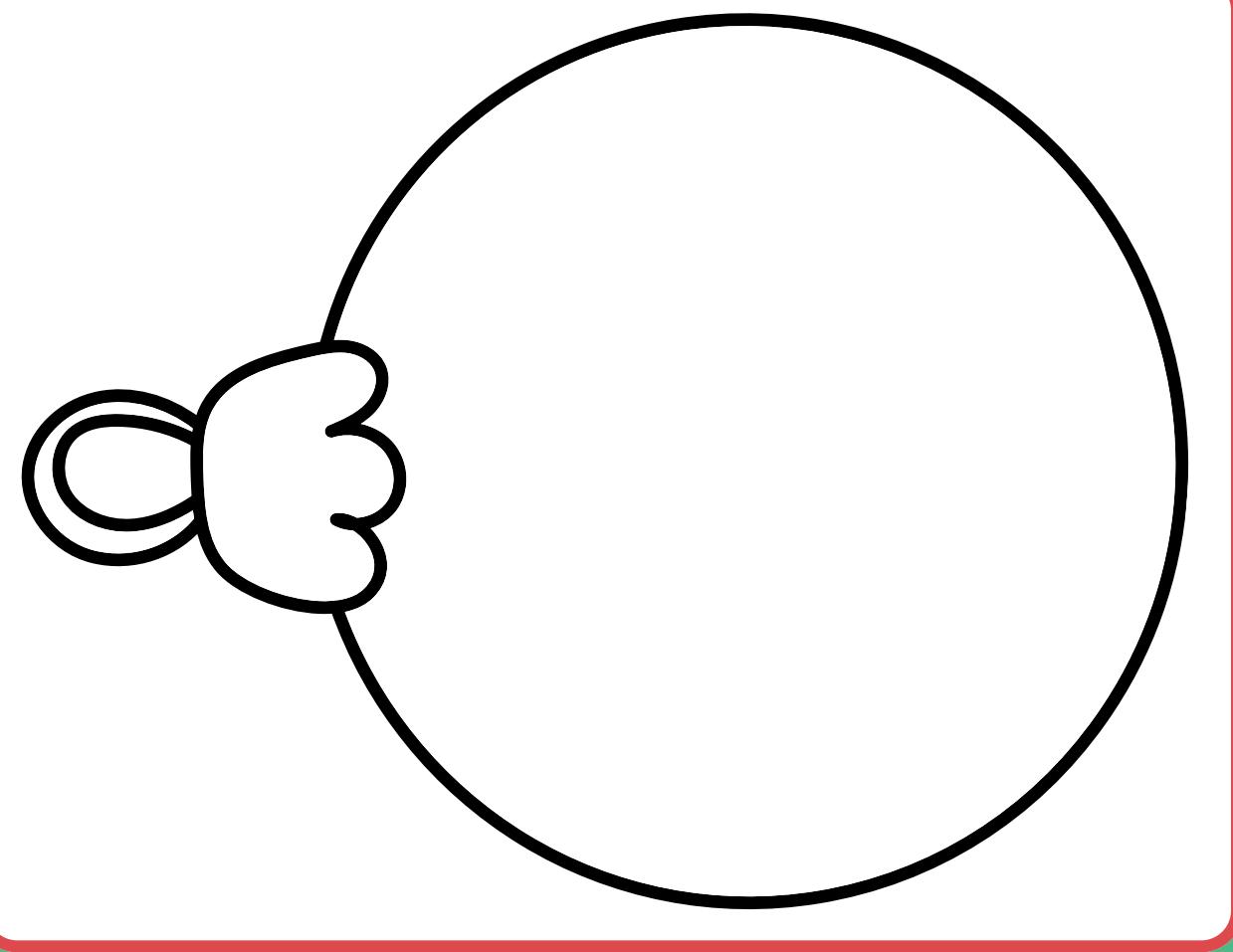
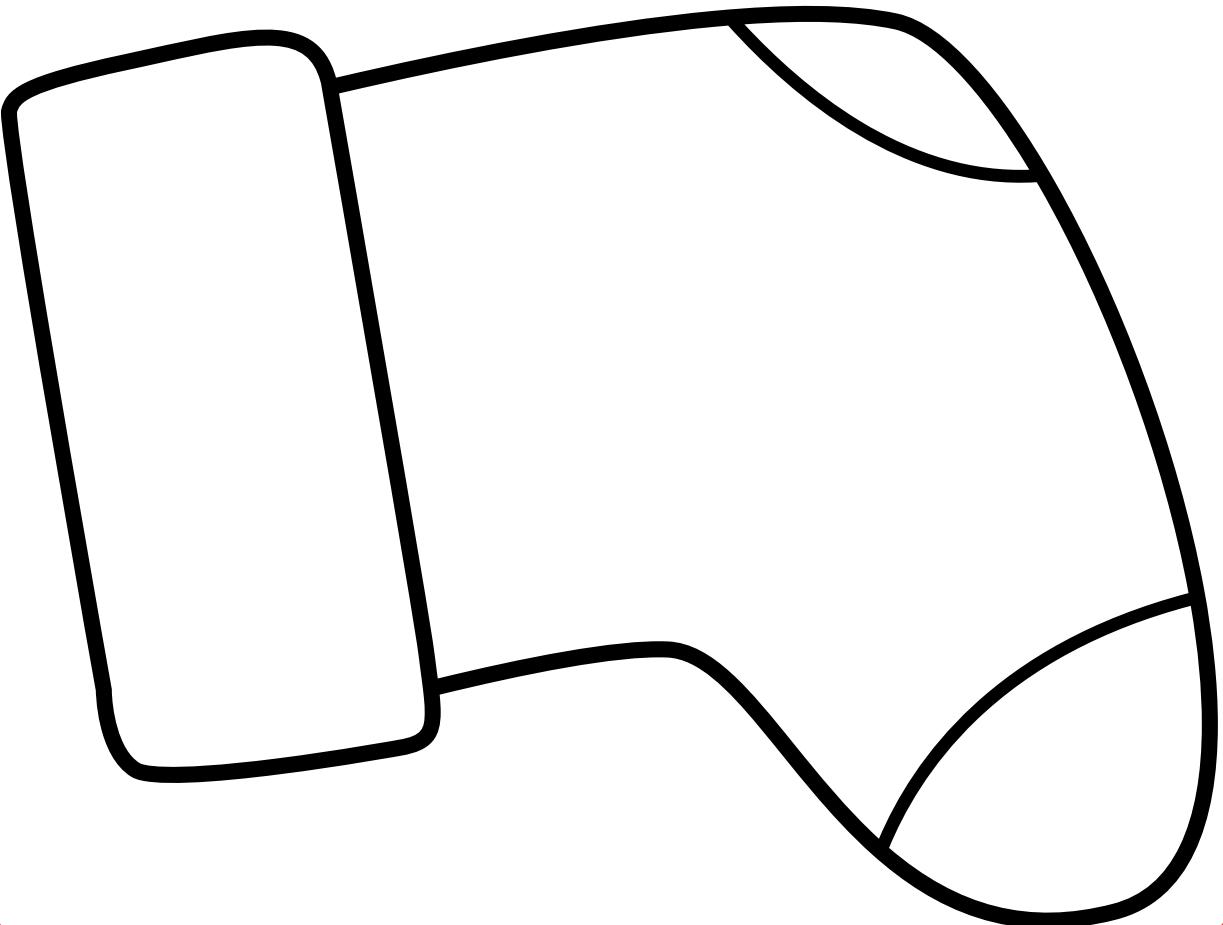
→子どもの感情を否定すると、気持ちを隠すようになってしまいます。どんな感情も「感じていいんだよ」と伝えましょう。

※2025年7月開講「えがおのたね教室」では、否定も肯定もしない「かしこ式言葉掛け法」を取り入れています。ぜひ一度、体験レッスンに参加してみてください!



「じぶん色カード」クリスマスバージョン

くつした・オーナメント・リボン3つのかたちから1つえらんでみてね





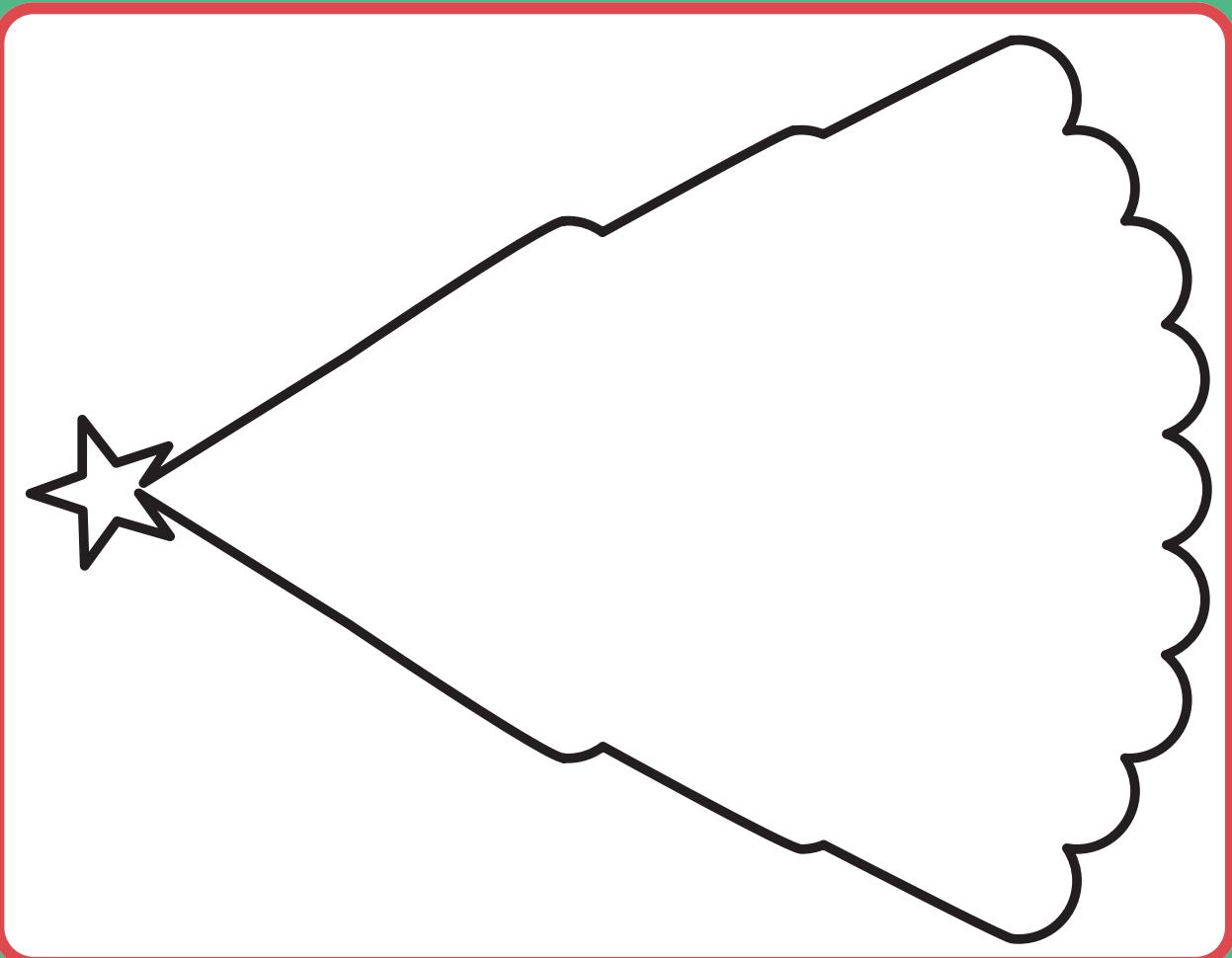
「じぶん色カード」クリスマスバージョン

くつした・オーナメント・リボン3つの中から1つえらんでみてね



さいごに、きょうのかんそうをおしゃべれ☆

しつもん：つくりおわったかんそうや、じぶん
でよくできたところはどこですか？
親御さんは子どもさんと一緒に作りましたか？



おうちでカードをつくりたいひとは、印刷してつかってね☆

