

はじめまして、めぐみです😊

「気持ちと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、 これからの時間をいっしょに楽しんでくださいね🌱

①きょうのきちは、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 しっくりくる色」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 おうちのひとと 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” をだしてみるのが目的だよ。

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、自由に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、あなたらしさが出てるね」

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っ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。
みなさんのクリスマスが、
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： _____

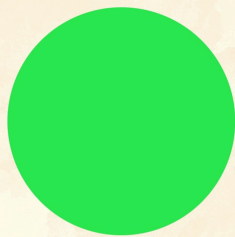


Q.1 いまのきもちのいろを1まいえらんで
ばんごうをかいてみましょう！

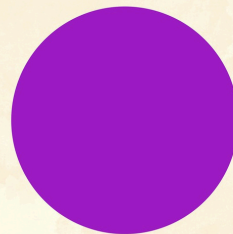
いまの
きもちのいろ①



いまの
きもちのいろ②



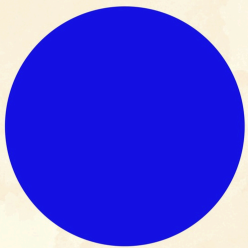
いまの
きもちのいろ③



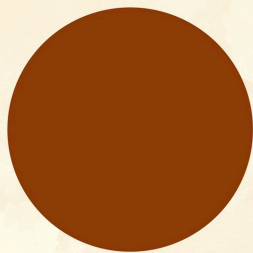
いまの
きもちのいろ④



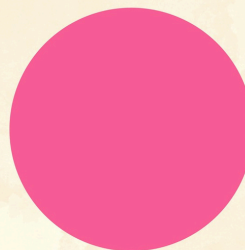
いまの
きもちのいろ⑤



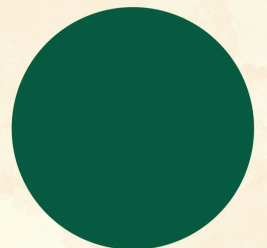
いまの
きもちのいろ⑥



いまの
きもちのいろ⑦



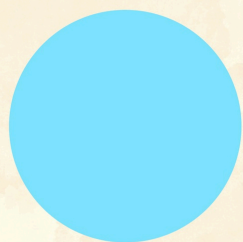
いまの
きもちのいろ⑧



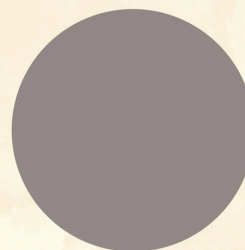
いまの
きもちのいろ⑨



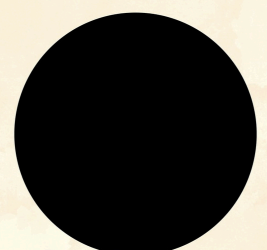
いまの
きもちのいろ⑩



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



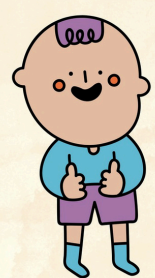
いまのきもち⑧



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かいてみましょう！

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！

💡言葉かけのポイント



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ってくれた」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くなりますが、子どもは「まずは気持ちをわかってほしい」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「かしこ式言葉かけ法」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!



Christmas



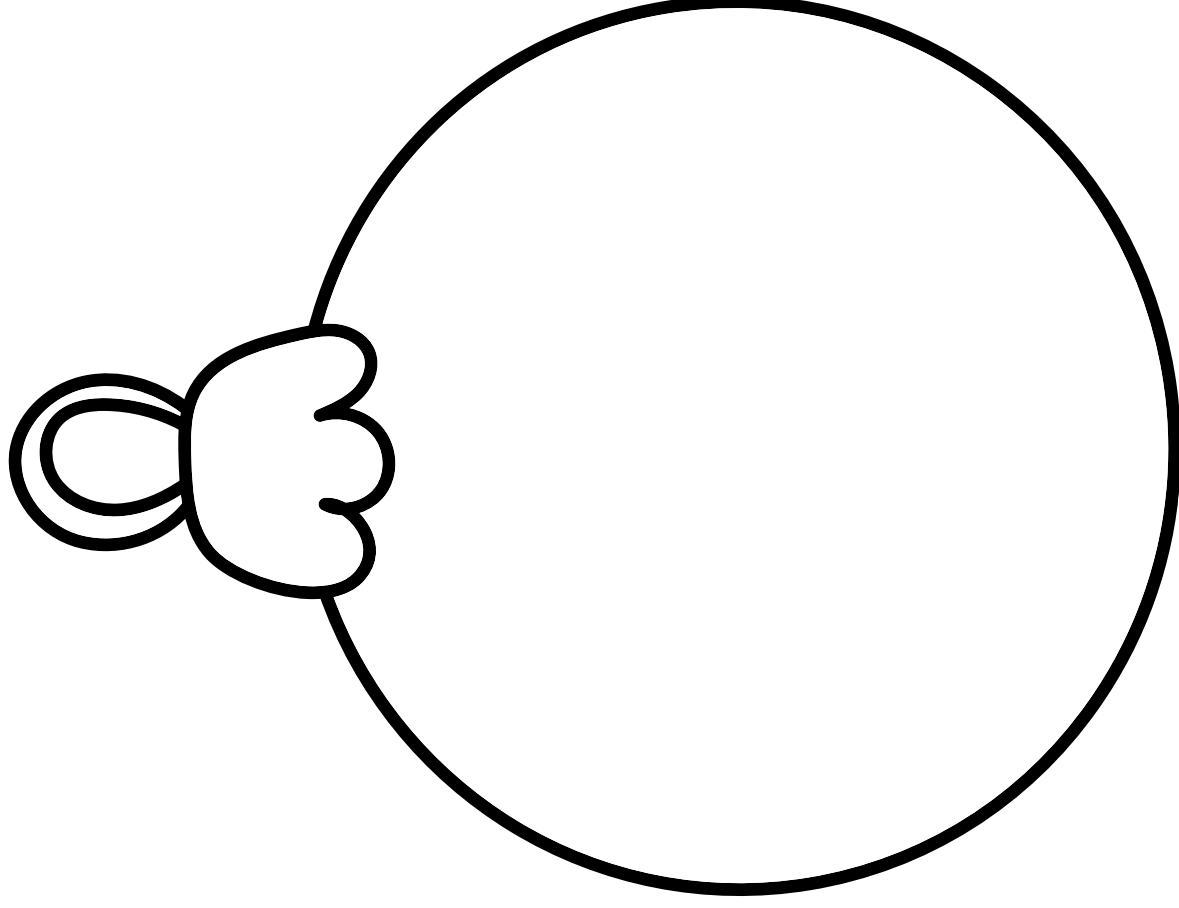
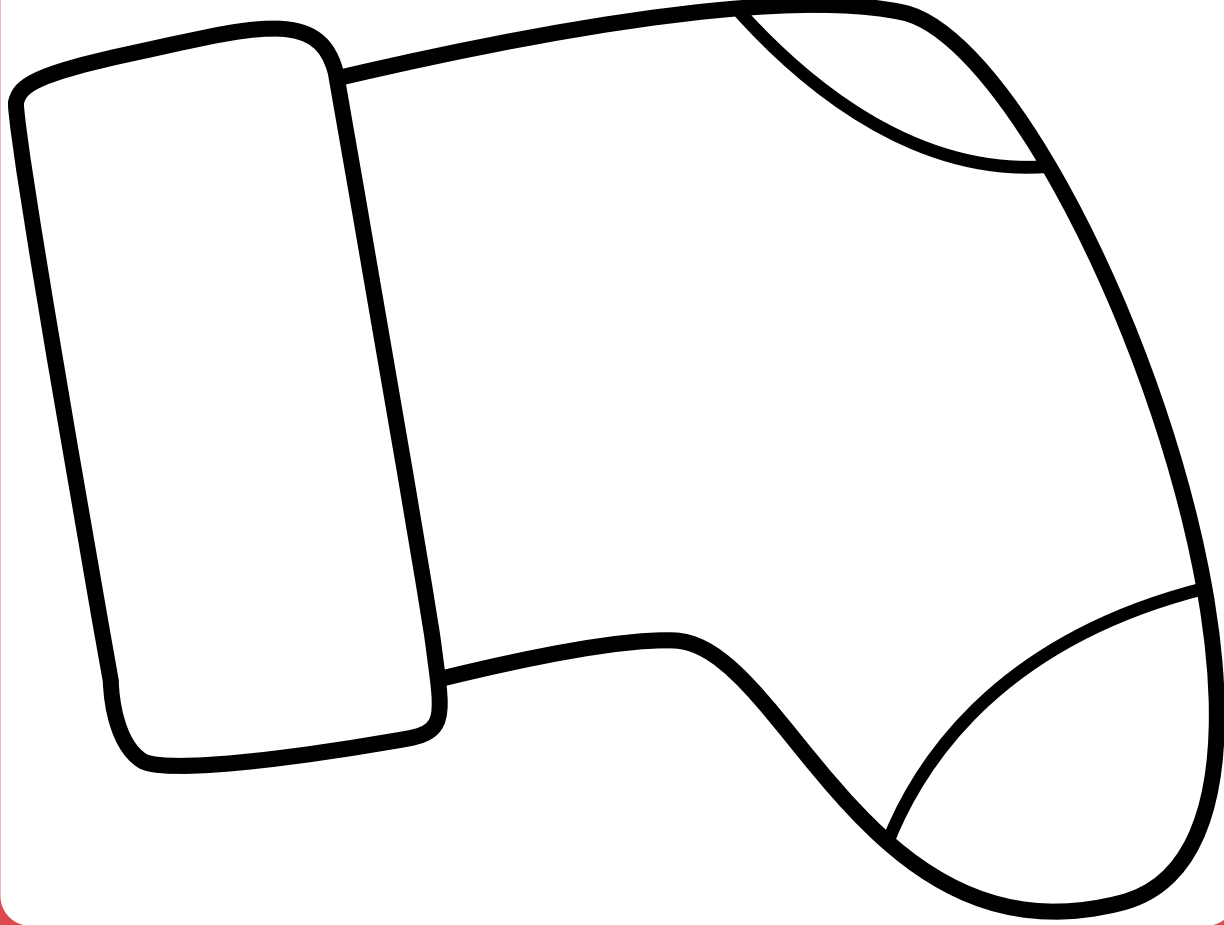
なまえ:

NO.1

「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・ツリーの3つのなかから1つえらんでみてね





Christmas



なまえ:

NO.2

「じぶん色カード」クリスマスバージョン

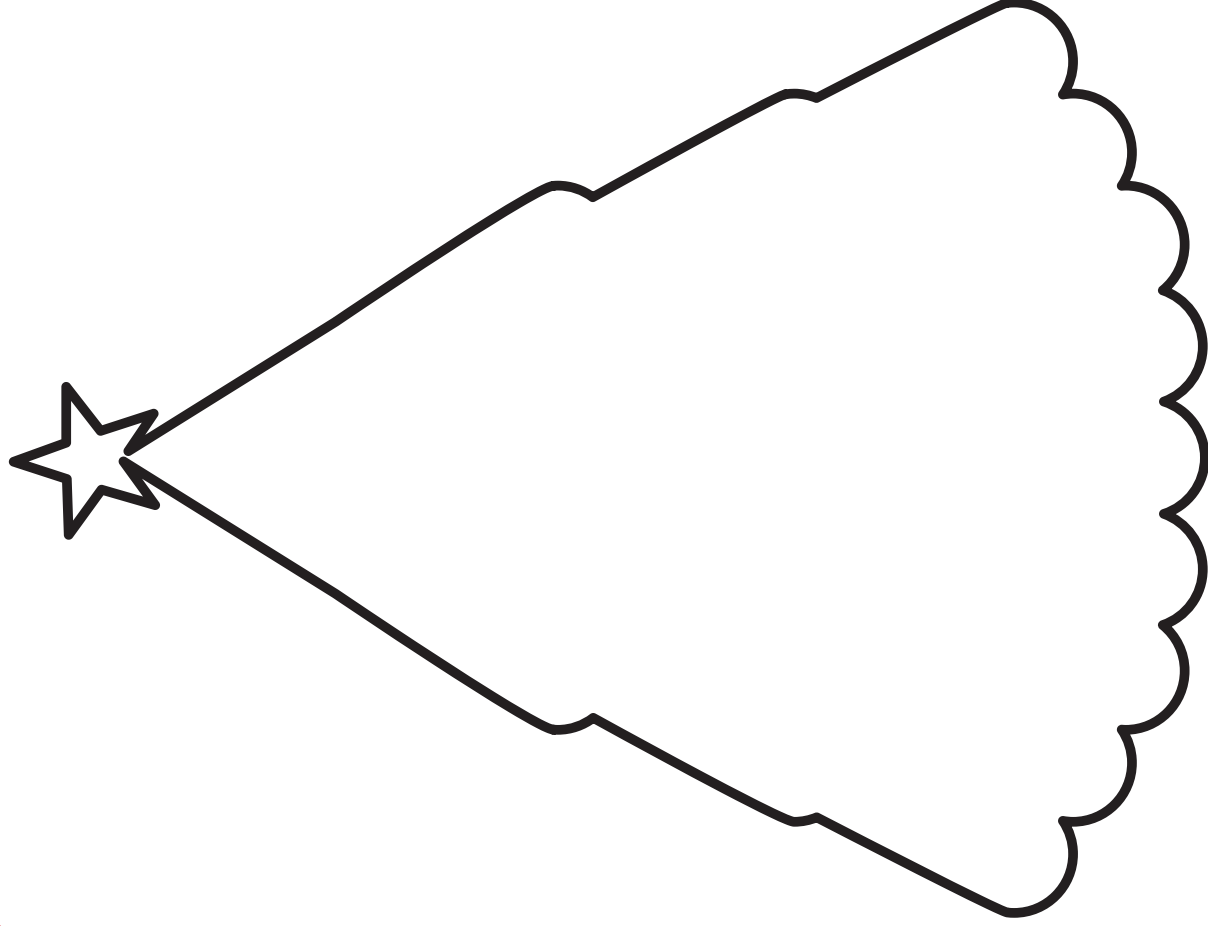
 くつした・オーナメント・ツリーの3つのなかから1つえらんでみてね



さいごに、きょうのかんそうをおしえてね☆

しつもん：つくりおやったかんそうや、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制作してみましたか？



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☆

