



本解説書は「こころとからだのモヤモヤってなんだろう？～なんでもいいから話してみよう～」(以下、ツールという。)を学校や支援機関で効果的に活用いただくためのものです。ツールの対象者、活用方法等をご理解いただいた上で、それぞれの現場のご状況に合わせてご活用いただけますと幸いです。

1. ツール作成の背景

当保健所管内では、特別支援学校高等部に在学する知的障害を有する生徒が、卒業後に地域に出てからSOSを出せず孤立しがちであるという課題がありました。また、在学中からも、生徒によって理解度が様々で、こころの危機に直面した際にSOSを発信しづらい現状がありました。こうした状況のもと、“SOSの出し方を身に付けて欲しいが、生徒特性に合ったツールがない”という課題に対し、学校や地域支援者との連携のもと、ツールの作成に取り組みました。

2. ツールの対象者

このツールの対象者は、“軽度知的障害を有する高等部の生徒（卒業生を含む）”です。

しかし、学校現場には様々な障害の程度の生徒がいます。そこで、主な対象者は軽度知的障害を有する生徒としながらも、生徒の理解度等、状況に応じて本ツールを部分的にも活用できるよう、理解を助ける工夫（豊富なイラスト、ペープサート）を取り入れています。

3. 用語の定義

このツールでは、「モヤモヤ」という言葉が沢山出てきます。この「モヤモヤ」は、からだ・こころ・行動の変化（SOSのサイン）を現す言葉です。生徒によっては、自分の状態をつかみ、それを相手に伝えることが難しい場合もあるかもしれません。また、相談を受ける先生も、生徒の気持ちを受け止めることの難しさを感じたことがあるかもしれません。そこで、生徒が自分の今の状態を把握し、相談を受ける相手に伝える際にイメージを共有し易くするために“SOSのサイン＝モヤモヤ”と定義しました。

4. 活用方法の例

健康教育を行う対象の生徒や、健康教育後に相談に訪れた生徒に合わせて、工夫してツールをご活用ください。以下に、実際に健康教育を行う設定で、一つの活用例をお示しします（シナリオ：P3～）。以下活用例はあくまでも一例ですので、この活用方法に限らず、実情に合わせた様々な活用をご検討ください。

【開催時期】

夏季休暇・冬季休暇などの長期休暇前

【対象】

特別支援学校高等部知的障害部門 1学年単位、特別支援学級 1クラス単位 等

【所要時間】

50分。授業1コマを活用。

【健康教育運営スタッフ】

- ・健康教育実施者・担任、養護教諭、生活指導主任、スクールカウンセラー、等
- ・地域支援者（複数名）・就労支援センター、相談支援事業所職員、放課後等デイサービスなど、在学中～卒業後関わる可能性がある支援者
- ・教員（複数名）・ペープサート（2名）、生徒の補助（必要人数）

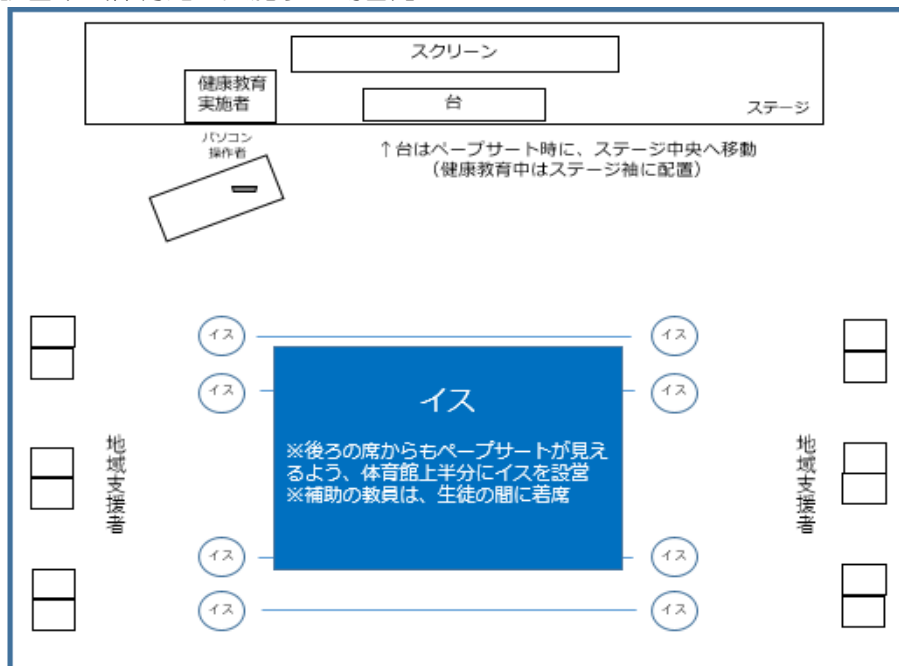
【準備物品】

- ツール（生徒へ事前配布）
- パソコン、プロジェクター
- ペープサート（けやきさん 2 種、A さん、カールるん、先生）
- 学校で配布している SNS 相談先のカード
- 筆記用具（ワークに使用）
- 長机（ペープサートに使用）

【健康教育の流れ】

項目	内容	時間目安
導入	自己紹介・目的・流れの説明 等	5～6分
ツールを用いた 健康教育	1 モヤモヤってなんだろう ・ペープサート① 3分 ・ワーク①（ペープサート②込み） 6～7分	12～13分
	2 モヤモヤをためないために ・ワーク② 6～7分 ・ペープサート③ 2分	12～13分
	3 安心して相談できる人 ・ワーク③ 6～7分 ・地域支援者の紹介 2～3分	14～15分
まとめ	わたしの相談先・その他の相談先の紹介 等	2～3分
所用時間 総計		50分


【設営案（体育館で実施する場合）】



◇健康教育後の活用のヒント（健康教育後、生徒の相談対応時に活用する場合）

- まず、「相談してくれてありがとう」と、SOS を出せたことを労う
- 今、モヤモヤしていることを聞いてみる。上手く話せない様子だったら“モヤモヤがわからなくても大丈夫”であることを伝え、ツールを用いて生徒の状態を一緒に考える
 - ①P4、5のイラストで、当てはまるものを指さしてみる
 - ②P28のチェックリストで、当てはまるものに○をして、今の状態を整理してみる 等
- 相談後は、またいつでも相談してほしいことを伝える。併せて、夜間など、誰にも相談できず苦しい時は、P31の相談先もあることを伝える

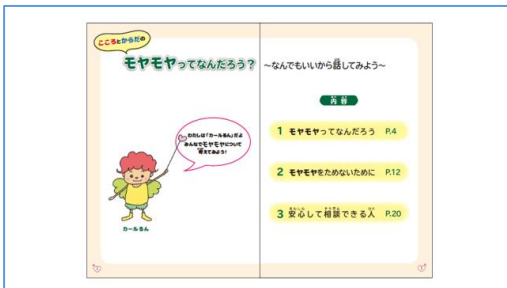
【健康教育のシナリオ】

ツールの該当ページ	シナリオ例
	<p>みなさんこんにちは。今日は集まってくれてありがとうございます。ごぞいます。</p> <p>これから、皆さんと一緒に、「こころの健康教室」として「こころとからだのモヤモヤってなんだろう?」～なんでもいいから話してみよう～に取り組めます。</p> <p>わたしは、〇〇（所属）の〇〇（氏名）です。</p> <p>よろしくお願いします。</p>
<p>(テキストなし)</p> <div data-bbox="161 730 676 1021" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>きょう なが 今日の流れ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 じこしょうかい 自己紹介 2 みんなでいっしょにかんがえてみよう みんなで一緒に考えてみよう (テキストを使います) </div> <p>※例のように、ホワイトボード等で視覚化するとよい。</p> <p>【ポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・はじめに、本日の流れを説明し、何をするか、何をを目指すのかを簡単に説明し、生徒が見通しを持てるようにしましょう。 	<p>はじめに、今日の流れを確認します。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 まず、今日一緒にお話しにきたメンバーの自己紹介をします 2 皆さんに配ったテキストを使って、一緒に考えてみましょう <p>手元にありますか？</p> <p>大体 50 分の時間で進めていきます。</p> <p>もし途中で疲れた・気分が悪い…等あったら、無理せず手を挙げて教えてくださいね。</p>
<p>(テキストなし)</p> <p>【ポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康教育実施者以外にも、福祉施設のご担当者等、複数の参加者がいる場合は、生徒達へ紹介し、顔と名前を覚えてもらいましょう。生徒に安心してもらうと共に、今後の相談先として認識してもらうことに繋がります。 	<p>まず「1 自己紹介」です。</p> <p>今日の健康教育のために来たスタッフで、順番に自己紹介をさせていただきます。</p> <p>まず、わたしは〇〇（所属）の〇〇（氏名）です。</p> <p>(次に) …〇〇の▲▲です。</p> <p>※順番に、健康教育実施者が全員の所属・名前を読み上げ。呼ばれた人は挙手し、生徒に顔と名前をなんとなく覚えてもらう。</p> <p>高校生になると、勉強・お仕事に向けた訓練・お友達との関係など、色々ありますよね。</p> <p>楽しい事ばかりじゃなく、落ち込んで、元気がなくなることもあるかもしれません。</p> <p>そういう時、どうすればいいんだろう?を、今日はこのメンバーと一緒に考えます。改めてよろしくお願いします。</p>



(表紙)

では、「2 みんなで一緒に考えてみよう」に進みます。
 テキストと、筆記用具を出してください。
 みなさん持っていますか？
 もし、テキストを見るのが難しい人は、同じものを前（スライド）に映すので、こちらを見てください。



(P2~3)

では、P2、P3を開いてください。
 これから、このテキストを使いながら、みんなで「モヤモヤって何だろう?」「どうすればいいの?」を考えていきます。
 今日取り組む内容は3つです。
 1 モヤモヤってなんだろう
 2 モヤモヤをためないために
 3 安心して相談できる人~なんでもいいから話してみよう~
 です。間で3つのワークがあります。皆さんに考えてもらったことを、手を挙げて教えてもらう時もあります。
 ワークには正解も間違いもないので、よくわからない・パス、も勿論大丈夫です。リラックスしてやってみましょう。
 では早速、みなさんに2つ質問です。指さないで、手を挙げて教えてください。（※教室終了時にも同様の質問をし、簡単な効果測定を行う）
 1つめ…「モヤモヤ」ってなんだか、わかる人？（挙手人数カウント）
 2つめ…「何かあったらすぐ相談しよう」って思える人？（挙手人数カウント）
 ありがとうございます。
 今日の健康教室が終わるころには、今の質問に皆さんが自信を持って手が挙げられることを目指していきます。
 ところで、テキストのP2に、妖精のようなキャラクターがいるのが見えますか？
 これは、「カールるん」です。今日の教室で大事なことを教えてくれるので、この子がいる所は要チェックなんだ！と思ってくださいね。



(P4~5)

P4、5を開いてください。1. モヤモヤってなんだろう
「わたしのこころ わたしのからだ」です。

左側は、元気そうなハートの絵

右側は、しおれたハートの絵

がありますね。

元気なこころ・からだのことは左のページ

モヤモヤしたこころ・からだのことは右のページに書いて
ありますので、どんなことが書いてあるか、一緒にみてみ
ましょう。

〜〜とか、〜〜〜〜とか色々書いてありますね(元気・
モヤモヤ、それぞれこころとからだに関することをいくつ
か読み上げ)。

元気な方も、モヤモヤの方も、こころのこと・からだのこ
と、両方が書いてあったのに気づきましたか？

実は、こころとからだは繋がっていて、からだの調子が悪
いとこころの調子が悪くなったり、逆にこころの調子が悪
いと、からだの調子が悪くなったりするんです。

「からだとこころが繋がっている」。このことを、覚えて
おいてくださいね。



(P6~7)

次は、「モヤモヤってなんだろう」です。

皆さんが、

- ・何をしても、怒られてしまう…
- ・ダメと言われたことをしてしまう…
- ・したくないことをさせられる(してしまう)…
- ・だれにも言えないことをして(されて)しまった…
- ・(失敗ばかりして)自分のダメなところばかり、気にな
ってしまう…

こんな時、こころと身体はどう感じるでしょうか？

少し、想像してみましよう。どうでしょうか？

わたしは、○○になったりします(具体例を伝える)

どう感じるかは1人1人ちがうかもしれませんが、なんだ
か「嫌な感じ」なのはわかりますか？

こういう嫌な気持ちや身体感覚を、「モヤモヤ」といい
ます。このモヤモヤ、ずっと続いたら嫌ですよ。どんど
ん元気もなくなります。

じゃあどうすればいいの?ということ、次のページから
お友達の例をみて、一緒に考えていきましょう。



(P8～9、ペープサート)

ステージの前の、机をみてください。【ペープサート】
これから、お友達に起こったことを一緒に見てみましょう。

けやきさんと、Aさんが出てきます。では、お願いします。
(※ペープサートシナリオ①参照・終了。)

けやきさん、大丈夫でしょうか。

けやきさんのところとからだのモヤモヤ、一緒に考えてみましょう。



(P10～11、ペープサート)

では、ここからワークをします。

けやきさんに話をきいた後に、皆さんに自分自身のことを考えてもらいます。考えたことを書ける人は、右のページに書いてみてください。

では、早速「けやきさんのモヤモヤ大調査」ということで、けやきさんに話を聞いてみましょう。

けやきさん、さっきのお話を振り返って、けやきさんのモヤモヤについて教えてもらっていいですか？

(※ペープサートシナリオ②参照・終了。)

なるほど。教えてくれてありがとうございます。

では、次は皆さんの番です。右のページで、カールるんが皆さんに、けやきさんと同じような質問しています。

吹き出しの中にわたしはどうか？を考えながら、書いてみてください(2分)。

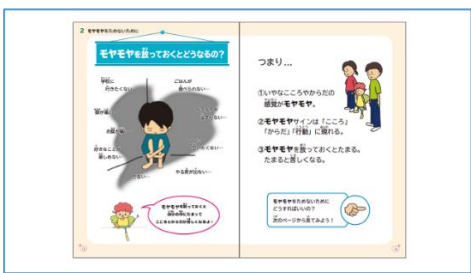
どうでしょうか？書けましたか？では皆さんの中から、「こんなことを書いた」と、教えてくれる方、いませんか？

(※約3分。指名は2～3名。健康教育実施者は、生徒の回答を全体へアナウンス。必要に応じて、先生・スタッフが生徒のフォローを行う。)

ありがとうございます。皆さん、自分はどんな時にモヤモヤするのか、モヤモヤすると、ところやからだ、行動にどんなことが出てくるのか、少しわかりましたか？

はっきりモヤモヤがわからなくても、ところとからだ・行動が、いつもと違うと感じる時があります。これは、「モヤモヤサイン」です。モヤモヤサインが出たら、「いま、自分は大丈夫？」と、自分自身を気にしてあげてくださいね。

では、次のページをめくってください。



(P12~13)

2 モヤモヤをためないために

モヤモヤを放っておくとどうなるの？です。

この絵を見てください。けやきさんの元気が無くなっていますね。(書いてあることを読む・・・)

モヤモヤに気づかなかったり、放っておくと、皆さんのところの中にモヤモヤがどんだんたまり、ところと身体が苦しくなります。

そのため、モヤモヤはためないことが大事です！

つまり

- ① いやなところやからだの感覚がモヤモヤ です
- ② モヤモヤサインはいつもとちがう、「こころ」「からだ」「行動」に現れます
- ③ モヤモヤを放っておくとどんだんたまります。たまと苦しくなります。

モヤモヤをためないように、対処することが大切です。

では、モヤモヤをためないためにどうすればいいのか、また、けやきさんの例をみて考えてみましょう



(P14~15)

「モヤモヤをためないために」です。

モヤモヤが溜まってきた時、けやきさんが何をしたのか見てみましょう。

- ・友達と話す
- ・歌をうたう
- ・太鼓をたたく をしたようですね。

では、ワーク②に取り組めます。

右のページには、色んなモヤモヤを小さくする方法が載っています。例えば・・・(いくつか読み上げる)

モヤモヤを小さくする方法は、自分が好きなことだったり、これを見ると落ち着くな～ということだったりします。

では皆さん、自分はこれが好きだな、やってみたいな、と思うものに、○をしてみてください。

ここには書いていないけど、いつもこれしてる！というものがある人は、下の枠の中に書いてみてください。(約2分)

どうでしょう。書けましたか？

では、また何人かに教えてほしいと思います。自分はこれをする！と教えてくれる方？

(※約3分。指名は2~3名。健康教育実施者は、生徒の

回答を全体へアナウンス。必要に応じて、先生・スタッフが生徒のフォローを行う。）

ありがとうございます。色々な方法がありますよね。こころと身体が楽になる、自分に合うモヤモヤを小さくする方法を持っておくことはとても大事です！

スッキリしたいときは、このページをヒントにしてみてくださいね。

次は「なくなるらないモヤモヤ」です。

モヤモヤを小さくする方法を試しても、だめな時もあります。

そうすると、

- ・色々うまくいかない…
- ・自分で解決できない…
- ・どンドンつかれてきちゃった…

となってしまう。

実はけやきさんも、モヤモヤを小さくする方法を試しても、モヤモヤが小さくなりませんでした。

その後、けやきさんがどうなったのか、みてみましょう。

(※ペープサートシナリオ③参照。カールるん役：健康教育実施者が行う対応。)



(P16~17、ペープサート)

ということで、「相談する」です。

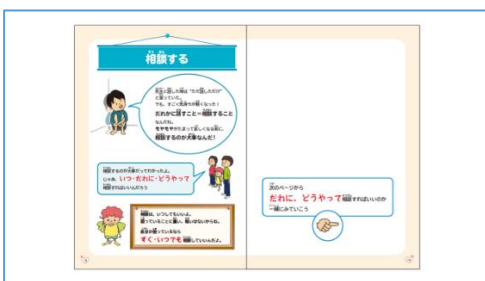
けやきさん、「…(吹き出しのセリフ)」と話してますよね。そうです。けやきさんが気づいてくれたように、「モヤモヤがたまってしんどくなる前に、誰かに話すことが相談だし、苦しくなる前に、相談するのが大事」なんですね。

ほんとうにこれは大切です。勿論、自分でモヤモヤを小さくする方法も大事ですが、それ以上に「誰かに相談する」ことが大切なんです。けやきさんは、先生に相談できた事で、このことに気付きましたね。

では、皆さんは、P18にあるように「いつ、誰に、どうやって」相談していいのかわかりますか？わかる方？(手の上りを見る、指さない)

難しいですね。(挙手があっても、わかる人もいますね、程度の受け止めで指さない)

P18の下を見てください。相談というのは、「いつでも大丈夫」です。けやきさんは、声をかけてくれた先生に相談していましたね。それもいいです。でも、誰かが声をかけてくれる前に、自分が困った！と思ったら、その時すぐ



(P18~19)

に相談して大丈夫です。
 もしかしたら、「こんなことで相談しちゃだめかな…」と、遠慮する人もいるかもしれません。でも、気にしないで大丈夫。困っていることに、重い・軽いはありません！「すぐ・いつでも」相談することが大事ですよ。
 相談のタイミングは「すぐ・いつでも」と、わかりましたか？
 では、次のページから「誰に、どうやって」相談するのかを見ていきましょう。



(P20~21)

3 安心して相談できる人「だれに相談する？」です。
 これは、とっても大切です。相談は、誰にしてもいい訳じゃありません。安心して人に相談することが、自分を守るために、とてもとても大切なんです！
 では、相談できる人は誰かと言うと、ここに書いてあるように、みなさんが
「お話しするときに、リラックスして、こわがったり、緊張せずに、あなたの気持ちを素直に話せる人」。これが、安心してできる人です。
 反対に、こういう人だと困っちゃう…という人もいます。
 ・いつも言うことが違う人
 ・あなたの話をきいてくれない人
 ・一人にしてほしいときも、放っておいてくれなかったり、助けてほしいときに、助けてくれない人
 ・「これをやってくれたら、助けてあげる」と言って、代わりにあなたに何かさせようとする人
 こういう人に相談すると、逆に悩んでしまうかもしれません。
 実は「こういう人は安心して相談できる人なのかわからないよ～」って声を、皆さんから聞いていますので、P21の例を一緒に見てみましょう。
 モヤモヤ困り事があったときに、SNS で呟いたら、「話を聞くよ」と、SNS で相談に乗ってくれた人がいました。その人と、「会って話そうよ」ということになりました。会ったら優しかったので、また会う約束をしました。その次待ち合わせ場所に行ったら、今度はもう一人知らない人がついてきて、「お店じゃなくて、違う場所に行こうよ」と言ってきました。
 皆さん、この人は安心出来る人ですか？ついていっても大

丈夫そうですか？いや、やめた方がいいんじゃない？と思う人？（※問いかけてみる。）

そうなんです。こういう人は、とっても危険です。信じて相談したら、トラブルに巻き込まれるかもしれません。

「SNSで知り合った人」は、相手がどんな人かわからないので、相談してはいけません。

でも、SNSの相談でも「学校で教えてもらった相談先」なら大丈夫です。こういうカードが配られますよね。

（※生徒に配布しているカード等を見せる）

ここで大事な事を、繰り返します。相談は「安心できる人にする」ことが大事です。それが、皆さん自身を守る事、大切にすることにつながりますよ。



(P22～23)

では、ワーク3です。

皆さん自身が安心して相談できる人を、一緒にみつけましょう。P22をみてください。学校の先生、友達、家族など、いますね。この中で、「わたしこの人に相談したいな」「この人なら安心して話せそうだな」と思う人に、○をしてみてください。また、具体的に顔が浮かぶ人がいたら、P23のノートの中に書いてみましょう。（約2分）

書けましたか～？では、誰に相談できそうか、聞いてみましょう。教えてくれる人～？

（※約3分。指名は2～3名。健康教育実施者は、生徒の回答を全体へアナウンス。必要に応じて、先生・スタッフが生徒のフォローを行う。）

ありがとうございます。あと、「福祉施設の職員」と書いてありますね。この人たちが、今日一緒に来ている地域の方々です。

普段、何をしているのか、どんなことを相談していいのか、少し教えてもらいましょうね。

（※2～3分。当日同席した地域の就労支援センター・相談支援事業所・放課後デイ等の福祉施設の職員に前に来てもらう。普段の業務や相談していい事等を話してもらう。）

ありがとうございます。○○でお世話になっている生徒さんも多いですよ。

卒業すると、お世話になる機会が増える人も多いですよ。

「この人達に相談していいんだな」と、是非覚えて帰ってくださいね。

また、P23をみてください。カールるんが「1回相談して、

モヤモヤが小さくならなくてもあきらめないよ！色々な人に相談して、自分にとって安心して相談できる人を見つけよう」と言っています。これは、凄く大事です！お友達の中でも、特に仲良しの子っていますよね？相談相手にも合う・合わないがあります。1回相談して、モヤモヤが小さくならなくても、相談することをあきらめないでください。色々な人に相談して、自分が安心してできる相談相手を見つけてください。これはとても大事なので、是非覚えて帰ってほしいです。



(P24~25)

次は、「どうやって相談する？～なんでもいいから話してみよう～」です。これまで、色々お話ししましたが、とにかく困ってる！つらい！相談したい！となったら、安心して話せる人に、とにかく話す！で大丈夫です。

- その時のポイントをみてください。
- ①何に困っているかを伝える。わからないときは、わからないことを伝えれば大丈夫。
 - ②いまの自分のところ、からだ、行動の様子を伝えてみる。ということです。
- 今の様子を伝えるときに、使えるものがあるので、見てみましょう。
- P28,29 を開いてください。



(P28~29)

P28「わたしの『心』と『からだ』いまこんな感じ」シートです。P28の左が「元気」な時の様子、右が「しよんぼり」元気がない時の様子を書いてあります。自分は今どんな感じかを整理したい時に、○をつけてみるといいですよ。P29は「モヤモヤ相談シート」です。これは、自分はいまどうしたいのか整理する時に、使ってもいいですよ。どちらも、書かなければいけない物ではありません。モヤモヤを相談するときの手助けに、よかったら使ってみてくださいね。



(P26~27)

では、今日のまとめです。一つ前の P26 を開いてください。

モヤモヤに気づいたら、モヤモヤを小さくできることを試してみよう。

モヤモヤを放っておくと、モヤモヤがたまって動けなくなってしまうよ。

だから、モヤモヤが、小さくならない時は相談しよう。

そのために、安心して相談できる、自分に合った相談相手をみつけよう。

そして、なんでもいい。勇気をだして声にだしてほしい。です。

では、最後に皆さんに、始めにしたのと同じ質問をします。手を挙げて教えてください。

1 つめ…「モヤモヤ」ってなんだか、わかった人？（手上げ人数カウント）

2 つめ…「何かあったら、安心できる人に相談しよう、って思えた人？」（手上げ人数カウント）

ありがとうございます。

（様子見て、手が挙がる人が増えた等をコメント）



(P30~31)

最後に、相談先の紹介です。

P30 です。

ここに、皆さん一人一人自分だけの相談先を書くページがあります。ここは、学校を卒業する前には是非、先生やうちの人と相談して書いてみてくださいね。

P31 は、相談先を載せています。

自分の安心できる人に相談できるといいですが、夜、相談したいときもありますね。

そんなときのお守りとして、夜も相談できる公共機関の相談先があるのでご紹介します。



つかさま
お疲れ様でした。
ありがとうございました。

これで、今日の健康教室はおしまいです。

みなさん、いつも元気でいてくれるのが一番ですが、もしモヤモヤが出てきたとしても、安心できる人に相談できて、モヤモヤを小さくして過ごしてくれると嬉しいです。

50 分間お疲れ様でした。

ありがとうございました。

【ペープサート（紙人形劇）シナリオ】

シナリオ① ツール P8～9（解説書 P4）：使用紙人形…けやきさん（立姿勢）、Aさん

役	セリフ	動き・備考
健康教育 話し手	ステージの前の、机をみてください。 これから、お友達に起こったことを、紙人形劇で一緒に見てみましょう。 けやきさんと、Aさんが出てきますよ。お願いします。	
けやきさん	僕はけやき。高校2年生。 学校では仲良しのクラスメイトがいるし、部活の和太鼓部も楽しいし、毎日充実しているよ。 でも、最近中学時代の友人Aさんと会って、モヤモヤすることがあるんだ。 Aさんとは、下校中に偶然会ったよ。 久しぶりに会えたのがうれしくて、コンビニでジュースをおごってあげたんだ。 それから、よくAさんと遊ぶようになったんだけど…会うたびに	けやき、ニコニコの方の絵を見せる。 Aさん登場。 笑ってる顔の方。
Aさん	この前おごってくれたよね。けやきさん、今日もおごってくれるよね！	けやきさんに迫る。
けやき	って毎回言われるから、おごってあげてたんだ。 でもある日、お小遣いを全部使いきっていたから、「今日はお金がないからおごれないよ」と断ったら、Aさんに	
Aさん	「おごってくれないけやきなんて、友達じゃない。もう遊ばない」	Aさん、歩く絵の方へ裏返して離れる。
けやき	って言われちゃったんだ。 「おごらないと友達じゃないの？もう遊べないの？」って、焦る気持ちと悲しい気持ちでいっぱいだよ。 それから、僕、気持ちが急に暗くなったり、ちょっとしたことでイライラしたり、周りの音が気になるようになったんだ。 夜も眠れない、朝も起きられない、友達や家族へもイライラしてうまく話せない…ってことも続いたよ。 なんだか学校へも行きたくなくて、休む日も出てきちゃったんだ。	けやきさん、悲しい顔に裏返す
健康教育 話し手	けやきさん、大丈夫でしょうか。 けやきさんのところとからだのモヤモヤ、一緒に考えてみましょう。	

シナリオ② ツール P10-11 (解説書 P4) : 使用紙人形…けやきさん (立姿勢)、カールるん

役	セリフ	動き・備考
健康教育 話し手	<p>では、ここからワークをします。</p> <p>先に、けやきさんに話をきいた後に、皆さんに自分自身のことを考えてもらいます。</p> <p>考えたことを書ける人は、右のページに書いてみてください。</p> <p>では、早速「けやきさんのモヤモヤ大調査」ということで、けやきさんに聞いてみましょう。</p> <p>けやきさん、さっきのお話を振り返って、モヤモヤを少し教えてもらっていいですか？</p>	カールるんは、健康教育実施者が操作。
けやきさん	いいよ。よろしくお願いします。	
カールるん	<p>では、質問1。</p> <p>けやきさんが、モヤモヤを感じる時は、どんな時？</p>	
けやきさん	Aさんに「おごってくれないけやきなんて、友達じゃない」と言われてしまった時に、モヤモヤしたよ。	
カールるん	<p>質問2。</p> <p>モヤモヤした時、けやきさんの「こころ」と「からだ」はどうなったかな。「どんなことをしてしまった」かな。</p>	
けやきさん	<p>こころは、学校に行きたくなくなる、イライラする、どんよりする、ということがあったよ。</p> <p>からだは、夜眠れなくなる、音が気になる、ようになったなあ。</p> <p>行動(ついやってしまうこと)は、家族や仲のいい友達に大きい声を出してしまったりうまく話せなくなったりしたよ。</p>	
カールるん	<p>なるほど。教えてくれてありがとう。</p> <p>では、次は皆さんの番です。</p> <p>右のページで、カールるんが皆さんに、けやきさんと同じような質問しています。</p> <p>吹き出しの中にわたしはどうかな？を考えながら、書いてみてください</p>	

シナリオ③ ツール P16～17 (解説書 P6): 使用紙人形…けやきさん(しゃがみ姿勢)、カールるん、先生(2種の内いずれか)

役	セリフ	動き・備考
健康教育 実施者	実はけやきさんも、モヤモヤを小さくする方法を試しても、モヤモヤが小さくなりませんでした。 その後、けやきさんはどうなったのか、見てみましょう。	カールるんは、健康教育実施者が操作。
カールるん	それで、どうなったの？	話し手が操作
けやきさん	自分でモヤモヤに気付いて、太鼓を叩いてモヤモヤをなくそうとしたよ。 でも、モヤモヤが残って学校に行けない日もあったんだ。	沈んでるけやきさんの紙人形。
カールるん	それは、大変だったね…	
けやきさん	辛かったよ… でもそんな時に、先生が声をかけてくれたんだ。	先生登場
カールるん	先生は、なんて声をかけてくれたの？	
先生	「最近いつもとちがうけど、何かあった？」	けやきさんに寄る
けやきさん	って、言ってくれたよ。 それで先生に、最近あったことや気持ちを話したよ。気分が軽くなったんだ。 そしたら先生が、	
先生	今まで辛かったね。話してくれてありがとう。 これからどうしたらいいか、一緒に考えていこうね。	笑顔の先生にひっくり返す
けやきさん	って言ってくれて、なんだかとっても安心した。 その日の夜は、よく眠れたよ。	けやきさんも笑顔のほうに
カールるん	けやきさん、声をかけてくれた先生に、話せたんだね。実は、それが「相談する」ということなんだよ。 「相談する」って、とっても大切なことなんだよ。	