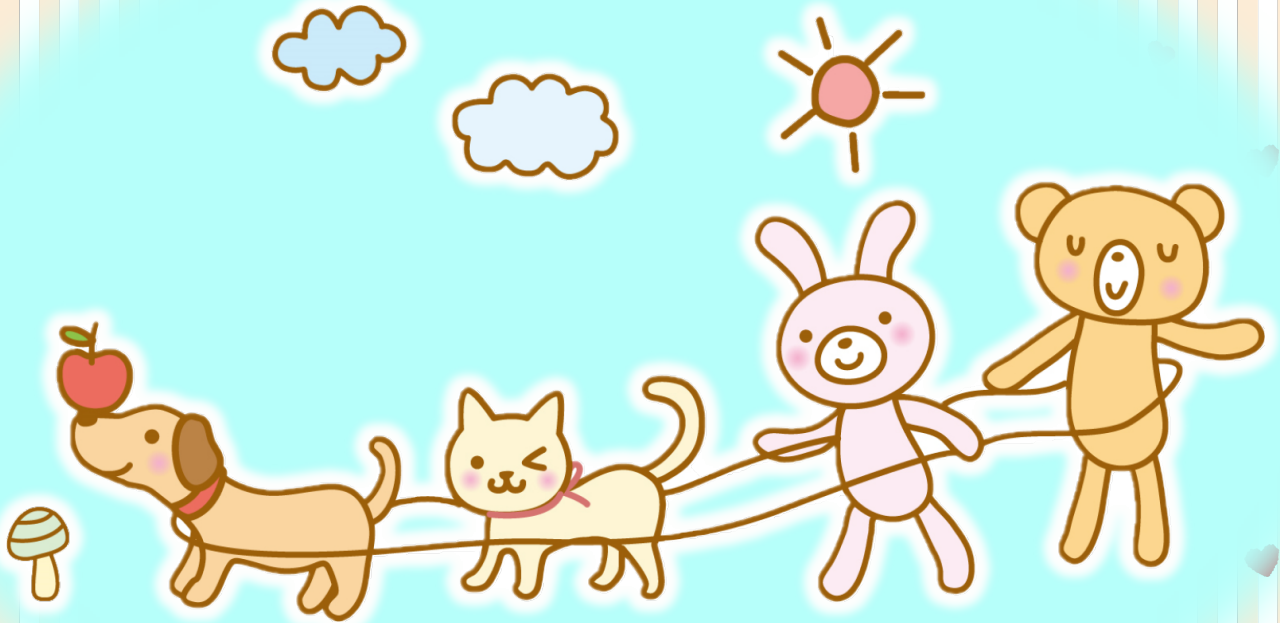


1つ星



# ソーシャル スキルアップ



なまえ

# ソーシャルスキルアップの進め方

- 1枚ごとに、日付と名前を書きましょう。
- どんな答えが出て、間違いいではありません。
- どこから始めても良いです。好きな問題から始めましょう。
- 同じ問題を繰り返し行っても良いです。
- 『1日1枚ずつ』できると、いいですね。

## おうちの方へ

### ● ソーシャルスキルとは…

社会の中で他人と関わり、共に生活していくために必要な能力です。

このプリントで学ばれることで、他者の気持ちの理解や問題解決、コミュニケーション力が養われ、対人関係における行動や思考を鍛えることで、日々の生活に変化が表れることでしょう。

おうちの方もご家庭と一緒にお子さんとプリントを行い、楽しく家庭学習に取り組んでください。

正確な答えのない内容もあります。否定、批判なく勇気づけながら進めてください。

### ● お子さんの「できた！」が大切

段階に応じて、ソーシャルスキルを学びます。生活から始まり、想像、対処、道徳など、すべてのお子さんに対応できる内容になっています。

最初から始めなくとも、その時に必要なページを進めてください。また、同じプリントを何度かチャレンジされると成長もみられるでしょう。

大切なのは「できた」という達成感を感じることです。

## もくじ


① おしっこ(1)	⑪ おもらし(2)	⑳ ごはんのじかん
② おしっこ(2)	⑫ おかたづけ	㉑ あいさつ
③ うんち(1)	⑬ とんぼのめがね	㉒ スプーン
④ うんち(2)	⑭ すきなたべもの	㉓ いただきます
⑤ どんぐり	⑮ おかたづけ	㉔ のりもの(1)
⑥ なきごえ	⑯ おもらし(3)	㉕ いきもの
⑦ ぞうのおやこ	⑰ おもちゃ	㉖ どうぶつ
⑧ おおきなこえ	⑱ ひまわりのたね	㉗ まいごのこねこ
⑨ おもらし(1)	⑲ こぶた	㉘ のりもの(2)
⑩ すわれないこ	㉚ はなみず	㉙ のどがからから

心を育てる魔法のアドバイス

「考える力」「想像力」「心を育てる」を養うための取り組み方や、お子さんへの効果的な声掛け方法などをご紹介します。アドバイスを参考にしながら、お子さんと楽しく取り組んでください。

ちょこっと思い出になる会話メモ

プリントを進める中で出てきた、お子さんの面白く可愛らしい答えをメモしてみてください。今しかないお子さんの自由な発想を書き留めておくと、後に大切な思い出になることでしょう。

5つのチェック表 

お子さんが考えている時に、保護者の方が意見を言ってしまうたり、お子さんの考えをつつい否定してしまったりすることもあるかもしれません。お子さんの意見をいったん受け止めて肯定しつつ、一緒に考えながら、より良い社会性を身に着けられるようにお話していきましょう。

もくじ

① おしっこ(1)	⑪ おもらし(2)	⑳ ごはんのじかん
② おしっこ(2)	⑫ おかたづけ	㉑ あいさつ
③ うんち(1)	⑬ とんぼのめがね	㉒ スプーン
④ うんち(2)	⑭ すきなたべもの	㉓ いただきます
⑤ どんぐり	⑮ おかたづけ	㉔ のりもの(1)
⑥ なきごえ	⑯ おもらし(3)	㉕ いきもの
⑦ ぞうのおやこ	⑰ おもちゃ	㉖ どうぶつ
⑧ おおきなこえ	⑱ ひまわりのたね	㉗ まいごのこねこ
⑨ おもらし(1)	㉑ こぶた	㉘ のりもの(2)
⑩ すわれないこ	㉒ はなみず	㉙ のどがからから

1

おしっこ(1)

月

日

なまえ

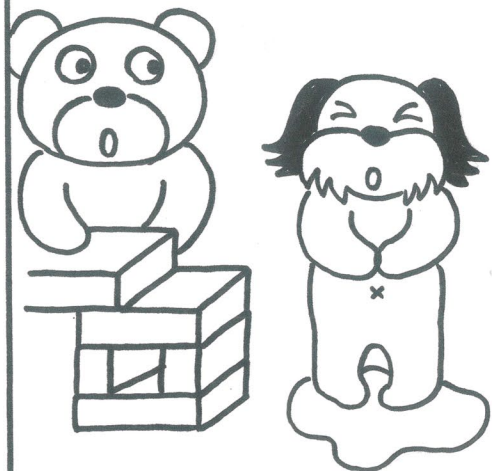
みんなで あそぶと たのしいけれど  
おしっこが したくなっちゃった・・・  
どうしたら いいかな？



すぐ  
トイレに  
いく。



がまんしていたら  
おもらししちゃった・・・



みんなで あそぶと たのしいけれど  
おしっこが したくなっちゃった…  
どうしたら いいかな？



すぐ  
トイレに  
いく。



がまんしていたら  
おもらししちゃった…



1

## 問題

みんなで あそぶと たのしいけれど  
おしっこが したくなっちゃった…  
どうしたらいいかな？

### 心を育てる魔法のアドバイス

お子さんの発達には個人差があるので、お子さんの心や身体が「トイレに行く」ための準備ができているか観察するのが大切です。

自分の気持ちが伝えられるようになったらトレーニングを始めてもいいのですが、時間や、精神的に余裕があり、イヤイヤ気を抜けて精神が安定している状態に進めていくと良いと考えます。

薄着になる時期がお勧めですが、一進一退になるので、焦らずゆったりと取り組んでいきましょう。トイレを好きなキャラクターで飾ったり、明るい雰囲気にして、失敗しても叱らないであげてくださいね。おむつ交換は大切なスキンシップの時間です。

「すっきりしたね」「さっぱりしたね」

「気持ちいいね」と声掛けすると、排泄は気持ちいいと認識できます。

### どんな気持ちかな？

おしっこをトイレで、  
できました。  
どんな気持ちになりますか？

### ちょこっと思い出になる会話メモ

### 5つのチェック表



- 子どものペースに合わせられた。
- 批判せず、子どもの話をよく聞いた。
- 子どもの想像力・創造力を引き出した。
- 親の意見を押し付けず、楽しく取り組めた。
- 親子で達成感を感じられた。

2

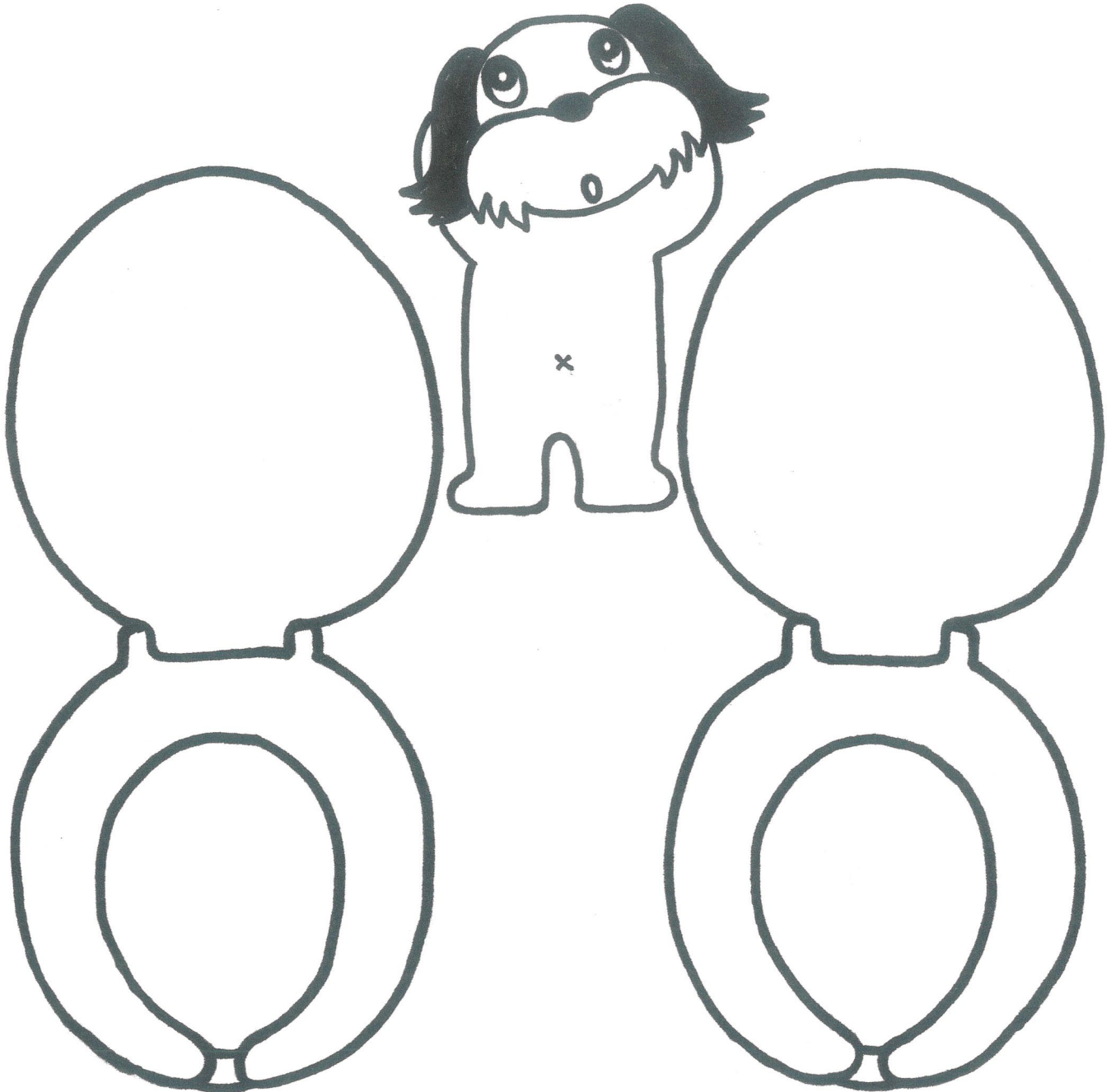
おしっこ(2)

月

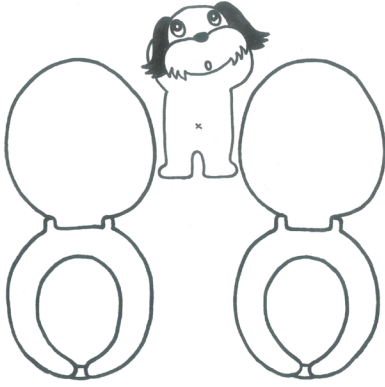
日

なまえ

おしっこのいろをぬってみましょう。  
もうひとつのべんきにはすきないろを  
ぬってみましょう。  
どっちのおしっこがけんこうなおしっこ  
かな？



おしっこのいろをぬってみましょう。  
もうひとつのべんきにはすきないろを  
ぬってみましょう。  
どっちのおしっこがけんこうな おしっこ  
かな？



2

## 問題

おしっこのいろをぬってみましょう。  
もうひとつのべんきにはすきないろを  
ぬってみましょう。  
どっちのおしっこがけんこうな おしっこ  
かな？

### 心を育てる魔法のアドバイス

便器でおしっこができるようになった時、尿に色があることを知るプリントになっています。クレヨンや色鉛筆でおしっこの色を塗ってみましょう。

おしっこを認識すると、トイレトレーニングに役立ちます。

片方の便器は好きな色で塗ってみましょう。何色で塗っても批判しないで楽しみながら取り組んでください。

おしっこの色がいつもと違う場合は、親や先生に伝えられるようになれるといいですね。

おしっこが健康のバロメーターになることを知るのによい機会です。

### どんな気持ちかな？

おしっこにはいろいろな色がついているよ。

それを知ったらどんな気持ちになるでしょう。

トイレで用をすませられたら、どんな気持ちでしょう。

### ちょこっと思い出になる会話メモ

### 5つのチェック表

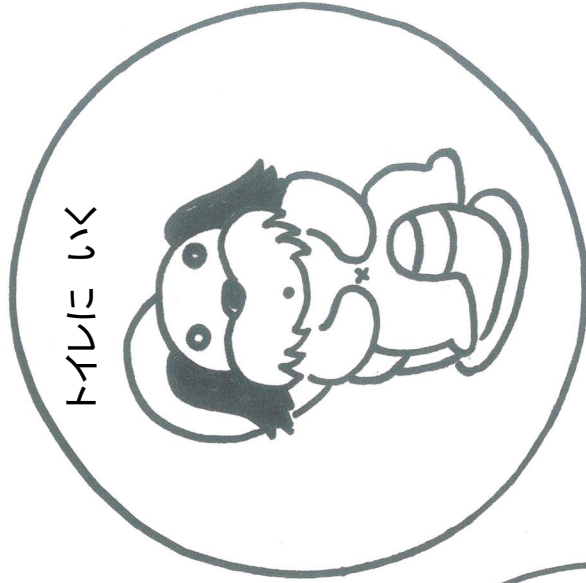
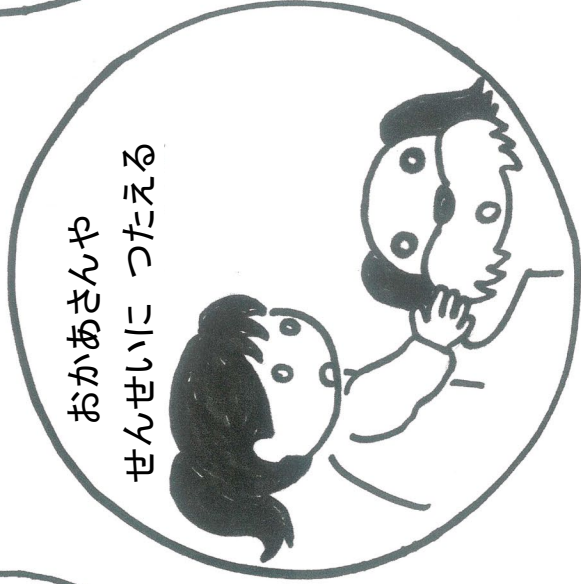


- 子どものペースに合わせられた。
- 批判せず、子どもの話をよく聞いた。
- 子どもの想像力・創造力を引き出した。
- 親の意見を押し付けず、楽しく取り組めた。
- 親子で達成感を感じられた。

3

うんち(1)

おなかが いたくなりました。  
どうしたら いいかな？





## 問題

3

月 日

うんち(1)

おなかが いたくなりました。  
どうしたら いいかな？

がまんする



トイレに行く

おかあさんや  
せんせいに つたえるおなかが いたくなりました。  
どうしたら いいかな？

## 心を育てる魔法のアドバイス

便意をもよおす腹痛はトイレに行くことを促してあげてください。  
便意が伝えられるようになるには、意思疎通ができるようになってからです。

トイレに行くのを我慢すると、便が腸の中に、とどまる時間が長くなるので水分が失われ、出にくくなります。

頻繁に我慢していると、自然な便意が感じにくくなるため、出たくなったら我慢しないことをお話くださいね。

## どんな気持ちかな？

トイレでスッキリ便が、出るとどんな気持ちになるでしょう。

したくても我慢してしまった時の気持ちはどうでしょう。

## ちょこっと思い出になる会話メモ

## 5つのチェック表



- 子どものペースに合わせられた。
- 批判せず、子どもの話をよく聞いた。
- 子どもの想像力・創造力を引き出した。
- 親の意見を押し付けず、楽しく取り組めた。
- 親子で達成感を感じられた。

4

うんち(2)

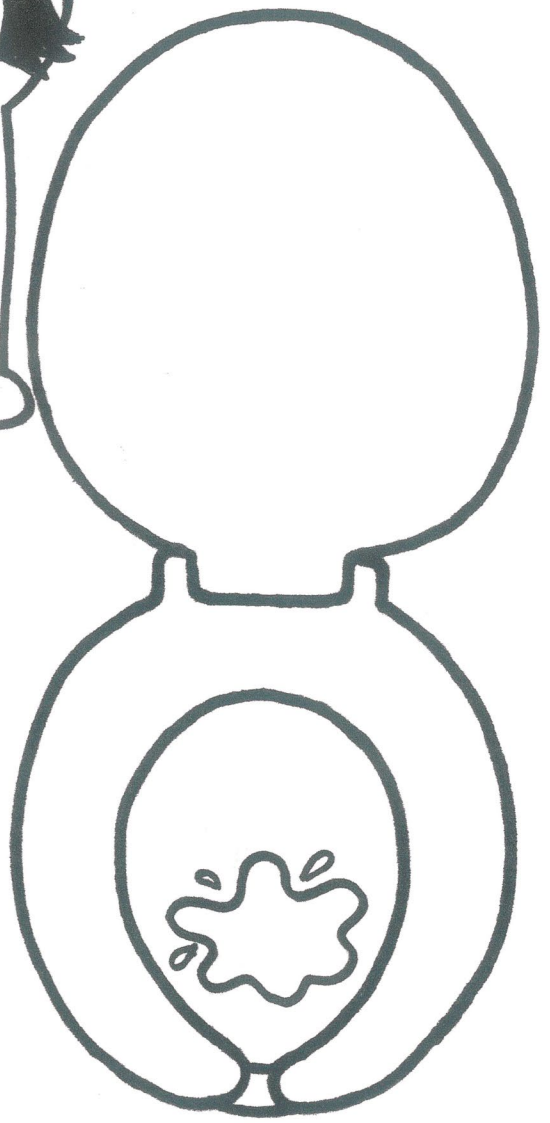
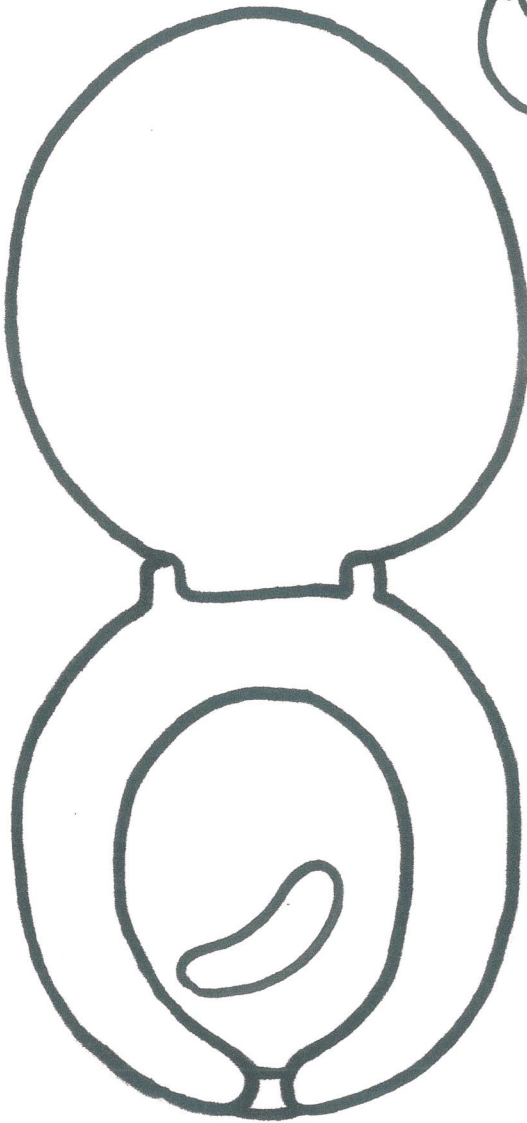
月

日

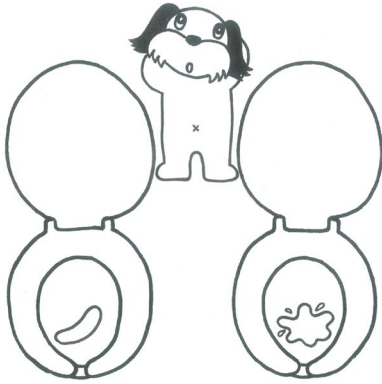
なまえ

どっちの うんちが けんこうな うんち  
かな？

○を つけましょう。



月 日 金  
 どちらの うんちが けんこうな  
 かな？  
 ○を つけましょう。



どちらの うんちが けんこうな  
 うんちかな？  
 ○を つけましょう。

4

### 心を育てる魔法のアドバイス

健康な人のウンチは

- ・食べかす6. 6%
- ・はがれた腸粘膜6. 6%
- ・生きた腸内細菌6. 6%
- ・水分80%の重量比

です。水分が多いのに驚きますね。

朝起きたら一杯の水を飲み、規則正しい生活習慣をしましょう。

良いウンチは

- ①いきまなくともウンチがでる
- ②バナナウンチが出る
- ③ウンチの色が黄色
- ④あまり臭くない
- ⑤した後、スッキリ感がある が元気印です♥

### どんな気持ちかな？

健康なウンチを知って  
 どんな気持ちになるかな？

ちょこっと思い出になる会話メモ

### 5つのチェック表



- 子どものペースに合わせられた。
- 批判せず、子どもの話をよく聞いた。
- 子どもの想像力・創造力を引き出した。
- 親の意見を押し付けず、楽しく取り組めた。
- 親子で達成感を感じられた。

5

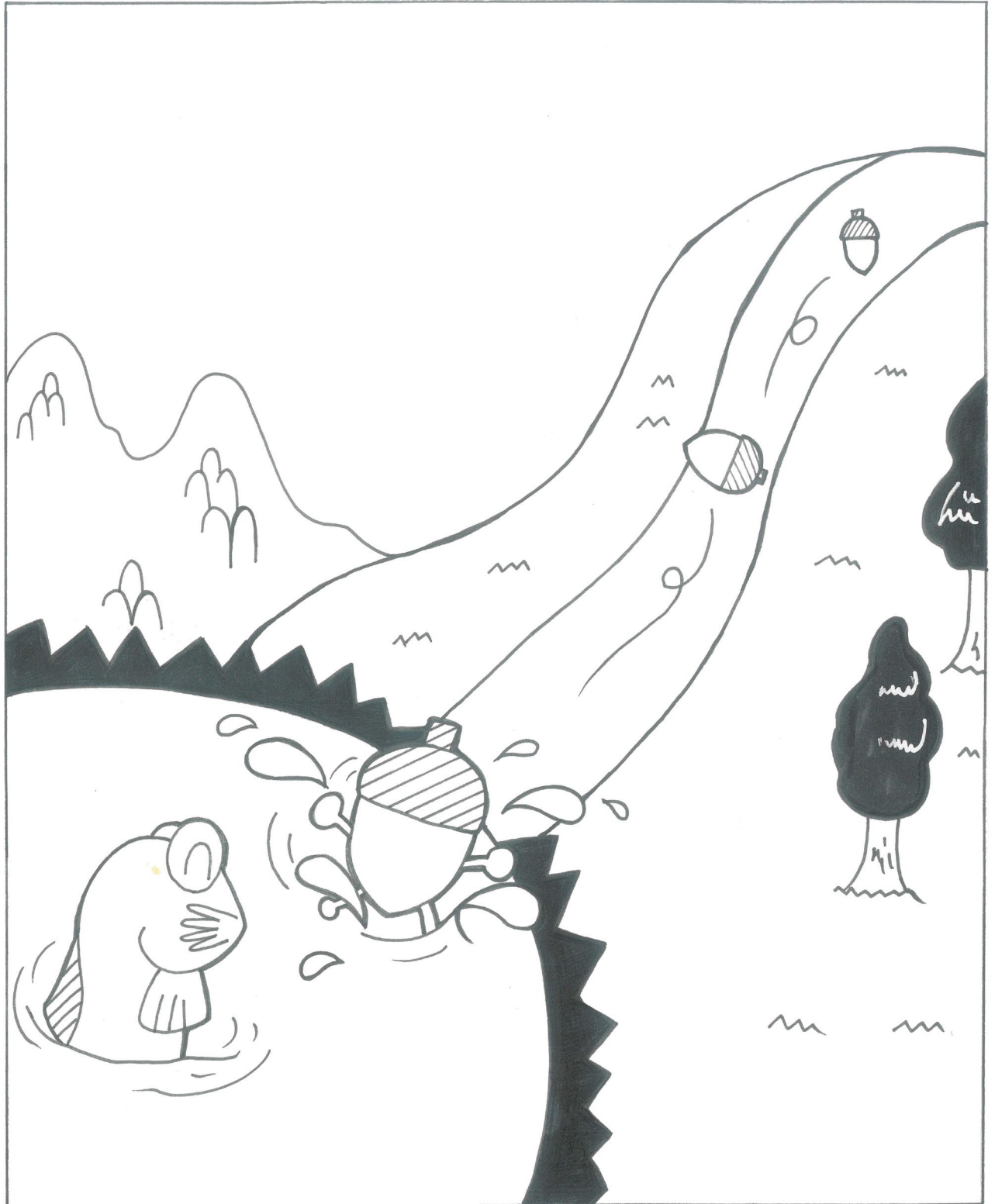
どんぐり

月

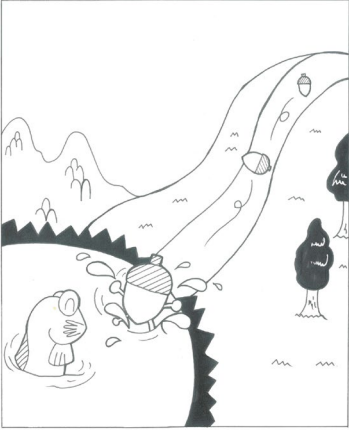
日

な  
ま  
え

どんぐりが ころがってきたよ。どんな  
かおをしているかな？ どじょうと  
どんな おはなしをしているかな？



月 日 | 金  
 どんぐりが ころがってきたよ。どんな  
 かおをしているかな？ どじょうと  
 どんな おはなしをしているかな？



5

## 問題

どんぐりが ころがってきたよ。  
 どんな かおをしているかな？  
 どじょうと どんな おはなしを  
 しているかな？

### 心を育てる魔法のアドバイス

「どんぐりころころ」♪

①どんぐりころころどんぶりこ  
 お池にはまって さあ大変  
 ドジョウがでてきてこんには  
 ぼっちゃん一緒にあそびましょ

②どんぐりころころ喜んで しばらく一緒に遊んだが  
 やっぱりお山が恋しいと泣いてはどじょうをこまらせた

③どんぐりころころ泣いてたら なかよしこりすが  
 とんできて 落ち葉にくるんでおんぶして  
 急いでお山に連れてった

\*三番までうたえると楽しいですね。

### どんな気持ちかな？

ドジョウはびっくりし  
 た？驚いた？ほかに何を  
 感じましたか？  
 どんぐりは？  
 歌を歌うと  
 どんな気持ちになるで  
 しょう。

ちょこっと思い出になる会話メモ

### 5つのチェック表



- 子どものペースに合わせられた。
- 批判せず、子どもの話をよく聞いた。
- 子どもの想像力・創造力を引き出した。
- 親の意見を押し付けず、楽しく取り組めた。
- 親子で達成感を感じられた。

6

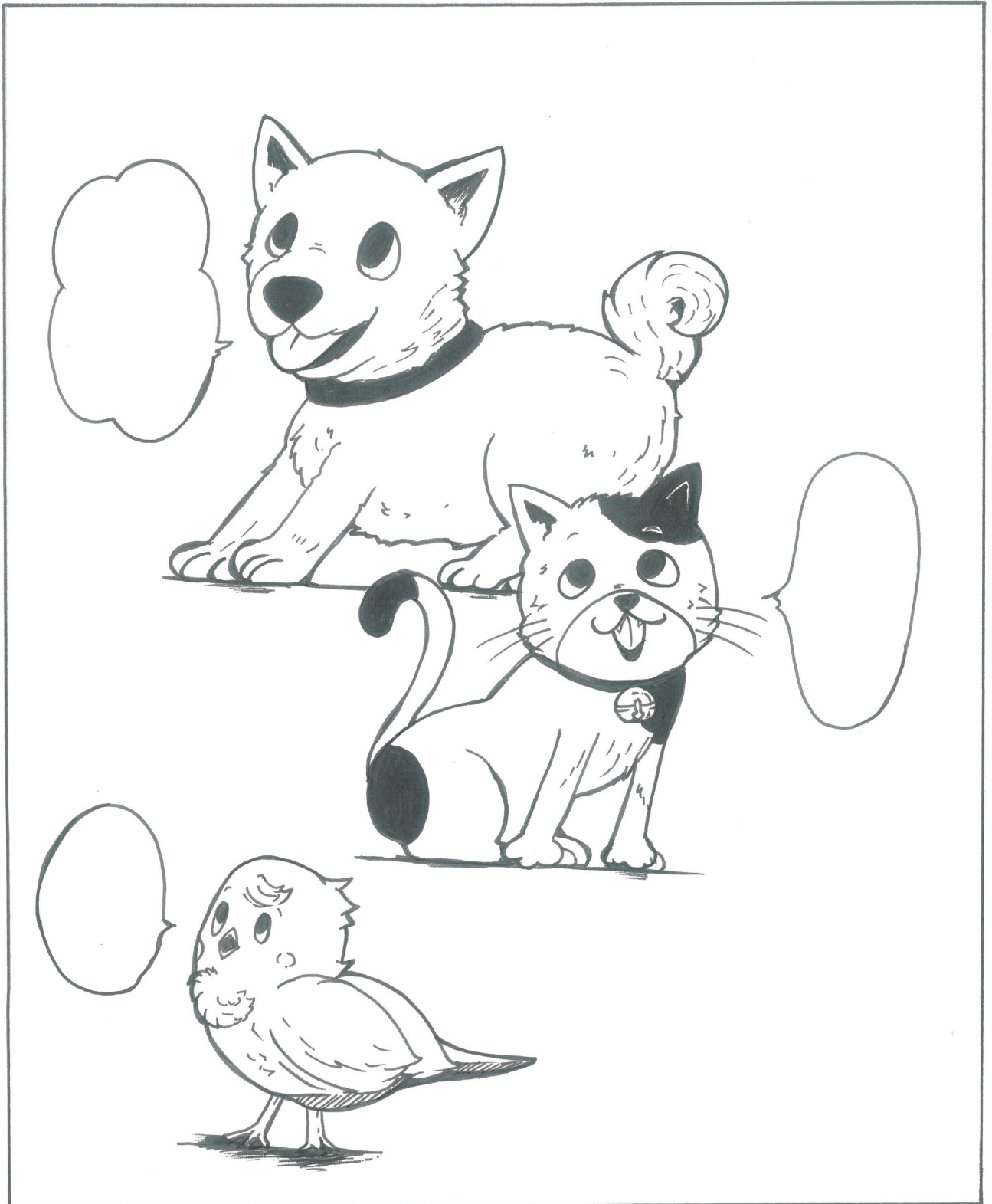
なきごえ

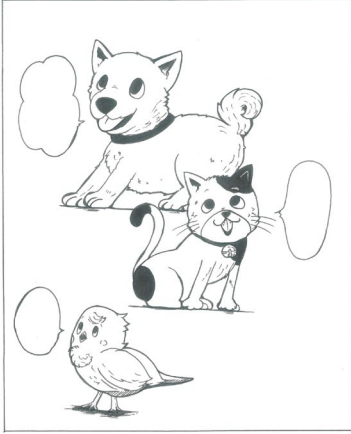
月

日

なまえ

いぬ、ねこ、とりは なんて なくかな？  
どんな こえかな？ いぬ、ねこ、とりには  
どんな しゅるいが いるかな？





## 問題

いぬ、ねこ、とりは なんて なくかな？  
 どんな こえかな？

いぬ、ねこ、とりには どんな  
 しゅるいが いるかな？

### 心を育てる魔法のアドバイス

犬の鳴き声は、日本では「わんわん」  
 英語では「bowwow」(バウバウ)  
 フランスでは「ouah ouah」(ワアオアワアオア)  
 タイでは「hoang hoang」(フォンフォン)  
 英語ではほかにも正確に鳴き声を表そうとして、  
 犬の大きさ、感情によつての鳴き声を使い分けてい  
 ます。

日本の表現に近い鳴き声は中国の「wauwau」  
 (ワンワン)があります。

猫は英語では「meow」(ミャオウ)  
 鶏は「cockadoodledoo」(クックドゥードウル  
 ドゥー)

いろいろな国の鳴き方を調べると面白いですね。  
 鳥の鳴き声も種類によって違います。  
 鳴き声を真似してみるのも楽しいと思います。

### どんな気持ちかな？

動物たちは言葉が話せない  
 ので、鳴き声で気持ちを伝  
 えます。  
 鳴き声や表情から気持ちを  
 読み解けたらいいですね。

### ちょこっと思い出になる会話メモ

### 5つのチェック表



- 子どものペースに合わせられた。
- 批判せず、子どもの話をよく聞いた。
- 子どもの想像力・創造力を引き出した。
- 親の意見を押し付けず、楽しく取り組めた。
- 親子で達成感を感じられた。

7

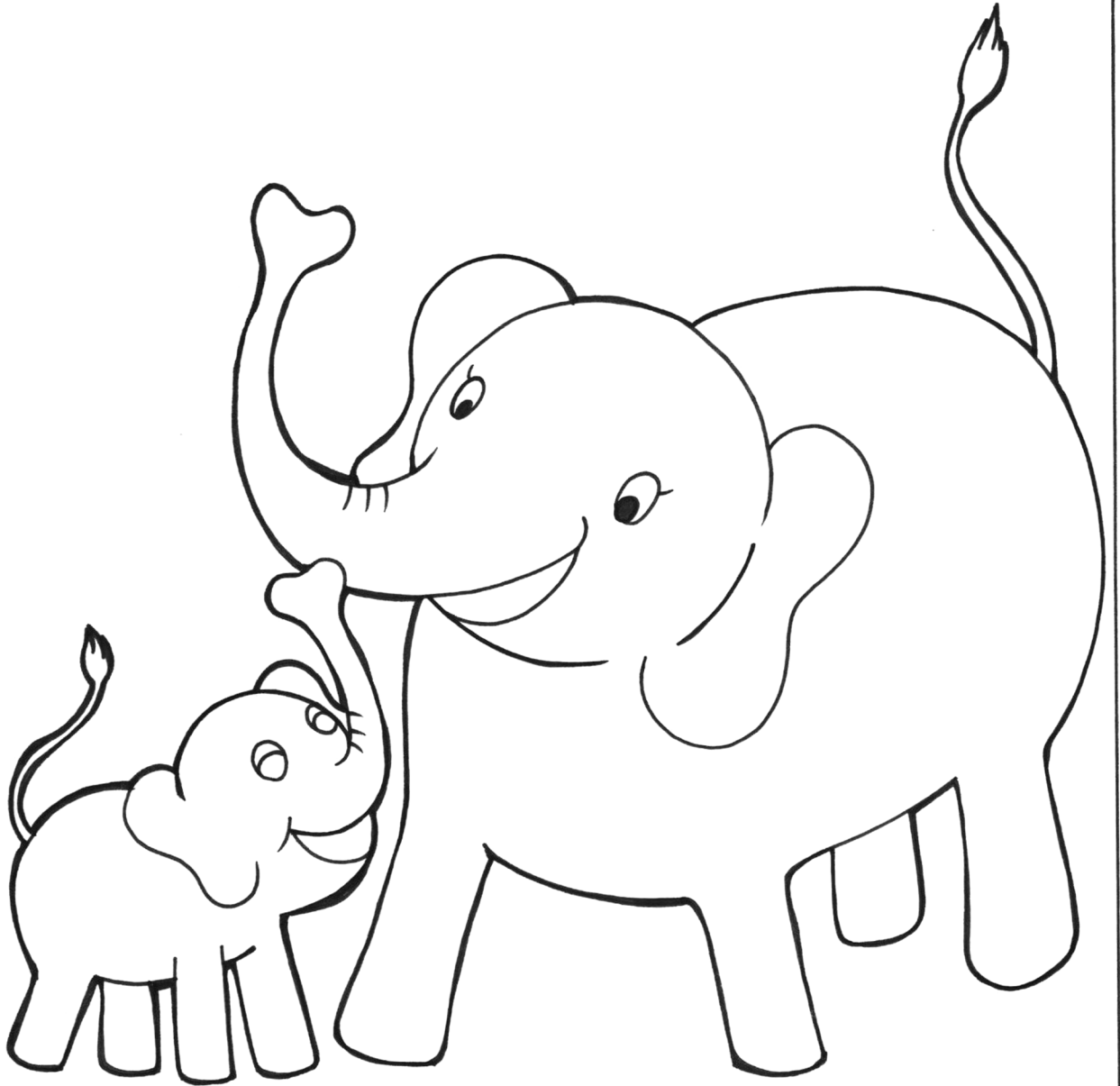
ぞうのおやこ

月

日

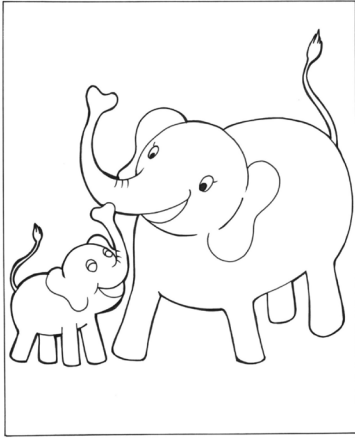
なまえ

ぞうの おやこが いますね。  
なにを しているのかな？ どんな おはな  
しを しているのかな？





ぞうの おやこが いますね。  
なにを しているのかな？ どんな おはなし  
しを しているかな？



7

## 問題

ぞうの おやこが いますね。  
なにを しているのかな？  
どんな おはなしを しているかな？

### 心を育てる魔法のアドバイス

お子さんの自由な発想、想像力を伸ばしながら動物への関心を広げる内容になっています。

「ぞうさん」♪

ぞうさん ぞうさん お鼻がながいのね  
ぞうよ かあさんも ながいのよ  
ぞうさん ぞうさん 誰がすきな  
あのね かあさんが すきなよ

親子で一緒に歌を歌うのもいいですね。

「ぞうさんはどんなお話をしているのかな」  
「どんなものを食べるのかな」  
話が膨らむといいですね。

### どんな気持ちかな？

絵から、ぞうさんの  
気持ちを読みとって  
みましょう。

### ちょこっと思い出になる会話メモ

### 5つのチェック表

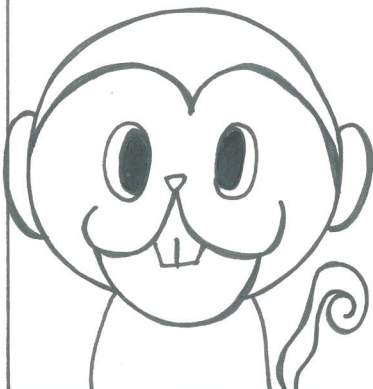


- 子どものペースに合わせられた。
- 批判せず、子どもの話をよく聞いた。
- 子どもの想像力・創造力を引き出した。
- 親の意見を押し付けず、楽しく取り組めた。
- 親子で達成感を感じられた。

たかい こえで「キィー、キャアー」と  
おおきな こえで さけんでしまう ことが  
あります。 どうぶつさんも そんな こえを  
あげるかな？ まわりの ひとは どんな  
きもちかな？



① さる



② ライオン



③ きりん



月 日 | 金  
たかい こえで「キィー、キャー」と  
おおきな こえで さげんでしまう ことが  
あります。どうぶつさんも そんな こえを  
あげるかな？ まわりの ひとは どんな  
きもちかな？



①さる

②ライオン

③きりん



8

## 問題

たかい こえで「キィー、キャー」と  
おおきな こえで さげんでしまう ことが  
あります。  
どうぶつさんも そんな こえを あげる  
かな？  
まわりの ひとは どんな きもちかな？

### 心を育てる魔法のアドバイス

「その声だとお猿さんやライオンさんになっちゃう  
ね」

「周りの人はびっくりしてしまうね」と話し合っ  
てください。

あまり知られていませんが、キリンは「モー」と鳴  
くそうです。

#### 【奇声を上げる子の対応】

大きな声をあげる時は、何を伝えたいのか、どんな  
状態なのか観察してみてください。

興奮しているだけなのか、注意を惹きたいのか、何  
かを伝えたいのか・・・

たくさん体を動かして発散することが解決につなが  
ります。

### どんな気持ちかな？

大きな声をあげる子は  
どんな気持ちなのでしょう  
う。

それを聞いた周りの人は  
どんな気持ちでしょう。

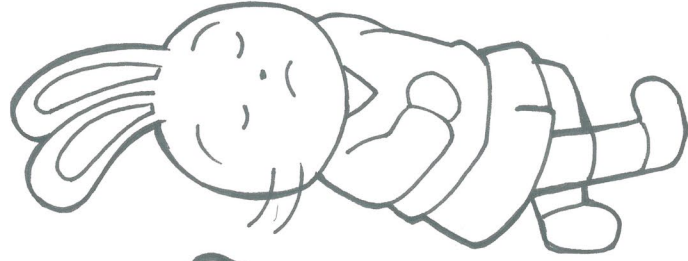
### ちょこっと思い出になる会話メモ

### 5つのチェック表

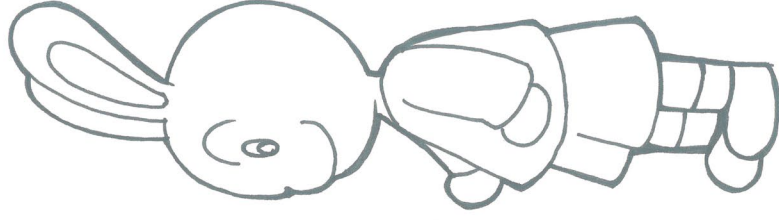
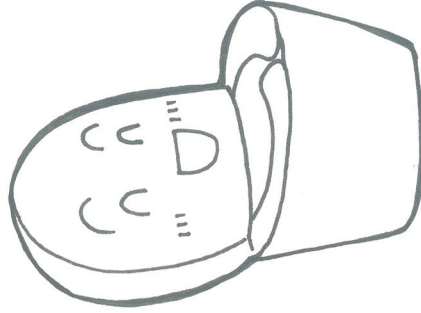
- 子どものペースに合わせられた。
- 批判せず、子どもの話をよく聞いた。
- 子どもの想像力・創造力を引き出した。
- 親の意見を押し付けず、楽しく取り組めた。
- 親子で達成感を感じられた。

ただしいのは どちらかな？  
おもしろしを しないためには どうしたら いいかな？

①トイレに いかないで でかける。



②トイレに いってから  
でかける。



## 問題

9

月 日 年

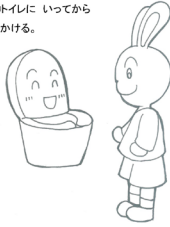
おもらし(1)

ただしいのほ どちらかな？  
 おもらしを しないためには どうしたら いいかな？

①トイレに いかないで かける。



②トイレに いったから かける。



ただしいのほ どちらかな？

おもらしを しないためには どうしたら  
 いいかな？

## 心を育てる魔法のアドバイス

お出かけ前や、行動の節目にトイレに行っておくと安心ですね。  
 出かけた先や、タイミング悪くトイレに行きたくならないためにも、習慣づけておくといいですね。

まだ、おむつのお子さんも  
 「おむつを替えてから出かけましょう。気持ちが  
 いいよ」と、「すっきり」「気持ちいい」など、  
 良い言葉がけをしてください。

## どんな気持ちかな？

出かける前にトイレに  
 行っておくと、どんな気  
 持ちかな？

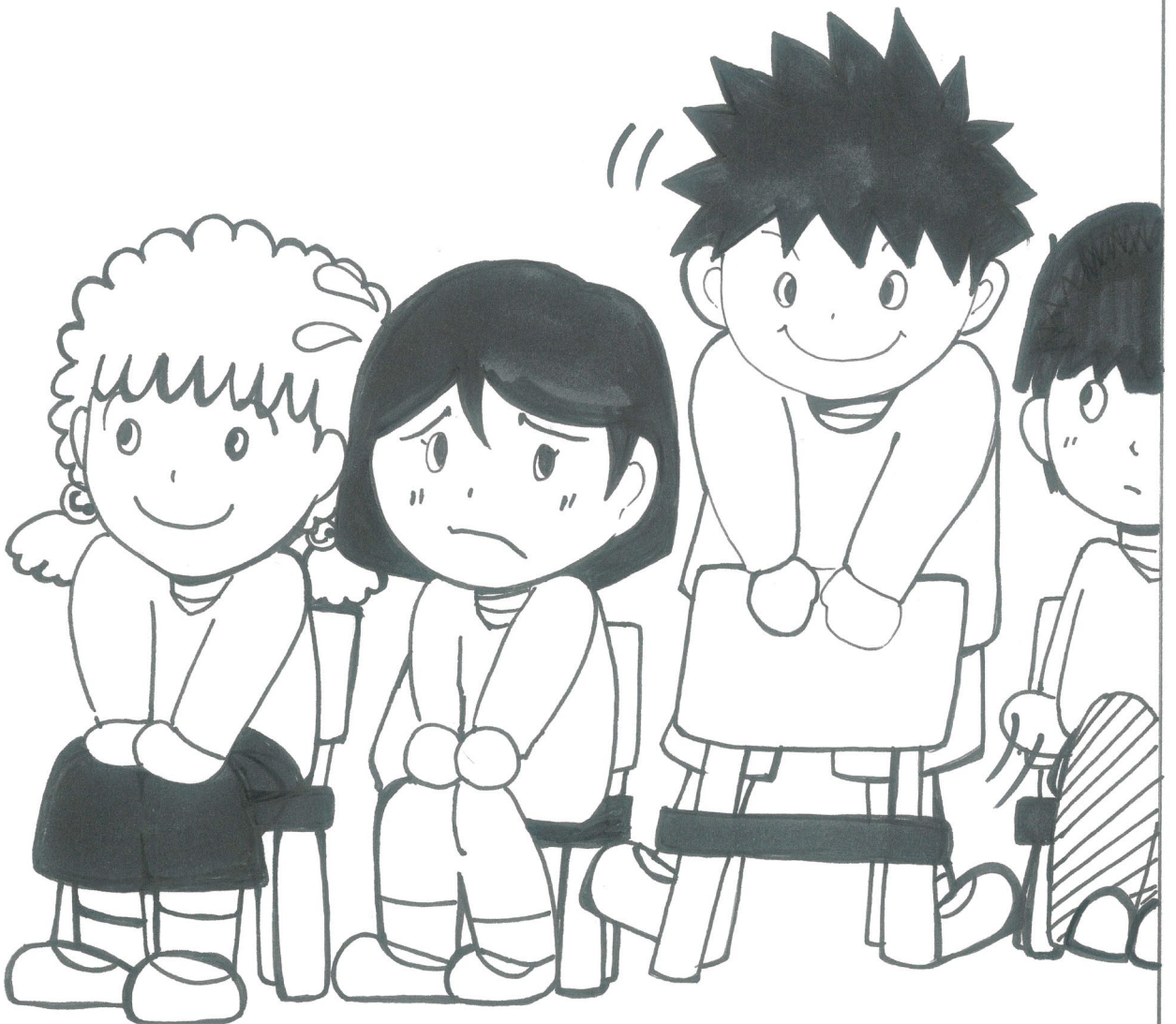
ちょこっと思い出になる会話メモ

5つのチェック表



- 子どものペースに合わせられた。
- 批判せず、子どもの話をよく聞いた。
- 子どもの想像力・創造力を引き出した。
- 親の意見を押し付けず、楽しく取り組めた。
- 親子で達成感を感じられた。

みんなが すわっているのに すわれない  
こが います。  
どうしてだろう？



みんなが すわっているのに すわれない  
こが います。  
どうしてだろう？



10

## 問題

みんなが すわっているのに すわれない  
こが います。  
どうしてだろう？

### 心を育てる魔法のアドバイス

座ってられないお子さんがいたら、まずは  
「自分はどうする？」と考えられるといいですね。  
「一緒に立って遊ぶ」  
「自分は座っている」  
「座ろうよ、というよ」  
「立っている子、お隣の子はどんな感じでしょう？」  
「もし、座れない子が先生に注意を受けたら、  
あなたはどんな気持ちになりますか？」

いろいろな人の気持ちを考えてみましょう。  
答えは様々でいいと思います。

### どんな気持ちかな？

座っていいない子の気持ち  
は？  
前で話している人の気持ち  
は？  
周りの子どもたちはどん  
な気持ち？

### ちょこっと思い出になる会話メモ

### 5つのチェック表



- 子どものペースに合わせられた。
- 批判せず、子どもの話をよく聞いた。
- 子どもの想像力・創造力を引き出した。
- 親の意見を押し付けず、楽しく取り組めた。
- 親子で達成感を感じられた。