

5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 1枚ごとに、日付と名前を書きましょう。
- 2 どんな答えが出て、間違いいではありません。
- 3 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。
- 4 同じ問題を繰り返し行っても良いです。
- 5 『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で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 こまった おねがい	⑱ いやな あだな	⑳ おてつだい
② あまり しらない おともだち	⑲ おとしより	㉑ とししたの おともだち
③ つらい ならいごと	⑳ はなしを きく	㉒ わかっていたのに…
④ しゅくだいを わすれた	㉑ おねがいの しかた	㉓ しらない ひと(2)
⑤ いじめを ちゅういする こ	㉒ じかんを まもる	㉔ ないている おともだち
⑥ はやね はやおき	㉓ もくひょう たっせい	㉕ おおごえで はなす ひと
⑦ ひとりぼっちの こ	㉔ かくされた うわばき	㉖ よみやすい じ
⑧ はじめての おともだち(1)	㉕ ごみの ポイすて	㉗ せいりせいとん
⑨ はじめての おともだち(2)	㉖ ブログ	㉘ ボランティアかつどう
⑩ しんせつな ひと	㉗ スマホに おちゅう	㉙ きそく だししい せいかつ
⑪ あいさつ(1)	㉘ まず なにを する?	㉚ こまっている ひと
⑫ うくしい もの	㉙ たのしみな えんそく	㉛ リーダーぎめ
⑬ とくいな・にがてな こと	㉚ あなたの やりたいこと	㉜ いやな あだな
⑭ あいさつ(2)	㉛ じぶんしんぶん	㉝ おかねを かして
⑮ へんじしない	㉜ おともだちの しょうかい	㉞ あさごはんを たべると…
⑯ ころんだ おともだち	㉝ らくがき	㉟ おかねを もってきて
⑰ しらない ひと(1)	㉞ ものを たいせつに	

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ったり、お子さんの考えをのろ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 こまった おねがい	⑱ いやな あだな	⑳ おてつだい
② あまり しらない おともだち	⑲ おとしより	㉑ とししたの おともだち
③ つらい ならいごと	⑳ はなしを きく	㉒ わかっていたのに…
④ しゅくだいを わすれた	㉑ おねがいの しかた	㉓ しらない ひと(2)
⑤ いじめを ちゅういする こ	㉒ じかんを まもる	㉔ ないている おともだち
⑥ はやね はやおき	㉓ もくひょう たっせい	㉕ おおごえで はなす ひと
⑦ ひとりぼっちの こ	㉔ かくされた うわばき	㉖ よみやすい じ
⑧ はじめての おともだち(1)	㉕ ごみの ポイすて	㉗ せいりせいとん
⑨ はじめての おともだち(2)	㉖ ブログ	㉘ ボランティアかつどう
⑩ しんせつな ひと	㉗ スマホに おちゅう	㉙ きそく だししい せいかつ
⑪ あいさつ(1)	㉘ まず なにを する?	㉚ こまっている ひと
⑫ うくしい もの	㉙ たのしみな えんそく	㉛ リーダーぎめ
⑬ とくいな・にがてな こと	㉚ あなたの やりたいこと	㉜ いやな あだな
⑭ あいさつ(2)	㉛ じぶんしんぶん	㉝ おかねを かして
⑮ へんじしない	㉜ おともだちの しょうかい	㉞ あさごはんを たべると…
⑯ ころんだ おともだち	㉝ らくがき	㉟ おかねを もってきて
⑰ しらない ひと(1)	㉞ ものを たいせつに	

1

こまった
おねがい

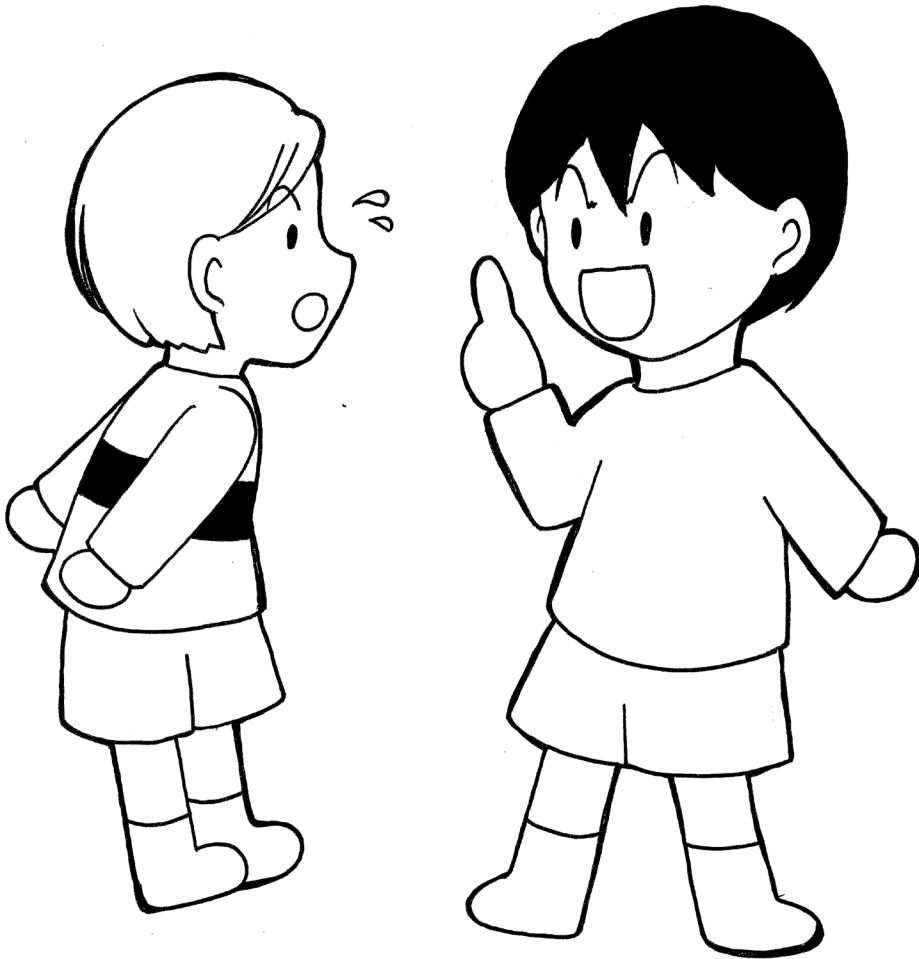
月

日

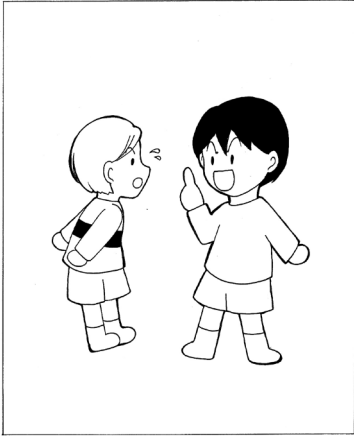
なまえ

「〇〇くんと なかよくすると もう
あそばない！」

そう いわれた あなた。 どうしますか？



問 題



1

「〇〇くんと なかよくすると もう あそばない！」
そう いわれた あなた。どうしますか？

心を育てる魔法のアドバイス

友達関係の中で、こういったトラブルはあるかもしれません。

言った子の気持ち、言われた子の気持ちを考えながら対処法を学びましょう。

プリントでは「なかよくしないで」となっていますが、「相手が嫌な気持ちになることは？」と、具体的に考えることもできます。

「仲間に入れない」「ものを隠す、盗る」「ひどいことを言う」「大勢でひどいことをする」「嘘をついて貶める」

どれもやってはならないことです。

勇気を出して「いや」「無理」「やりたくない」と言えればいいのですが、それができない場合は話題を何気に変えるのも一つです。

そんなことより、もっと楽しいことしよう！と。

どんな気持ちかな？

言った子の気持ちは？

言われた子の気持ちは？

それより、人に優しくした時の気持ちは？

言われた通り、いじめをしてしまったら、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

あまり
しらない
おともだち

月

日

なまえ

ずこうのじゅぎょうちゅうによにんぐみのグループをつくったよ。Aくん、Bくん、Cくんはなかよしどうしでもりあがっているけれど、Dくんはあまりはなしたことがないのでどうしたらよいのかわからないようす。どうしてあげたらよいかな？



ずこうのじゅぎょうちゅうに よにんぐみのグループをつくったよ。Aくん、Bくん、Cくんはなかよしどうしでもりあがっているけれど、Dくんはあまりはなしたことがないので どうしたら よいのか わからない ようす。どうしてあげたら よいかな？



2

問題

ずこうのじゅぎょうちゅうに よにんぐみのグループをつくったよ。

Aくん、Bくん、Cくんは なかよしどうしでもりあがっているけれど、Dくんは あまり はなした ことがないので どうしたら よいのか わからない ようす。どうしてあげたら よいかな？

心を育てる魔法のアドバイス

社会性を広げ考えるプリントになります。無視をしないで、仲間になるのはお互いの共通点や、良いところを認め合うところからきています。また、最初ははじめなくても子どもはすぐに仲良くなるものです。「一緒に楽しくやろう」という気持ちさえあれば、自然に仲良くなるでしょう。

子どもたちに、反対の立場だったらどうするか聞いてください。

自分から積極的に声を掛けられる場合もあれば、できない子もいるでしょう。内向的な子、外交的な子、様々です。「違っていい」を学びましょう。その子によって違うので、対応を批判しないで、聞いてみてください。

どんな気持ちかな？

なかなか声を掛けられない時は、どんな気持ちになりますか？

優しく仲間に入れてくれたら、どんな気持ちになりますか？

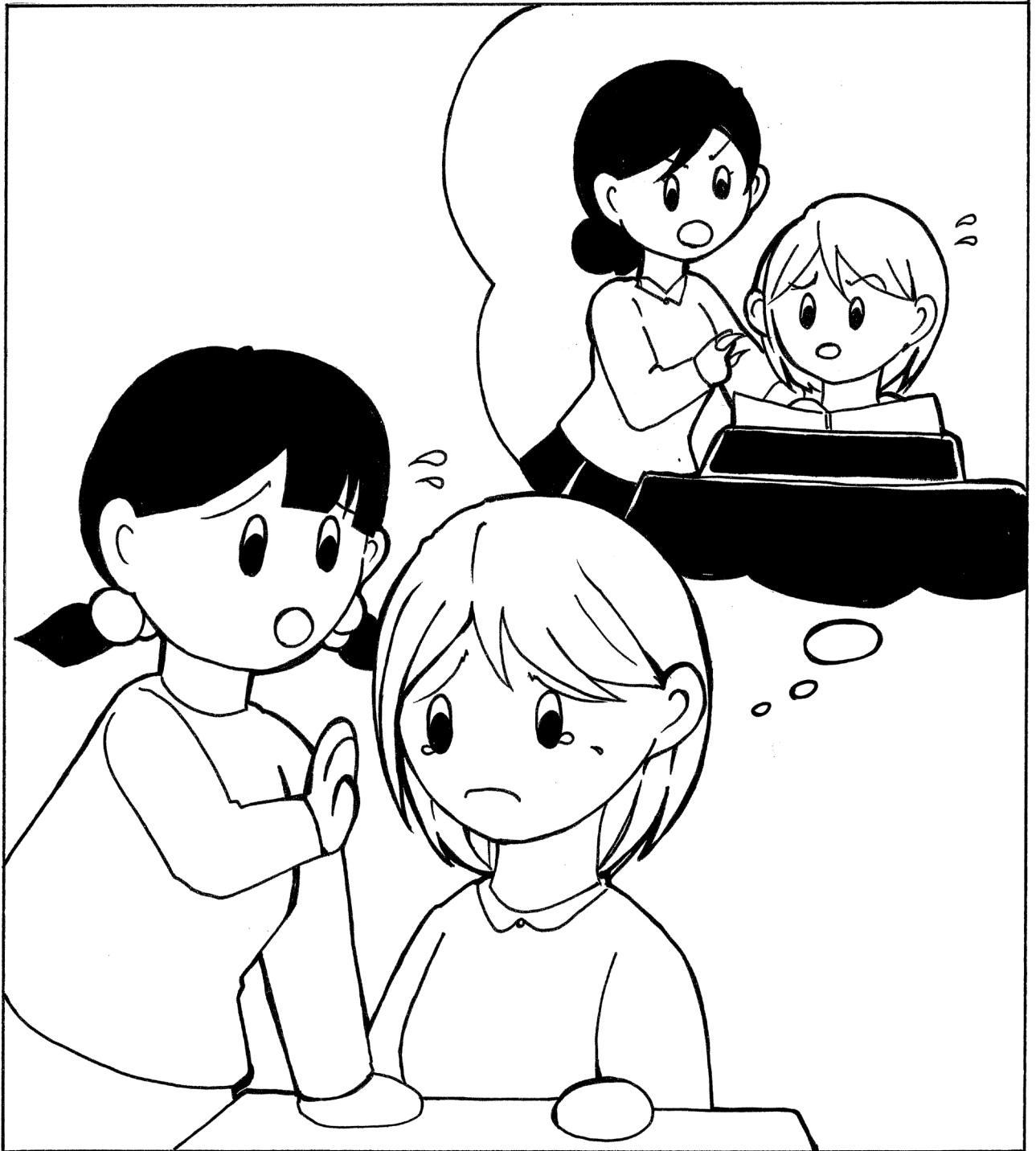
ちょこっと思い出になる会話メモ

5つのチェック表

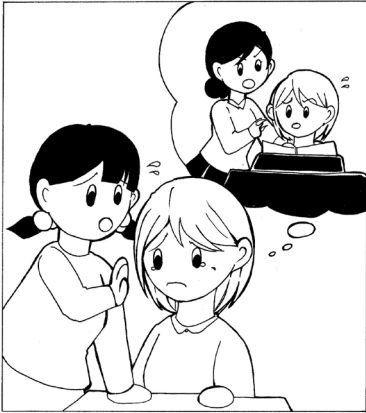


- 子どものペースに合わせられた。
- 批判せず、子どもの話をよく聞いた。
- 子どもの想像力・創造力を引き出した。
- 親の意見を押し付けず、楽しく取り組めた。
- 親子で達成感を感じられた。

ピアノがだいすきな Aちゃん。ですがピアノのせんせいに おこられてばかりでじしんをなくしてしまいました。そして、そうだんしたともだちから「つらいなら やめてもいいんじゃない？」といわれてしまいました。どうしたら、Aちゃんの つらい きもちが あかるくなるのでしょうか？



ピアノがだいすきなAちゃん。ですがピアノのせんせいに おこられてばかりでしんをなくしてしまいました。そして、そうだったともだちから「つらいなら やめてもいいんじゃない？」といわれてしまいました。どうしたら、Aちゃんの つらい きもちがあかるくなるでしょうか？



3

問題

ピアノがだいすきなAちゃん。
ですがピアノのせんせいに おこられてばかりで
しんをなくしてしまいました。
そして、そうだったともだちから「つらいなら
やめてもいいんじゃない？」といわれてしま
いました。どうしたら、Aちゃんの つらい きもちが
あかるくなるでしょうか？

心を育てる魔法のアドバイス

習い事をしてると、壁に当たることもあると思
います。そこで、努力して続けられることが素敵
なことですが、何を言ってあげたらいいでしょう。
自分だったら、どうしてほしいですか？

「今度、Aちゃんのピアノ聞かせて」

「辛いね。どうしたら先生は怒らなくなるのか
な？」

「先生が怒らない時は、どんな時？」

悔しい気持ちをばねにして、頑張る勇気が出る言
葉をたくさん、探してみましょう。

本人は「やめたい」とは言っていません。

勇気をくじくより、勇気づけができたらいいで
すね。

どんな気持ちかな？

Aちゃんは「やめてもいい
んじゃない」と、友達に
言われたらどんな気持ち
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。

4

しゅくだいを
わすれた

月 日

なまえ

しゅくだいを わすれてしまった あなたは
しょうじきに せんせいに わすれたことを
いいました。せんせいに おこられてしま
いましたが、おこられている とき あなた
は なにを かんがえていますか？



しゅくだいを わすれてしまった あなたは
しゅくだいを わすれたことを
いきました。せんせいに おこられてしま
いしましたが、おこられているとき あなた
は なにを かんがえていますか？



問題

しゅくだいを わすれてしまった あなたは しゅくだい
に せんせいに わすれたことを いきました。
せんせいに おこられてしまいましたが、おこられて
いるとき あなたは なにを かんがえていますか？

心を育てる魔法のアドバイス

いろいろな捉え方ができるプリントになってい
ます。

「今度から忘れないようにしよう」

「正直に言ったのに、うるさいな」

忘れたのは自分の責任です。

叱られるのも自分の責任です。

責任をしっかりと理解できたら、人のせいにしたり、
叱られてすぐに心折れるようなことにはなりません。

自分がいけないのだから、これからはどうした
らいいのかを考えられるようになると、心の成長
が早くなると思います。

どんな気持ちかな？

あなたが、怒られた子だ
とすると、どんな気持ち
になりますか？

先生はどんな気持ちで
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。

5

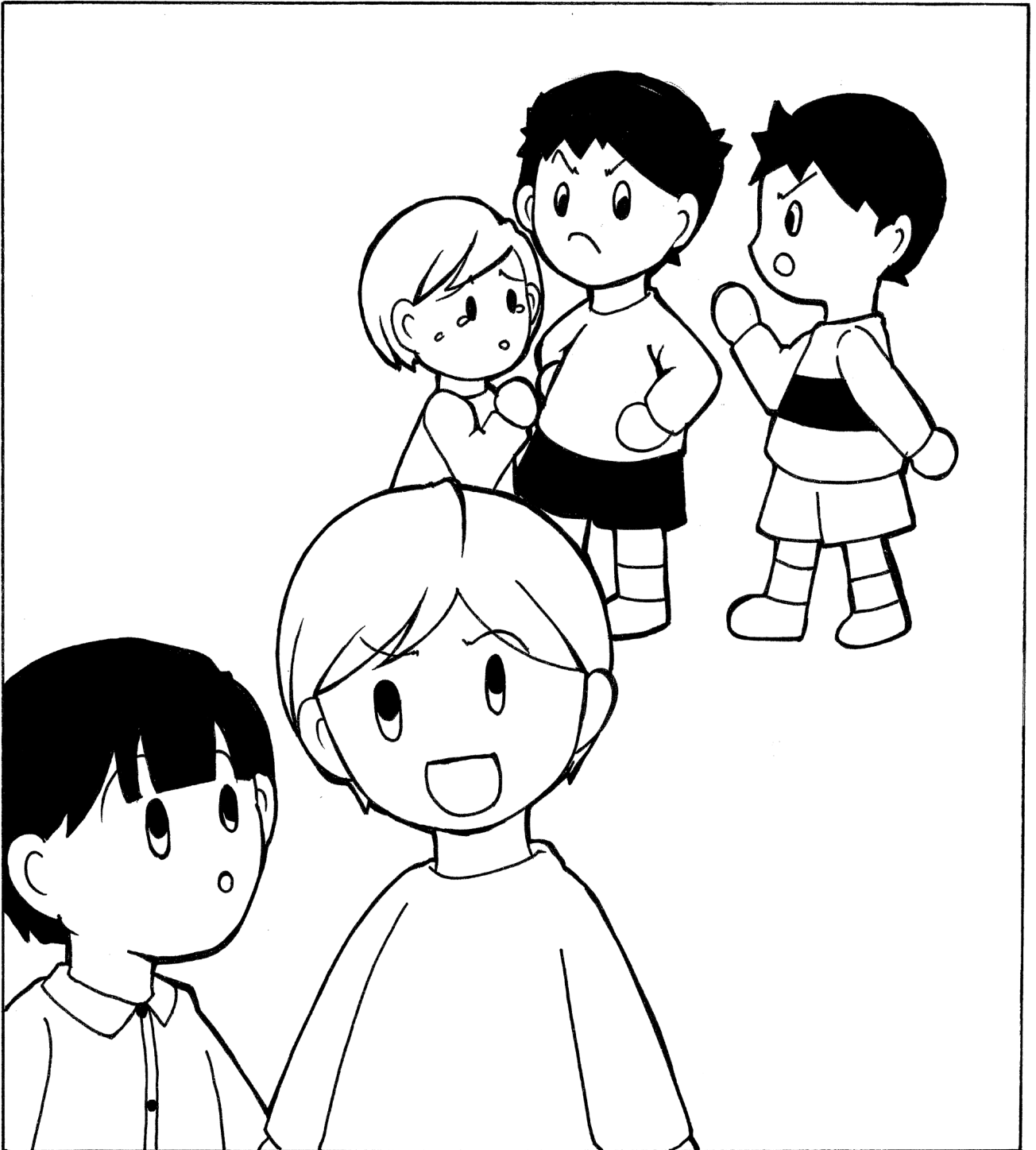
いじめを
ちゅういする
こ

月

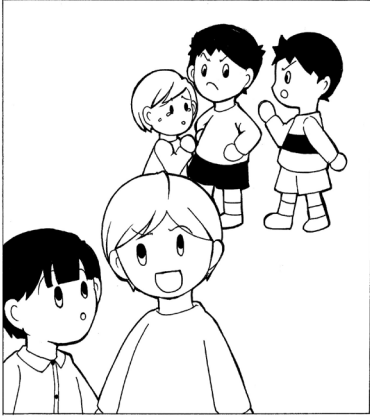
日

なまえ

いじめられているこをみたAくんは「やめなよ。」と、いじめっこにむかっていいました。Bくんはそれを見て「いいこぶってんじゃん。」とっています。あなたはAくんをみてどうおもいましたか？



いじめられている こをみた Aくんは「やめなよ。」と、いじめっこにむかっていいました。Bくんはそれをみて「いいこぶってんじゃん。」とっています。あなたはAくんをみてどうおもいましたか？



5

問題

いじめられている こをみた Aくんは「やめなよ。」と、いじめっこにむかっていいました。Bくんはそれをみて「いいこぶってんじゃん。」とっています。あなたはAくんをみてどうおもいましたか？

心を育てる魔法のアドバイス

いじめている子は自分が悪いことをしていると自覚がないことがあります。このプリントで客観視できるよう訓練してください。

自分も人に意地悪をして、誰かに注意されたことはないでしょうか？
集団の中では、様々なことがあります。ケンカといじめは全く違うものです。自分より弱いと思うもの、個人を大勢でひどい目にあわす事、無理やり自分の思い通りにしようとする・・・相手が嫌がることをしないようにするにはどうしたらいいのか・・・
たくさん、話し合ってください。

どんな気持ちかな？

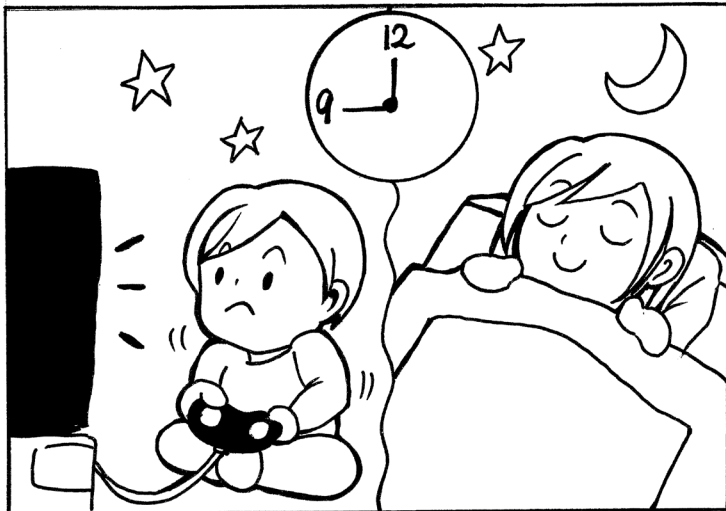
いじめられている子は、どんな気持ち？
「やめろ」と言った子はどんな気持ち？
「いい子ぶって・・・」
と言った子はどんな気持ち？

ちょこっと思い出になる会話メモ

5つのチェック表

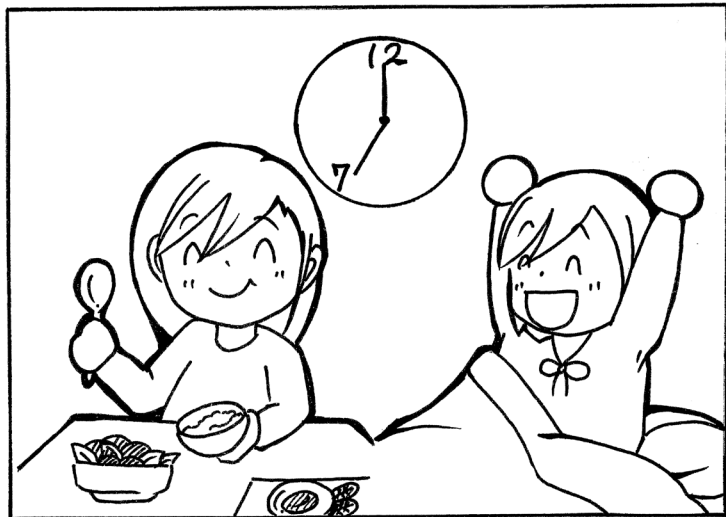


- 子どものペースに合わせられた。
- 批判せず、子どもの話をよく聞いた。
- 子どもの想像力・創造力を引き出した。
- 親の意見を押し付けず、楽しく取り組めた。
- 親子で達成感を感じられた。



よるのくじです。
もうみんなねるじかん。

あれあれ？ まだおきている
こがいますね。
ねなくてだいじょうぶかな？

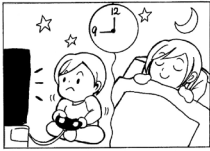


あさになりました。
たくさんねむると、
めざめスツキリ。

げんきにおきて
しっかりあさごはんを
たべられますね。

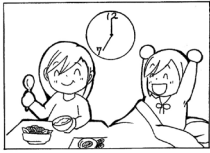


きのう、よるおそくまで
おきていたこは・・・
おかあさんが「おきて！」と
こえをかけてもまだねむい。
なかなかおきられずにいます。
もうがっこうに行くしたくを
しなくちゃ・・・
あさごはんもたべたくないし、
げんきもできません。
きのうはやくねむれば
よかったかな・・・



よるのくじです。
もうみんなねるじかん。

あれあれ？まだおきている
こがいますね。
ねなくてだいじょうぶかな？



あさになりました。
たくさんねむると
めざめ スッキリ。

げんきに おきて
しっかり あさごはんを
たべられますね。



きのう、よる おそくまで
おきていたこは...
おかあさんが「おきて！」と
こえをかけたもまだねむい。
なかなかおきられずにいます。
もうがっこうにいくしたくを
しなくちゃ...
あさごはんもたべたくないし、
げんきもでません。
きのうはやくねむれば
よかったかな...

問題

よるのくじです。
もうみんなねるじかん。

あれあれ？まだおきているこがいますね。
ねなくてだいじょうぶかな？

心を育てる魔法のアドバイス

「早寝早起き病知らず」
「早寝早起きは三文の徳」

早く寝て、気持ちよく朝を迎えることを習慣にすると毎日がすがすがしくなるものです。

もし、自分が遅くまで起きてしまい、朝起きられない場合は、何から変えたらいいのか考えましょう。

習慣づけを三日坊主にならないための工夫を考えてみましょう。

時間を決めてゲームをする。一週間できたら週末は少しご褒美で長くできる、とか少し楽しみをもつのもいいでしょう。

どんな気持ちかな？

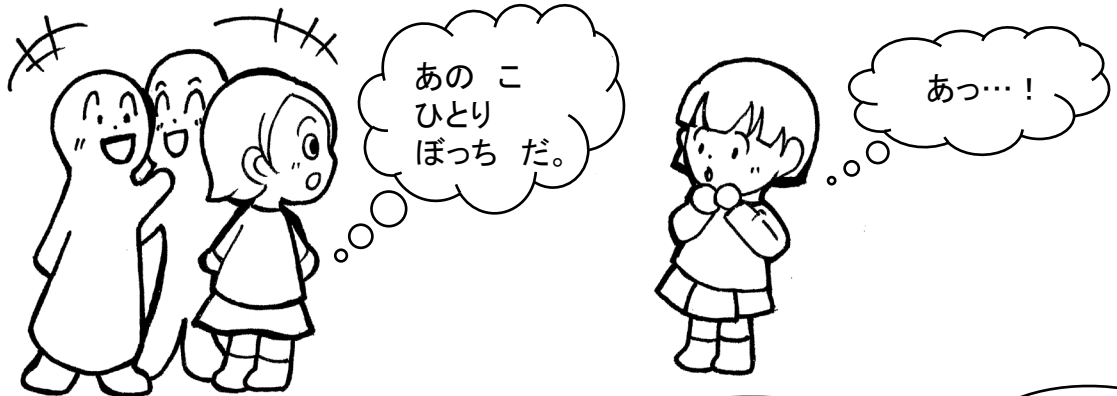
夜早く寝て、朝スッキリ
起きられたら、どんな気
持ちになりますか？

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。

はじめてあったおともだちがみんなであつたのしそうにおはなししているよ。でも、ひとりぼっちでさびしそうにしているこにきがきました。あなたならどうする？



①「そのうち、なにかいつてくるかもしれないから。」となにもこえをかけずにまつ。



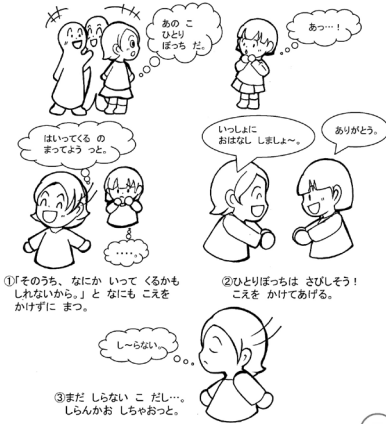
②ひとりぼっちはさびしそう！こえをかけてあげる。



③まだしらないこだし…。しらんかおしちやおつと。



はじめて あった おともだちが みんなで
たのしそうに おはなししているよ。でも、
ひとりぼっちで さびしそうにしている こに
きがつきました。あなたなら どうする？



7

問題

はじめて あった おともだちが みんなで
たのしそうに おはなししているよ。
でも、ひとりぼっちで さびしそうにしている こに
きがつきました。あなたなら どうする？

心を育てる魔法のアドバイス

ひとりぼっちを気が付いたことがまず凄いですね。
自分だったら、どうしますか？
勇気を出して声を掛けてみたら、どんな気持ちに
なりますか？
もし、「いいよ」と断られたらどうしますか？
放っていて、ずっとひとりぼっちにしたらどうで
しょう。
もし、今日は断られても明日は？
いろいろな場面を考えてみましょう。

どんな気持ちかな？

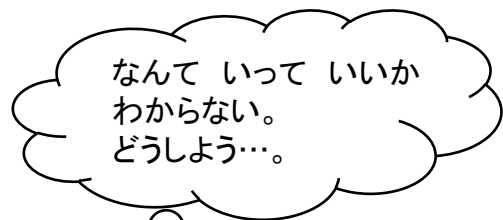
あなたはひとりぼっちに
なったらどんな気持ちに
なりますか？

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。

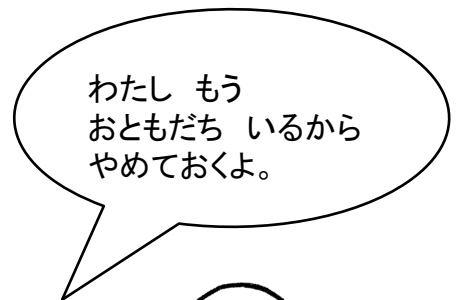
はじめて あった おともだちが こえを
かけてきたよ。
なんて おへんじしたら いいかな？



①



もじもじ だまっている。



②



③



はじめて あった おともだちが こえを
かけてきたよ。
なんて おへんじしたら いいかな？



① なんて いって いいか
わからぬ。
どうしよう...



もじもじ だまっている。

② わたし もう
おともだち いるから
やめておくよ。



8

問題

はじめて あった おともだちが こえを かけてきたよ。
なんて おへんじしたら いいかな？

心を育てる魔法のアドバイス

あなたはこのプリントのように声を掛けられたら、どんな気持ちになりますか？
または、声を掛けて、絵のように断られたら、どんな気持ちになりますか？
この絵のほかにも何かあるでしょうか？
「嬉しい」「ありがとう」
「よろしくね」「何して遊ぶ？」
あなただったらどんな言葉を掛けるか、考えてみましょう。

どんな気持ちかな？

初めて会ったお友達に、
優しく声を掛けてもらっ
たら、どんな気持ちにな
りますか？

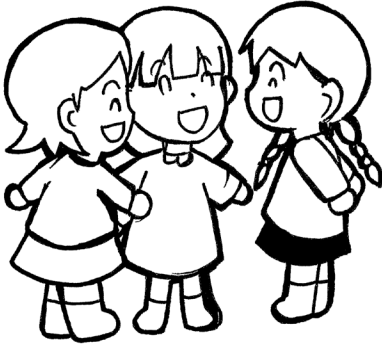
ちょこっと思い出になる会話メモ

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。

はじめて あった おともだちが みんなで
たのしそうに おはなししているよ。
どうしたら なかよくなれるかな？
あなたなら どうする？



たのしそう～。
わたしも なかまに
はいりたいな。

①



わたしも
なかまに
いれて。

②



やっぱり
わたしは いいわ。

③



だれか こえを かけて
くれないかなあ。

こえを かけられるのを まつ。

はじめて あった おともだちが みんなで
たのしそうに おはなしているよ。
どうしたら なかよく なれるかな？
あなたなら どうする？



9

問題

はじめて あった おともだちが みんなで
たのしそうに おはなしているよ。
どうしたら なかよく なれるかな？
あなたなら どうする？

心を育てる魔法のアドバイス

初めての場所や仲間のところで、仲良くしたいけれど、どうしたらいいのでしょうか。

こんな時、「挨拶」は便利ですね。
または、勇気を出して一緒の場所にいるとか、何か質問をしてみるとか、「一緒に遊んで」と伝えてみるとか、様々なアプローチがあります。

声を掛けられるのを待つタイプの人もいるでしょう。タイミングを見計らって声を掛けられるといいですね。

どんな気持ちかな？

自分も仲間に入れたら、
どんな気持ちになりますか？

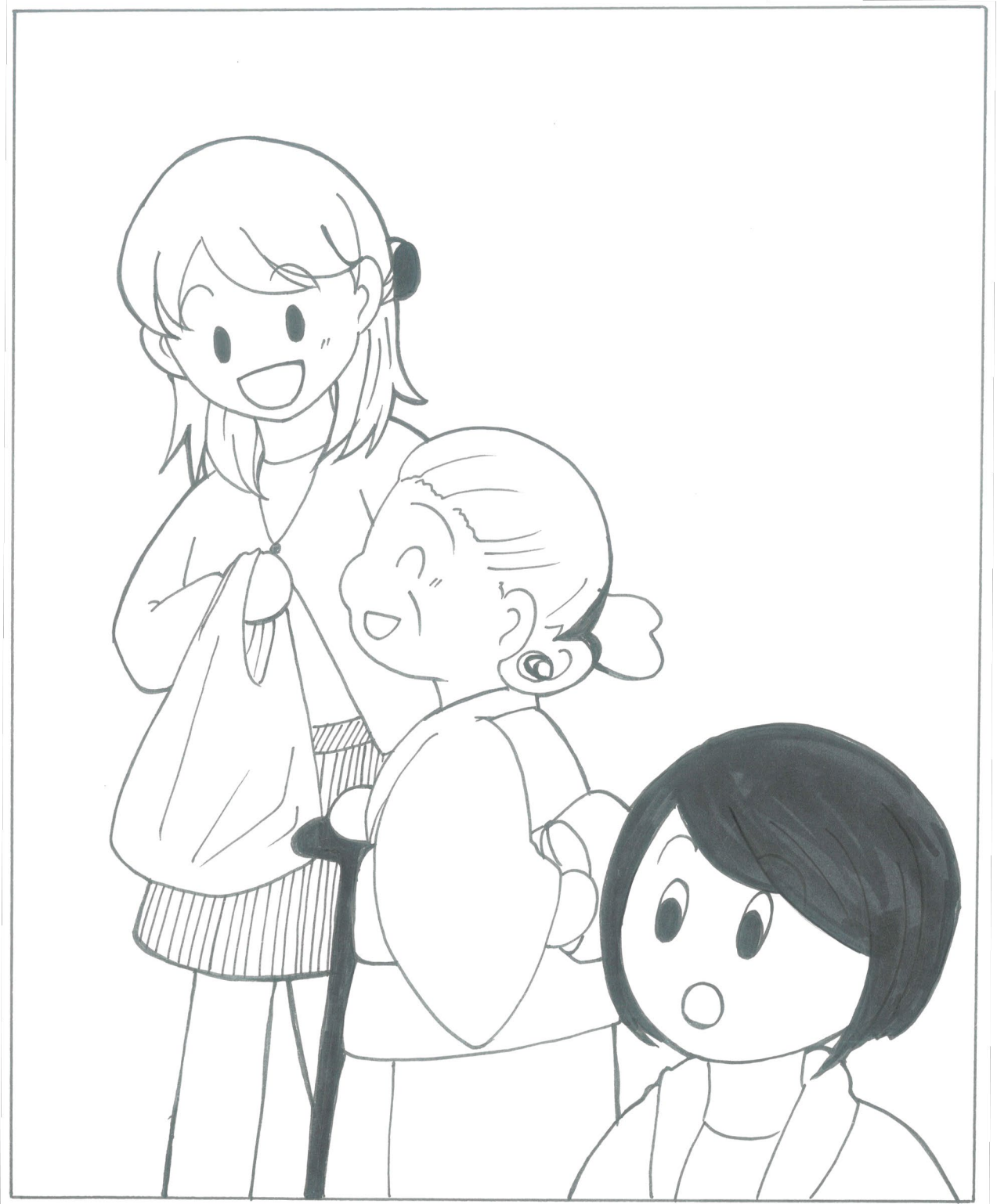
新しい仲間が入ったら、
どんな気持ちになりますか？

ちょこっと思い出になる会話メモ

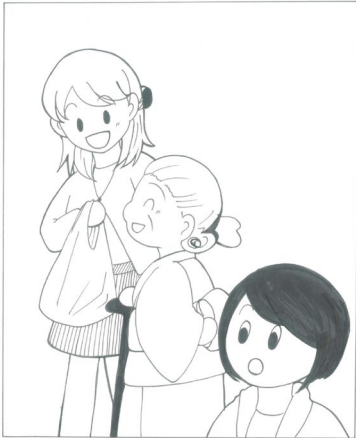
5つのチェック表

- 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。

まちを あるいていると ふと おばあさん
を たすけている ひとが めに はいって
きました。 どのように かんじますか？



問 題



10

まちを あるいていると ふと おばあさんを
たすけている ひとが めに はいってきました。

どのように かんじますか？

心を育てる魔法のアドバイス

自然と高齢者に優しくできることは素晴らしいですね。

でも高齢者が身近にいなかったり、どうしているのか分からない場合もあると思います。

断られてもいいので、勇気を出して笑顔で困っている人に声を掛けてみてください。

そして、そんな自分を自分で褒めてあげると、さすがしくなるものです。

決して「せっかく優しくしてあげているのに…」とか「何よ！断るなんて…」と思わないで、声を掛けてみましょう。

どんな気持ちかな？

高齢者や困っている人を
助けている人を見ると、
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。