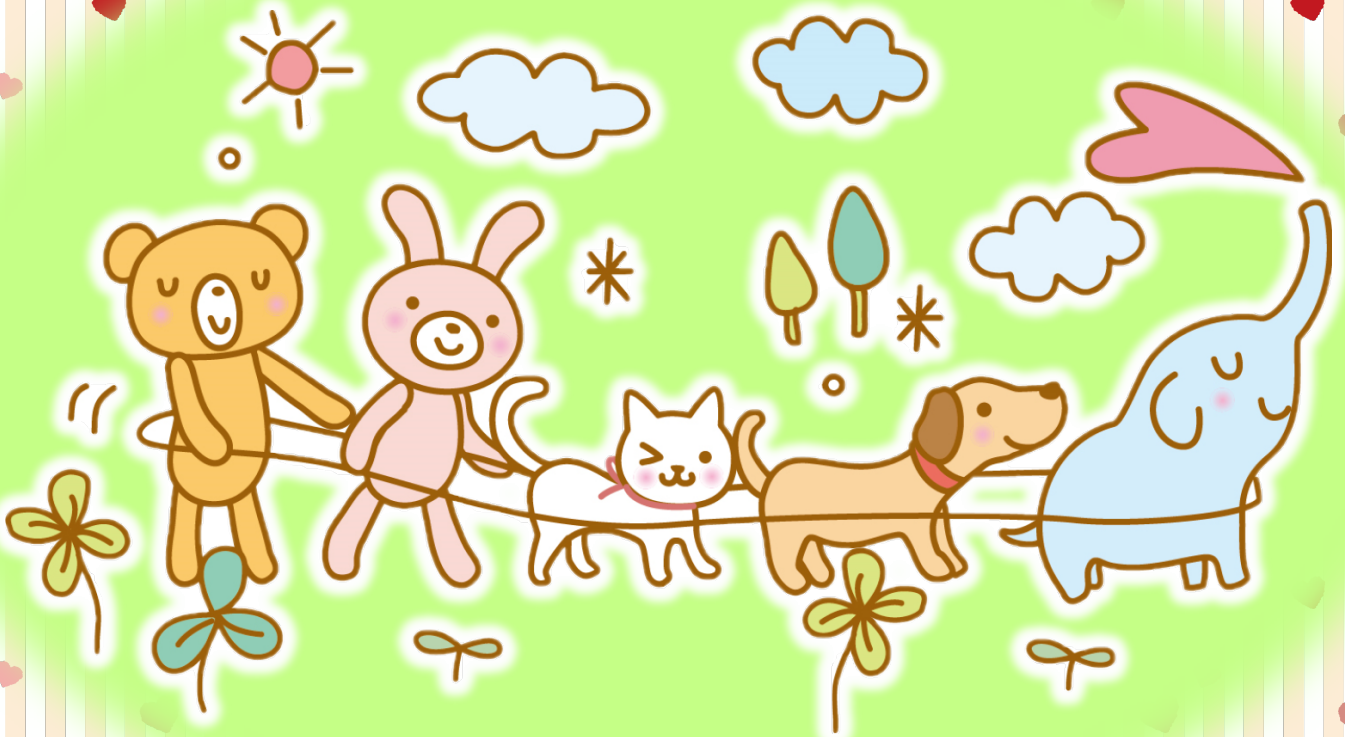


6つ星



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 やさいがきれい	⑱ スマホに おちゅう	⑳ きどくスルー(3)
② おおきくなったら	⑲ あやまる・あやまらない	㉑ LINEでわるぐち
③ あいさつ	⑲ おししたい おともだち	㉒ マナーを まもる
④ さいのうがないのかな…	㉑ みんなでつかうところ	㉓ せきを ゆずる(2)
⑤ まちあわせの じかん	㉒ けんこうてきな せいかつ	㉔ いじわるな ひと
⑥ せきを ゆずる(1)	㉓ スマホがない おともだち	㉕ にほんの ぶんか・れきし
⑦ おせんべいが あさごはん	㉔ わからない こと	㉖ ルールを まもる
⑧ じぶんの よいところ	㉕ LINEの わだい	㉗ しつもん に こたえる
⑨ みんなのおねがい	㉖ スマホゲーム(2)	㉘ べんきょうを がんばる
⑩ がんばる りゆう	㉗ スマホに おちゅうな ママ	㉙ いつも えがおで
⑪ にがてな こと	㉘ きれいな たべかた	㉚ いっしょうけんめいな ひと
⑫ よいところ	㉙ かたづける・かたづけない	㉛ べんきょうを する・しない
⑬ きどくスルー(1)	⑳ くるまいす	㉜ おはかまいり
⑭ こまった おともだち(1)	㉑ しんぶんづくり	㉝ スマホゲーム(3)
⑮ みちに まよう	㉒ かしてくれた おともだち	㉞ はなしあい が すすまない
⑯ スマホゲーム(1)	㉓ あやしい メール(1)	㉟ はなしを きいてくれない
㉑ こまった おともだち(2)	㉔ あやしい メール(2)	

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、お子さんの考えを随分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付けられるようにお話していきましょう。

もくじ

① やさいがきれい	⑱ スマホに おちゅう	⑳ きどくスルー(3)
② おおきくなったら	⑲ あやまる・あやまらない	㉑ LINEでわるぐち
③ あいさつ	⑲ おししたい おともだち	㉒ マナーを まもる
④ さいのうがないのかな…	㉑ みんなでつかうところ	㉓ せきを ゆずる(2)
⑤ まちあわせの じかん	㉒ けんこうてきな せいかつ	㉔ いじわるな ひと
⑥ せきを ゆずる(1)	㉓ スマホがない おともだち	㉕ にほんの ぶんか・れきし
⑦ おせんべいが あさごはん	㉔ わからない こと	㉖ ルールを まもる
⑧ じぶんの よいところ	㉕ LINEの わだい	㉗ しつもん に こたえる
⑨ みんなのおねがい	㉖ スマホゲーム(2)	㉘ べんきょうを がんばる
⑩ がんばる りゆう	㉗ スマホに おちゅうな ママ	㉙ いつも えがおで
⑪ にがてな こと	㉘ きれいな たべかた	㉚ いっしょうけんめいな ひと
⑫ よいところ	㉙ かたづける・かたづけない	㉛ べんきょうを する・しない
⑬ きどくスルー(1)	⑳ くるまいす	㉜ おはかまいり
⑭ こまった おともだち(1)	㉑ しんぶんづくり	㉝ スマホゲーム(3)
⑮ みちに まよう	㉒ かしてくれた おともだち	㉞ はなしあいが すすまない
⑯ スマホゲーム(1)	㉓ あやしい メール(1)	㉟ はなしを きいてくれない
⑰ こまった おともだち(2)	㉔ あやしい メール(2)	

1

やさいが
きれい

月

日

な
ま
え

Cくんは やさいが きれいです。でも
ごはんは だいすき なので おかずは
たべず ごはんの おかわり ばかり…。
ママは こまっています。なんと こえを
かけてあげますか？



〇くんは やさいが きらいです。でも
ごはんは だいすき なので おかずは
たべず ごはんの おかわり ばかり…。
ママは こまっています。なんと こえを
かけてあげますか？



1

問題

〇くんは やさいが きらいです。でも ごはんは
だいすき なので おかずは たべず ごはんの
おかわり ばかり…。
ママは こまっています。
なんと こえを かけてあげますか？

心を育てる魔法のアドバイス

誰しも好き嫌いはあるものです。無理に食べさせようとしないで、少しずつ勇気づけながら、食べられるようになるといいですね。

今は無理でも大人になったら好みも変わります。好き嫌いはわがままと決めつける前に、子どもが食べやすいように調理してあげる工夫も必要になります。

食材をミキサーにかけたり、柔らかい食材が嫌な場合は逆に素揚げをしたり、その子に合わせて工夫していくと、自然に通常に戻っていきます。

叱らないで上手に楽しく食事ができるようにしてあげてください。

どんな気持ちかな？

食べられないものを、「食べる」と言われるとどんな気持ちになりますか？

食べられなかったものが食べられるようになる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。

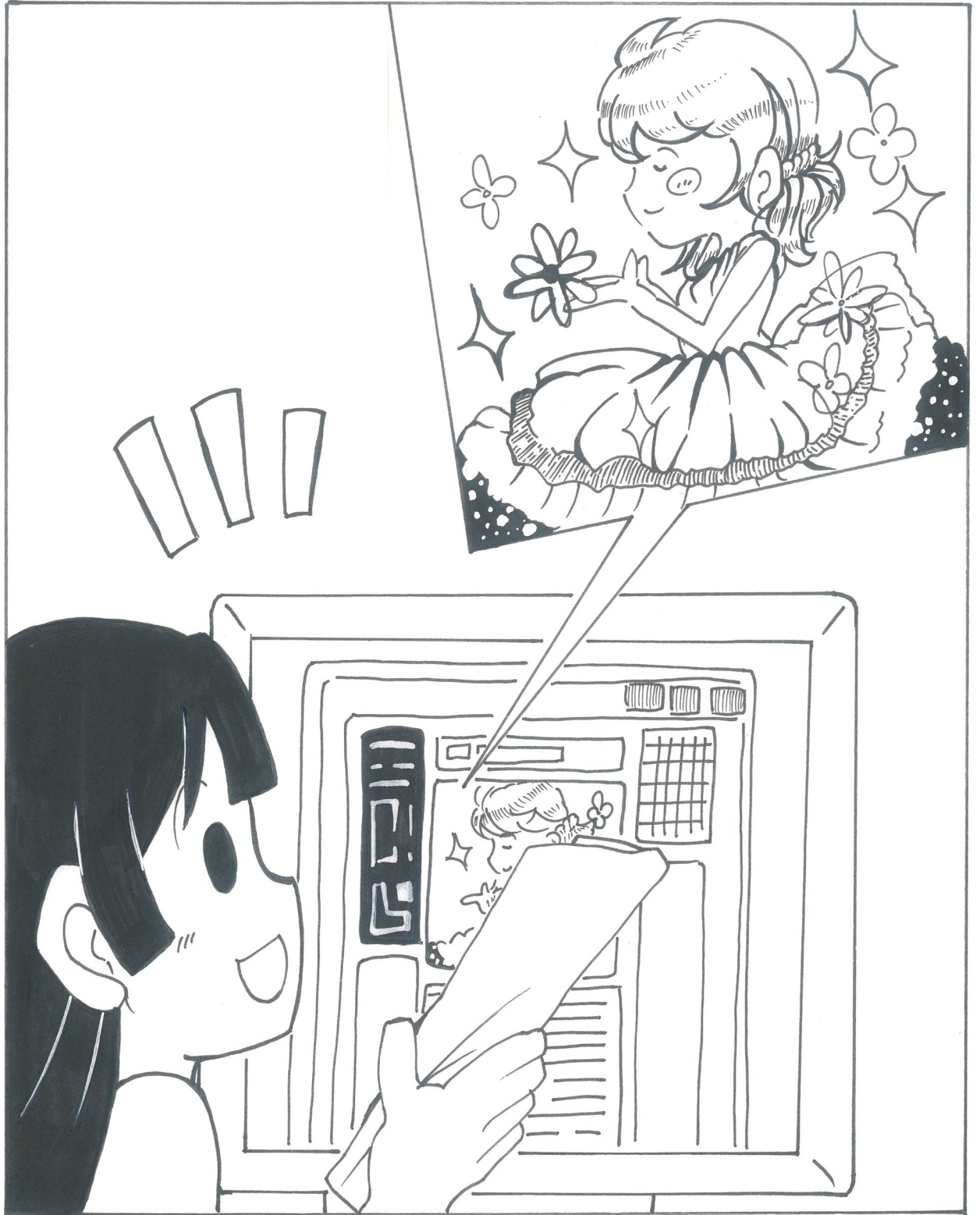
2

おおきく
なったら

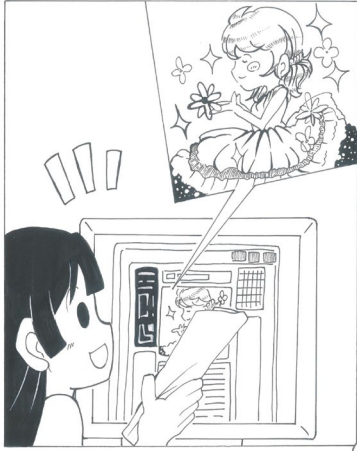
月 日

なまえ

テレビで だいすきな アイドルを みました。
あなたは おおきくなったら なにに なりた
いですか？



問 題



2

テレビで だいすきな アイドルを みました。
あなたは おおきくなったら なにに なりたい
ですか？

心を育てる魔法のアドバイス

夢を持つ前に、「人の役に立ちたい、喜ばれた
い」という社会性を育むことが大切になります。
周囲への信頼が「夢」につながっていきます。
病気を治してくれる医者や看護師・・・
楽しい旅に導く電車の運転手・・・と憧れを持つこ
とが「生きる力」と関係していきます。

周りの大人は「そんなの絶対無理」とか「それ
になるにはお金がかかる」とか、否定しないで、
子どもの素朴な夢を応援してあげてください。

その夢をかなえるには、具体的なプロセスを教
えてあげると勇気がでると思います。
自ら課題をやり遂げる力を育てるのは周りの大人
たちの影響が大きくなります。

どんな気持ちかな？

自分の夢を叶えた未来を
想像したらどんな気持ち
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。

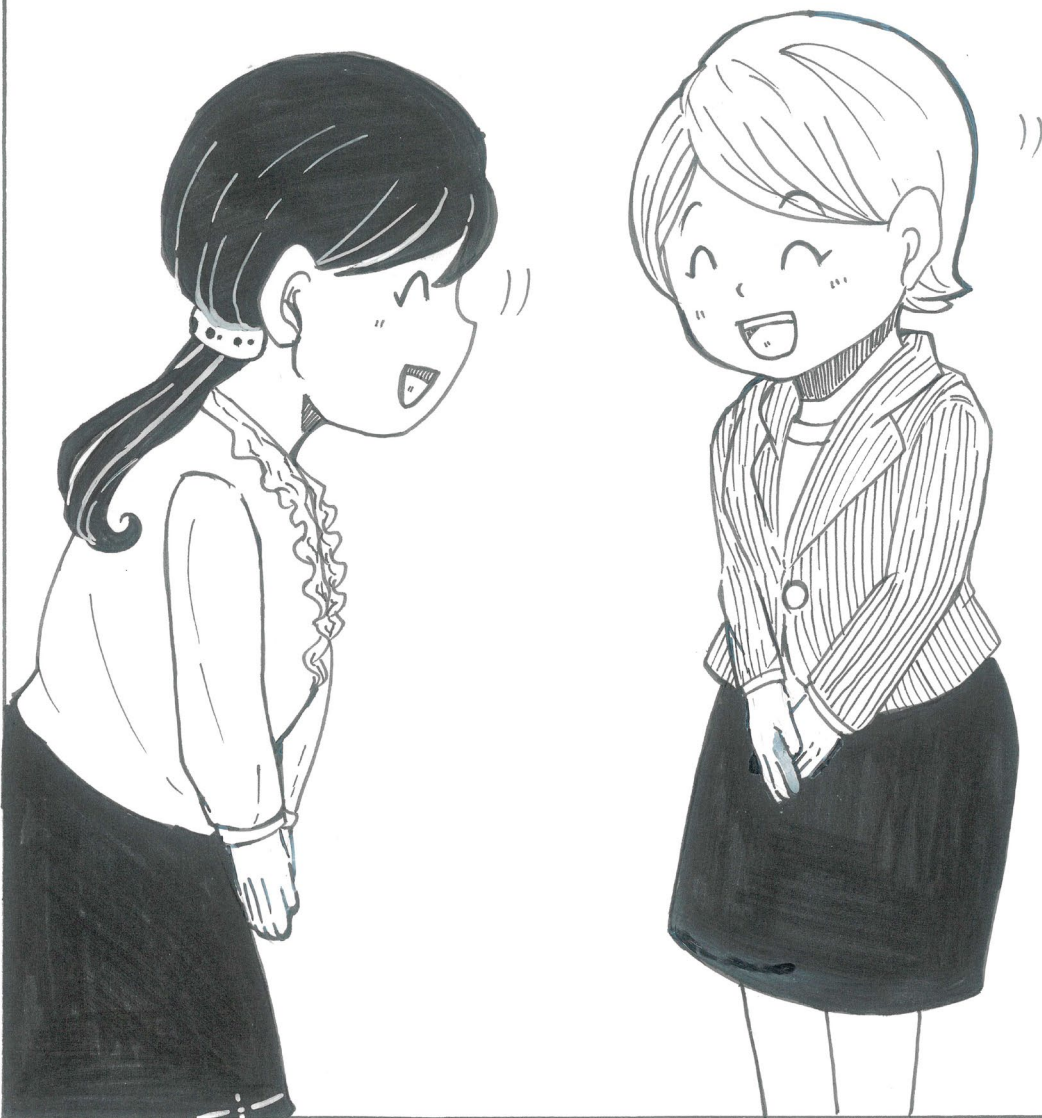
3

あいさつ

月 日

なまえ

えがおで あいさつしている ひとを みて
あなたは どう おもいますか？





問題

えがおで あいさつしている ひとを みて
あなたは どう おもいますか？

心を育てる魔法のアドバイス

挨拶は挨拶をする人を認め、存在意義を高めま
す。

恥ずかしがらずに挨拶ができるといいですね。

『こちらが挨拶しても無視されたら…』と感じ
るお子さんもいるでしょう。

気持ちよく笑顔で挨拶をしたら、相手も自分も気
持ちがいいですね。

無理強いせず、できなかつたら最初は会釈から
始めようとしても問題ありません。

それでもできない時は心の中で「おはよう」と
感じるだけでもやってみよう伝えてください。

どんな気持ちかな？

笑顔で挨拶をしてもらっ
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。

4

さいのうが
ないのかな…

月

日

なまえ

いっしょうけんめい れんしゅうをしても
ヒットが うてない Bくん。Aくんと Cくんに
「ぼくってさいのうがないのかも。」とくち
にしました。そんな Bくんにふたりは
えのようにいいました。あなたが Bくんだったら ふたりに
それぞれ なんと へんじをしますか？



①じゃあ、れんしゅうを やめて
ゲームを やろうよ！

②いつも がんばっているのを しているよ。
ぼくは おうえんしているよ。



さいのうが
ないのかな…

いっしょうけんめい れんしゅうをしても
ヒットが うてない Bくん。Aくんと Cくんに
「ぼくってさいのうが ないのかも。」とくち
にしました。そんな Bくんにふたりは
えのようにいいました。あなたが Bくんだったら ふたりに
それぞれ なんと へんじをしますか？



①「じゃあ、れんしゅうを やめて
ゲームを やろう！」

②「いつも がんばっているのを 止めているよ。
ぼくは がんばっている。」



問題

いっしょうけんめい れんしゅうを しても ヒットが
うてない Bくん。Aくんと Cくんに「ぼくって
さいのうが ないのかも。」とくちにしました。
そんな Bくんに ふたりは えの ように いいました。

あなたが Bくんだったら ふたりに それぞれ
なんと へんじを しますか？

心を育てる魔法のアドバイス

まずは、絵を見てB君が何を考えているのか想像
してみましょう。

「才能がないかも」と落ち込んでいることが理解で
きたら、二人の言葉がけを考えてみましょう。

もしかしたら、「ゲームをしよう」の言葉にのった
としても間違いではありません。気分転換になるし、
友達のありがたさもわかります。

「そんなことないよ」という言葉掛けに対して、
もしかしたらプレッシャーを感じるお子さんもいる
でしょう。

答えは一つではありません。

批判しないで話し合しましょう。

あなただったらどうしてほしいですか？

そっとしてほしい人だっていることを学びましょう。

どんな気持ちかな？

あなたが、B君だったら、
どんな気持ちになりますか？

何と言ってもらいたいかな？

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

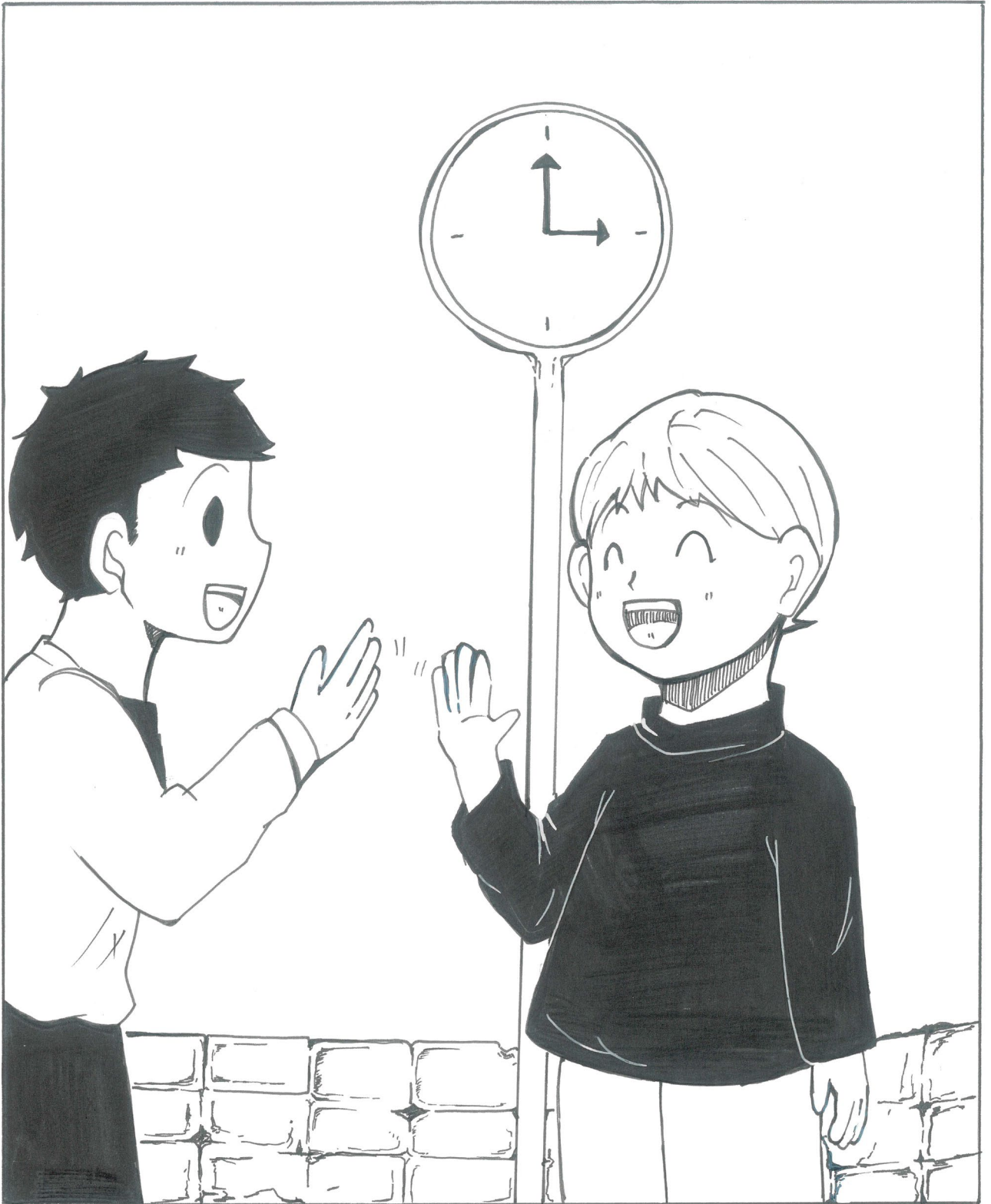
まちあわせの
じかん

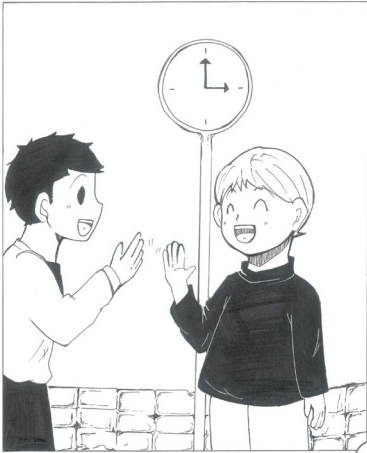
月

日

なまえ

おともだちと こうえんで まちあわせをしました。
やくそくの じかんまでに まにあうように
するために あなたなら どうしますか？





問題

おともだちと こうえんで まちあわせを しました。
やくそくの じかんまでに まにあうように するために
あなたなら どうしますか？

心を育てる魔法のアドバイス

約束を守ることは「信頼」を得ることに繋がる
ことを話し合ってください。
どうしても遅れる場合はどうしたらいいのでしょ
う。

約束を守るにはどうしたらいいのでしょうか。

今は携帯をほとんどの人が持っていますが、
持っていない場合はどうしたらいいでしょうか。

様々なケースで考えてみましょう。

どんな気持ちかな？

待ち合わせの時間に、間
に合わない時、どんな気
持ちになりますか？

待ち合わせの時間に友人
が来ない場合、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。

6

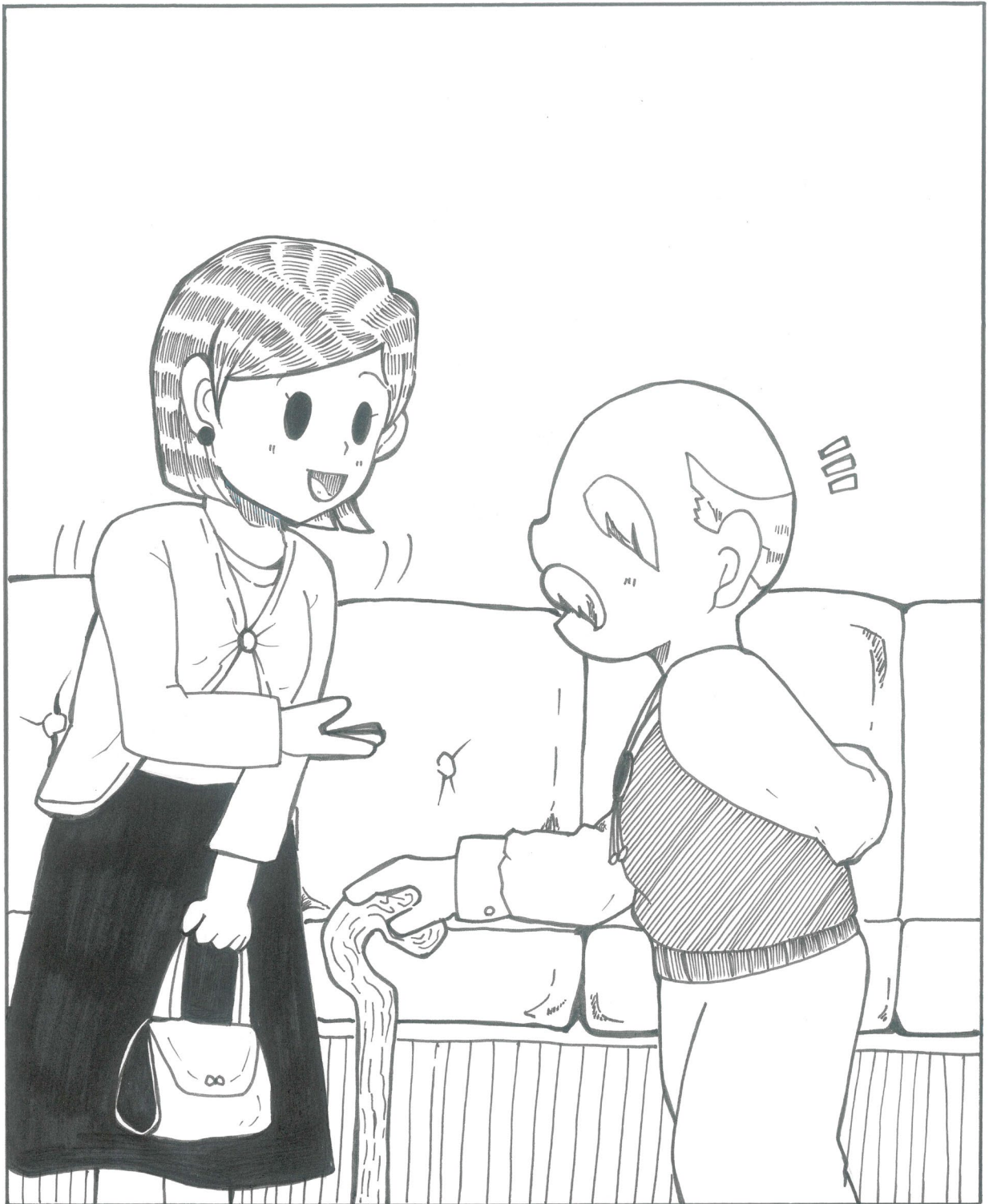
せきを
ゆずる(1)

月

日

なまえ

びょういんの まちあいしつですわっていた
あなた。すわる ばしょはもうありません。
おとしよりの かたが つえをついてあるい
てきました。あなたなら どうしますか？





6

問題

びょういんの まちあいしつで すわっていた あなた。
すわる ばしょは もう ありません。
おとしよりの かたが つえを ついて あるい
てきました。
あなたなら どうしますか？

心を育てる魔法のアドバイス

席を譲る時は勇気があるものです。
言葉を掛けなくとも、さっと席を立つだけでも良
いと思います。

一度でも席を譲る体験をしたら、その体験はと
てもよい経験となり、次につながることでしょ
う。恥ずかしくてできなくて後で後悔することもある
でしょう。

または、断られて嫌な感情になることもあるで
しょう。

見返りを求めず、動けることは素敵なことです。
自分が自分に「かっこいい」と思えればいいので
す。

また、この場合、自分は病気の具合も想像してみ
ましょう。

どんな気持ちかな？

自分が体調が悪い時は、
どんな気持ちになりますか？
体調が良い時に席をかわると、
どんな気持ちになりますか？
声を掛けられた高齢者は、
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。

7

おせんべいが
あさごはん

月

日

なまえ

ともばたらきでいそがしい A くん の ママ。
あるひの あさ、A くん が「ママ あさごはん
は？」ときくとママは「そこにおせんべい
があるでしょう。」と いました。これを
みてあなたは どう おもいますか？



ともばたらきでいそがしいAくんのママ。あるひのあさ、Aくんが「ママあさごはんは？」ときくとママは「そこにおせんべいがあるでしょう。」といました。これを見てあなたは どうおもいますか？



7

問題

ともばたらきでいそがしいAくんのママ。あるひのあさ、Aくんが「ママあさごはんは？」ときくとママは「そこにおせんべいがあるでしょう。」といました。これを見てあなたは どうおもいますか？

心を育てる魔法のアドバイス

朝ごはんは元気の素です。

この絵のお母さんはいつもはどうしているのでしょうか？

あなたのおうちはどのように朝ごはんを食べていますか？

この絵を見て考えることはいろいろでしょう。

単に「ダメ」と決めつけしないで、様々なことを話し合しましょう。

もしかしたら「おせんべいもお米からできているのでいいと思う」という答えもあるかもしれません。

「昼、夜に栄養のあるものを食べればいい」「前の日に用意をすればいい」となるかもしれません。または「自分で用意する」となるかも。

否定せず、話し合しましょう。

どんな気持ちかな？

忙しくしているお母さんの気持ちは？

「おせんべいを食べて」と言われた男の子の気持ちは？

あなただったら、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。

あたらしいクラスになってまわりは知らない
おともだちばかり。うまくおはなしできない
あなたにせんせいは「じぶんのよいところ
をおともだちにしてみてください。」と

いいました。さあ、あなたのよいところ、おともだちにつたえて
みましょう。



あたらしいクラスになってまわりは知らない
おともだちばかり。うまくおはなしできない
あなたに せんせいは「じぶんの よいところ
をおともだちに してもらいましょう。」と
いいました。さあ、あなたの よいところ、おともだちに
つたえてみましょう。



問題

あたらしいクラスになって まわりは 知らない
おともだちばかり。うまく おはなしできない あなた
に せんせいは「じぶんの よい ところを
おともだちに してもらいましょう。」と いいました。
さあ、あなたの よい ところ、おともだちに
つたえてみましょう。

心を育てる魔法のアドバイス

自分の長所を知っておくのは良いことです。
短所は長所になります。

「せっかち」→「何をしてもスピードが速い」
「のろま」→「慌てない」「焦らない」
「マイペース」→「人に左右されない」
「頑固」→「自分の意見を持っている」
「泣き虫」→「自分の感情に正直」
「おしゃべり」→「多くの情報を発信できる」
「おとなしい」→「もの静か」
「大げさ」→「感情豊か」
「空気が読めない」→「細かいことを気にしない」

どうでしょうか？良いところを見ていくと、心
が楽になります。自分も他人も良いところを見る
ようにしましょう。

どんな気持ちかな？

みんなの前で自分のよい
ところを伝えるとなったら、
どんな気持ちになりますか？

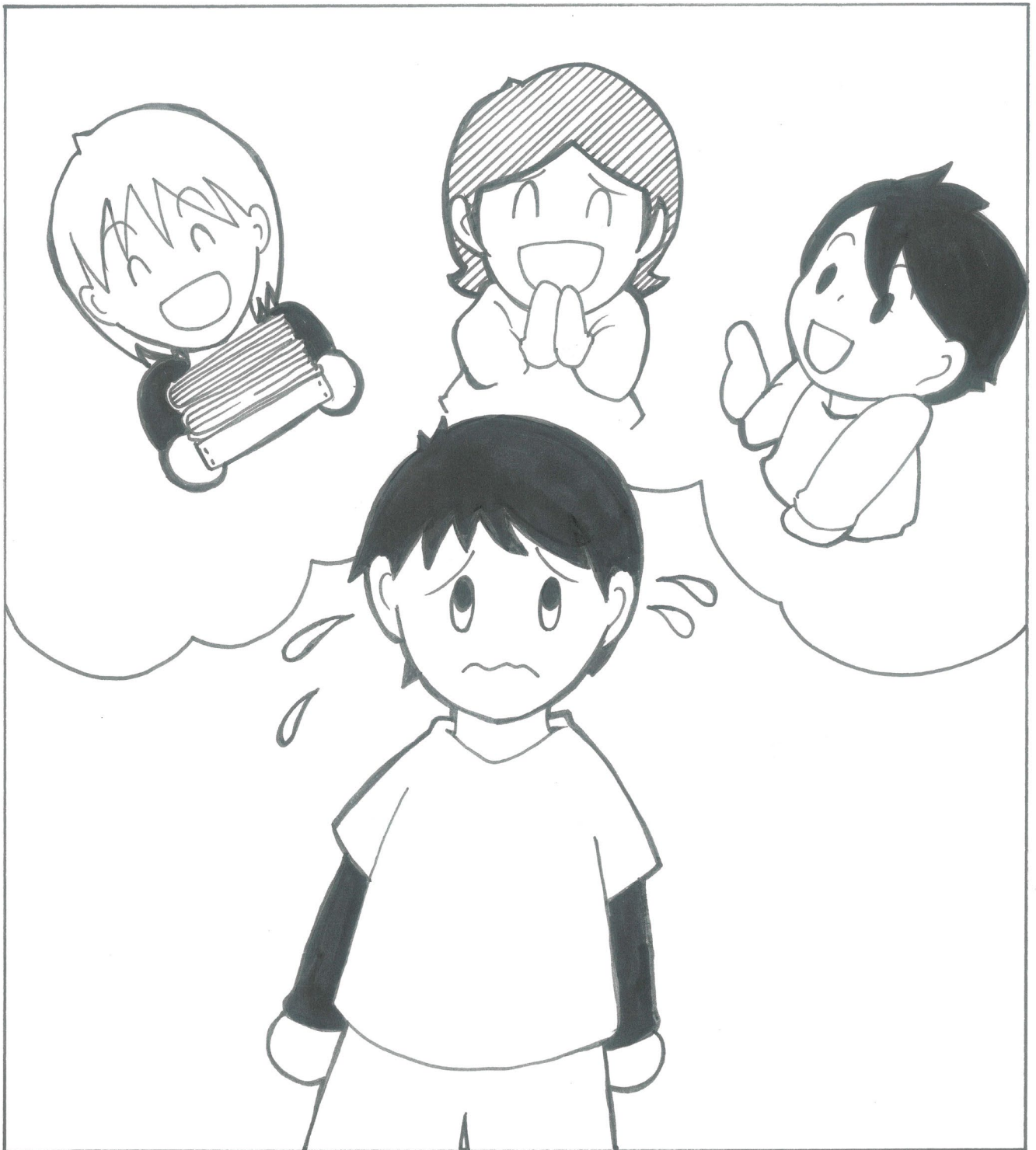
伝えられたら、どんな気
持ちになるでしょう。

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。

Aくんは やさしくて ちからもち。いつも みんなの てつだいを してくれます。でも あるひ みんなの おねがいを ききすぎて Aくんは こまってしまいました。みんなは Aくんの ことを どう おもって あげれば よいかな？ また、 Aくんは どうすれば よい と おもいますか？



Aくんは やさしくて ちからもち。いつも みんなの てつだいを してくれます。でも あるひ みんなの おねがいを ききすぎて Aくんは こまってしまいました。みんなは

Aくんの ことを どう おもってあげれば よいかな？ また、Aくんは どうすれば よいと おもいますか？



問題

Aくんは やさしくて ちからもち。いつも みんなの てつだいを してくれます。でも あるひ みんなの おねがいを ききすぎて Aくんは こまってしまいました。

みんなは Aくんの ことを どう おもってあげれば よいかな？

また、Aくんは どうすれば よいと おもいますか？

心を育てる魔法のアドバイス

断り方を学ぶプリントになります。

自分を大切にしている人は断り方がうまくできます。

A君は頼りになるのでしょうか。

断り方のコツは

「ごめんね。やってあげたいけど・・・」

「それをやってあげる時間がなくてごめんなさい」

と、さっぱりと断るのがコツです。

その後のフォローがあるといいですね。

「今度、時間のある時にできたらするね」

「今回はできないけれど、また、何かあったら言ってね」と断ることに罪悪感を感じないようにしましょう。

どんな気持ちかな？

A君はどんな気持ちになりますか？

頼んだ人はどんな気持ちになりますか？また、どのように感じてあげたらよいでしょうか？

A君に断られたらどんな気持ちになりますか？

あなたがA君だったら、いつも断れなくて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。

AさんとBさんはおなじようにやきゅうのれんしゅうをしています。Bさんはなかなかしあいでヒットをうつことができません。それでもBさんがまいにちのれんしゅうをやめないのはBさんにどんなきもちがあるからだとおもいますか？



AくんとBくんは おなじように やきゅうの
れんしゅうをしています。Bくんは なかなか
しあいで ヒットをうつことができません。
それでも Bくんが まいにちの れんしゅうを
やめないのは Bくんに どんな きもちがあるから
だと おもいますか？



問題

Aくんと Bくんは おなじように やきゅうの
れんしゅうをしています。Bくんは なかなか
しあいで ヒットをうつことができません。
それでも Bくんが まいにちの れんしゅうを
やめないのは Bくんに どんな きもちがあるから
だと おもいますか？

心を育てる魔法のアドバイス

一生懸命の人を見て応援する気持ちは大切です。
自分も勇気が出てきて、元気になります。

B君が野球がうまくできなくて、悩んでいるの
を感じているA君。

あなたがA君だったら？

B君だったら？

どんな気持ちになりますか？

また、どんな言葉を掛けてあげればいいでしょう。

あなただったらどんな言葉が勇気出るでしょう。

「頑張っているB君を見ていると自分も励まされる」

「一生懸命なB君を見ていると、勇気が出る」

「きっと大丈夫」というだけの言葉より、深く心
に入るかもしれませんね。

どんな気持ちかな？

B君はどんな気持ちで、
頑張っているのでしょう？

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。