

SESAME WORKSHOP

Welcome Sesame

危機や困難な状況下にある家族を サポートするためのハンドブック



sesameworkshop.org

Welcome Sesame

はじめに

子どもも大人も恐怖や不安を感じると、心が「逃げる」「戦う」「固まる」いずれかのモードに入ることがあります。これは自分を守ろうとする脳の働きです。

危機に見舞われた家族は、このような状況を幾度となく経験するかもしれません。そしてそんな家族の心の安定に最も大切なのが、あなたのような支えとなってくれる大人との関係です。あなたの思いやりが、家族を穏やかな気持ちにさせ、あなたが共有する対処法で、家族はその危機を乗り越えることができるかもしれません。たとえ関わる時間が数日あるいは数分だけでも、あなたとの関わりを通じて、家族は良い経験も悪い経験も、自らの人生のより広い文脈の中で捉えられるようになるでしょう。また、自らの強みを自覚し、活かせるようになるでしょう。

本ハンドブックに記載されている教材やアクティビティは、家族のレジリエンス（乗り越える力）を高め、希望を持ち続けながら困難を乗り越える方法を紹介しています。大切なことは、家族が大きな変化に伴う様々な感情を受け入れながら、自分の強さや忍耐力、そして頑張りつづける力を思い出してもらうことです。

目次

はじめに	1
1. セサミストリートの仲間から ようこそ	3
2. トラウマとなる出来事への 対処	8
3. 大きな変化への対処	13
4. 新しいことを学ぶ	18
5. 自分らしさを大切にする	21
6. ビロッキング	24

本ハンドブックの使い方

本ハンドブックには、大人の支援者向けの情報に加え、子ども向けのアクティビティが記載されています。まず、大人向けの記事をお読みください。個人でも、グループディスカッションの一環としてでも構いません。それぞれの記事では、家族が経験している変化をサポートするために役立つ対処法や声かけの方法を提案しています。子ども向けのアクティビティでは、大人が子どもと一緒に楽しく遊びながら実践できる対応法を紹介しています。これらのアクティビティは、子どもと一緒に、グループあるいは個人でも行うことができます。これらの教材はすべて、必要なときに必要なだけ利用できる、あなたのためのツールです。本ハンドブックに記載されていることをすべて行う必要はありません。心の準備ができれば、取り組んでください。

本ハンドブックに記載されている教材は次の通りです。

記事

大人の支援者向けの記事

子ども向けのワークシートと家庭でできるアクティビティ

ワークシートや塗り絵ページなどのアクティビティや、家庭でできる遊びをベースとした簡単なアクティビティの解説

ストーリーブック

家庭で子どもと一緒に読めるコミック

アクティビティを行う前に読んだり、子どもとディスカッションをするためのきっかけにしたりすることもできます。

1. セサミストリートの仲間からようこそ

起きたことを悲しんだり怒ったり、あるいはこれから起こることに不安を感じたりするのは自然なことです。変化とチャレンジは、これからもあなたの家族のストーリーの一部であり続けるでしょう。

あなたは1人ではありません。本ハンドブックは、あなたが自分の強みに気づき、それを活かして新しいスキルを身につけ、あなたとお子さんが将来に向けて逆境を乗り越えることができるようサポートします。ふわふわでフレンドリーなパペットたちが、子どもとの会話を助け、難しい会話も少し楽にしてくれるかもしれません。



💡 大切なこと

これらの教材を読み進めていくうえで、ご家族の安全、安心、安らぎが最優先です。まずは、あなたとお子さんが安心して落ち着いた気持ちになれることを優先してください。気持ちが落ち着かないときは、深呼吸しましょう(場合によっては、深呼吸しかできないかもしれません)。それでもストレスを感じる場合は、ゆっくり休んで、準備ができたときに再開してください。

目 大人向けの記事:穏やかな気持ちになれるようサポートする

困難やストレスの多い状況で、子どもは自分の世界がひっくり返ったような気持ちになるかもしれません。支援者である大人は、子どもが穏やかな気持ちになれるようサポートしましょう。まずは、全員の安全を確保します。そして、体を落ち着かせることに集中します。

以下、役立つ対処法を紹介します。

- **深呼吸をする。**鼻から息を吸い込み、口から吐き出す。これをゆっくり3～5回繰り返します。
- **5まで数える。**数を数えることで、子どもの意識をストレスから逸らし、今この瞬間に集中させることができます。一緒にゆっくりと数を数えましょう。
- **締めて緩める。**肩を耳に向かって持ち上げ、ストンと肩を下げて背筋を伸ばす。このように、体のさまざまな部分に力を入れ、そして力を抜く動きを繰り返します。

だんだん心が落ち着いてきたら、あるいは緊張した状況がおさまってきたら、以下のことを試してください。

安心感を与える

さまざまな感情を抱いてもいいこと、考えていることや感じていることを親や信頼できる大人にいつでも話せることを子どもに伝えます。「私も時々怖くなったり、心配になったりするよ」と語ることで、お子さんは理解されていると感じ、自分は1人ではないと安心することができます。

毎日の習慣を守る

慣れ親しんだものには安心感があります。毎晩同じ子守唄を歌うなど、子どもが楽しみにしている簡単な日課が1つでもあると、安心感を与えることができます。

自信を育てる

先が見えない状況では、子どもも自信を失うことがあります。自分が特別な存在であることを思い出せるよう、お子さんと一緒に自分を肯定する言葉のリストを作成し、その中から1つ選んで、1日のなかでそれを繰り返し声に出すよう促しましょう。



✍ 次のページ:子ども向けのアクティビティ

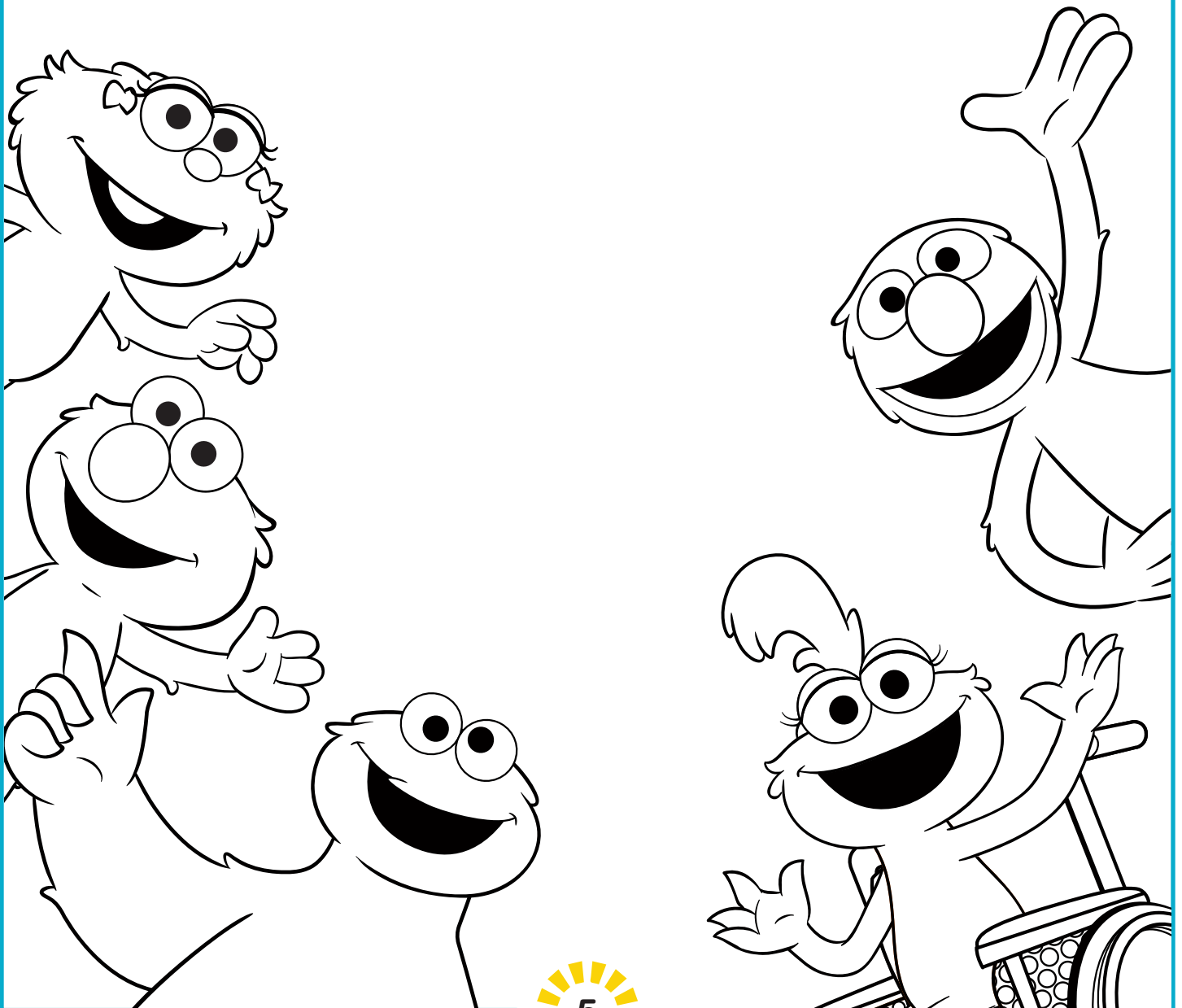
♪ アクティビティ1 : 塗り絵

シンプルに感じるかもしれませんが、塗り絵は子どもにとっても、大人にとっても、ストレスを和らげるのに役立ちます。また、一緒に行くことで言葉を発さなくても、次のような大切な気持ちを子どもに伝えることができます。

- 私たちはチームだよ。
- 一緒に楽しい時間を過ごせるよ。
- あなたのそばにいるよ。
- あなたの話を聞いているよ。
- あなたのことを気にかけているよ。
- 気持ちを話し合えるよ。
- 周りの世界が変わり怖いと感じても、私たちは一緒に美しいものを作ることができるよ。

子どもたちは、セサミストリートの仲間たちの隣に自分の絵を描くこともできます。

絵などを使って自身を表現することは、言葉を使わずに自らの気持ちを伝える素晴らしい方法です。



♪ アクティビティ2:心を落ち着かせるためのロールプレイ

心を落ち着かせ、ストレスを和らげるために活用できる6つの方法を紹介します。



1. 腹式呼吸

お腹に両手を当て、「ストップ」と言います。お腹を膨らませながら鼻から深くゆっくりと息を吸い込み、お腹をへこませながら口から息を吐き出します。



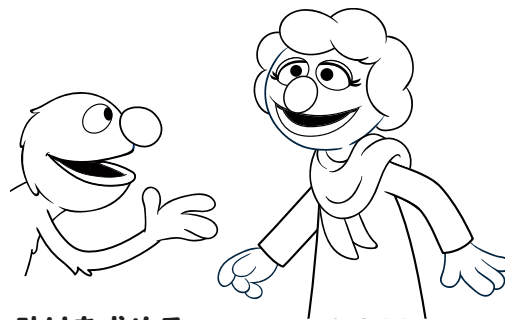
4. 絵に描く

自分の気持ちを絵に描きます。自分の気持ちの色や形、柄などを考えます。



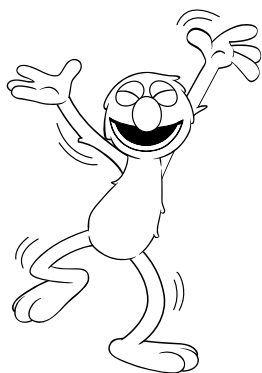
2. 5まで数える

1から5までゆっくりと数えながら深呼吸をします。



5. 助けを求める

自分の気持ちを信頼できる大人に話し、助けやサポートを求めます。



3. 体を動かす

体を動かして気持ちを発散します。手を振ったり、足踏みをしたり、踊ったりして、自分の気持ちを表現します。

6. 計画を立てる

目標を決めて、目標達成のために必要なステップを明確にします。



子どもが腹を立てたり動揺したりしたさまざまなシナリオを想像して、心を落ち着かせる対処法の1つをやってみましょう。初めは「魔法のじゅうたんが飛ばない!」などの突拍子のないシナリオを選んで鬱悶気を和らげた後、「家から持ってきた大好きなおもちゃを無くしてしまった」のような、子どもの身近にある状況を想像して実践してみましょう。

♪ アクティビティ3:褒め合いっこゲーム

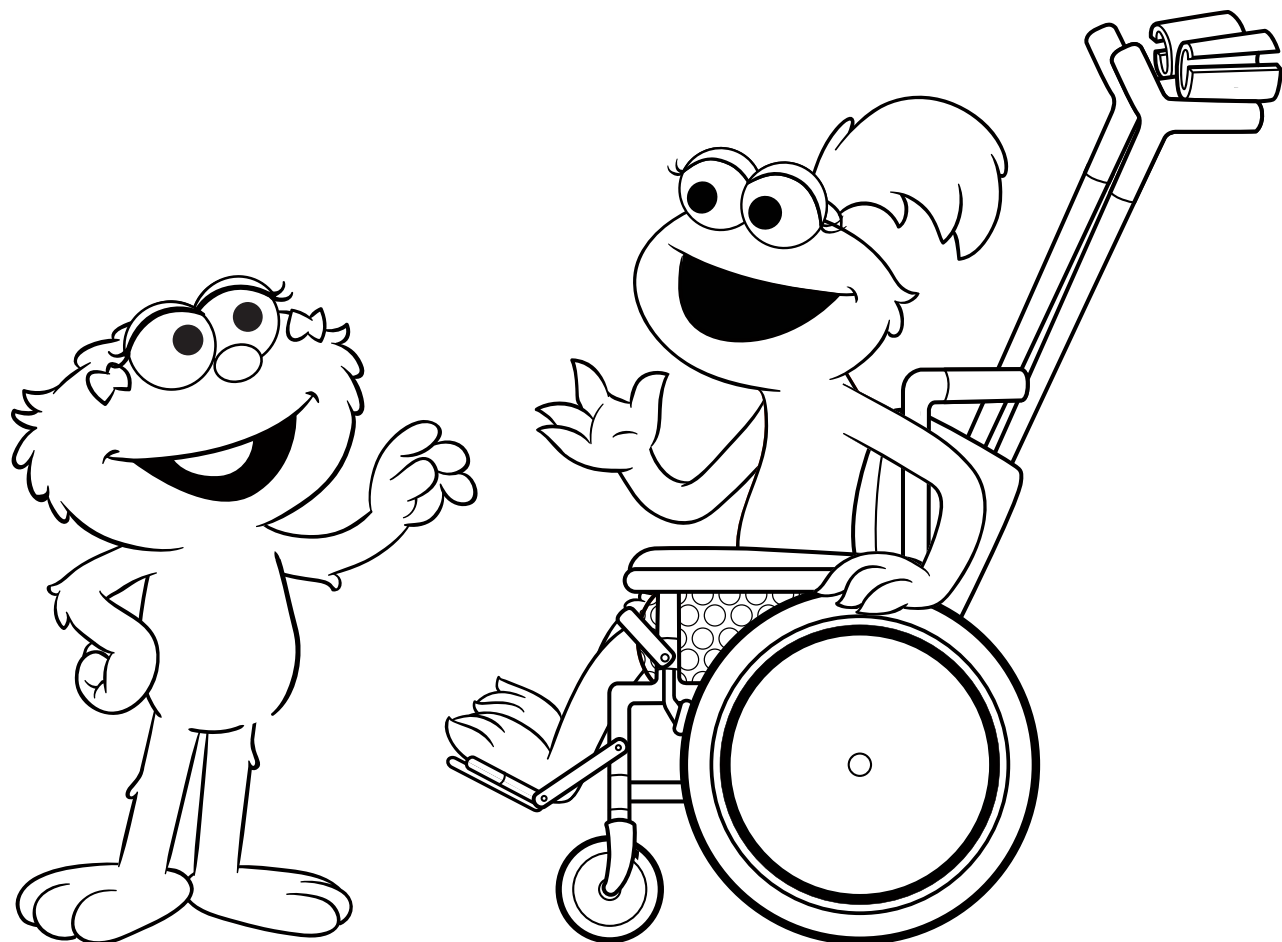
子どもの自信を育むことは、大きな変化に対応できる力を養うことに繋がります。グループまたは個別に「褒め合いっこゲーム」をしましょう。自分自身や他者の好きな行動や特徴を考え、順番に声に出して共有するゲームです。

グループで行う場合

ペアで褒め合うことから始めます。子どもたちがお互いに慣れてきたら、輪になってみんなで褒め合います。

家族で行う場合

まずは大人が家族の褒め言葉を共有し、子どもに毎日1つずつ自分自身についての褒め言葉を考えるよう促しましょう。例えば、「友達に優しくできるところが好き」とか、「食事の後片付けをちゃんと手伝うところが好き」など。



2.トラウマとなる出来事への対処

トラウマとは、自分や自分にとって極めて大切な人の命、または身体的・精神的健康を脅かす出来事に対する子どもの身体的および精神的反応であり、その後長期にわたって影響を及ぼす可能性があります。

しかし、支援者となる大人の存在が、その経験を乗り越えるために偉大な力を持つでしょう。大人は、トラウマが与える影響を軽減するために役立つ対処法や子どもの気持ちを楽にさせる方法を教えることができます。

ここでは、困難やトラウマとなるような状況に対処するために役立つアイデアをご紹介します。これらの多くは、いつでもどこでも行うことができます。いくつかの方法を試し、自分やお子さんに合った方法を見つけてみてください。また、人はそれぞれ違います。気持ちが楽になる方法も、あなたとお子さんで異なる場合があります。



💡 大切なこと

これらの教材を読み進めていくうえで、ご家族の安全、安心、安らぎが最優先です。まずは、あなたとお子さんが安心して落ち着いた気持ちになれることを優先してください。気持ちが落ち着かないときは、深呼吸しましょう(場合によっては、深呼吸しかできないかもしれません)。それでもストレスを感じる場合は、ゆっくり休んで、準備ができたときに再開してください。

目 保護者向けの記事:気持ちを落ち着かせる対処法を実践する

恐怖、不安、怒りといった大きな感情で頭がいっぱいときは、シンプルなテクニックや言葉を使わないアクティビティを活用することで、子どもも大人もその感情から抜け出すことができます。幼い子どもたちと一緒にいくつかの対応法を実践してみましょう(対処法は大人にも効果があります!)。そして、他にも心を落ち着かせ、安心感や安らぎを感じられる方法があるか話しましょう。

呼吸する

呼吸に集中することで、今に集中することができます。そしてこれは、いつでもどこでも行うことができる方法です。鼻からゆっくり吸い込み、口からゆっくり吐き出す深呼吸を3回しましょう。お腹が膨らんだり、へこんだりするのを感じることができます。

体を動かす

感情を言葉にできないときもあるでしょう。そのような場合は、飛び跳ねたり、ぐ〜っと背伸びしたり、ぎゅっと丸まったり、速く走ったり、気持ちを盛り上げる歌に合わせて踊ったり、子どもに自分の気持ちを体で表現してもらいます。

感情を絵にする

アートで自分の気持ちを表現することができます。「どうして悲しかった(あるいは腹が立った、嬉しかった)のか?」を絵にしたり、「悲しみは何色?」や「どんな形?」など感情そのものを表現できるよう促しましょう。このような質問を通して、子どもは自分の感情について学び、話すことができるようになります。

日記をつける

その日に起こったことや自分で作った物語、詩など、好きなことを何でも書けるノートを用意しましょう。書くという行為は、子どもが自分の考えを整理し、新しい情報を理解するのに役立ちます。まだ字を書けない場合は、大人と対話しながら、書き留めることもできます。

安心できるものを抱っこする

ブランケットや好きな色の服、ぬいぐるみなど、変化があっても慣れ親しんだものがあれば、子どもは安心できます。



🔪 次のページ:子ども向けのアクティビティ

🍃 アクティビティ1:歩いて話す

お部屋のウォーキングツアーを行うアクティビティ。部屋の中を観察し、見つけたものについて話します。

導入のディスカッション:

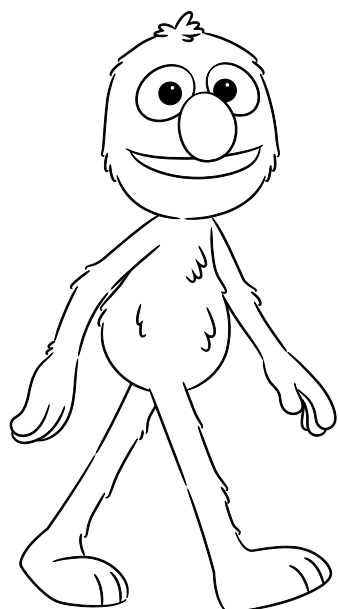
- 保護者や参加している大人に、「子どもが何かを見たり指をさしたりするのは、どういう意味だと思いますか。なぜ指をさしているのでしょうか?」と質問します。(それは、子どもが興味を示し、その体験を共有したい、もしくはそのことについてもっと情報が欲しいというサインです。)
- 参加者が考えを共有したら、次のように述べます。「お子さんの興味を出発点として、学びや学習を進めていくことは素晴らしいことです。興味に寄り添うことで、お子さんの発達をサポートします。」

次に、子どもを案内役に、周囲を観察しながら部屋の中を歩き回ります。大人はまさに、子どもの興味を「追いかける」役割であることを伝えます。

- 「それはどんな手触りなの?柔らかい?硬い?」「それは何色?」「その動物はどんな鳴き方をするだろう?」など、大人に五感を使って答えられる質問をするよう促しましょう。
- 大人は「ナレーター役」として、子どもが観察していることに「青があなたの好きな色なのかな」「それは分厚い本だね」というようなコメントすることもできます。
- 赤ちゃんの場合、話しているものが子どもの目線になるようにし、指差しやジェスチャーを使ったり、顔を近づけたり、ゆっくり優しくアイコンタクトをしたりしながら話しかけましょう。

最後に、もう一度全員で集まり、日常のさまざまな瞬間について話します。

- 日常生活の中で、お子さんとこのような会話をする場面や習慣はありますか?
- 日常の活動においてナレーターのようにコメントしたり、子どもの言動に反応したり、子どもが話したことを繰り返したりすることの大切さを話しましょう。
- 他にも、ご家庭でお子さんと一緒に言葉を使ってできる活動を考えてみましょう。
- 最後に「言葉が豊かな会話とは、キャッチボールをするように、お互いに返事をし合ったり、さまざまな言葉を使いながら、できるだけ長くその会話を続けたりすることです」と締めくくりましょう。



🍴 アクティビティ2:いろいろな感情

下の画像を使って、さまざまな感情の名前を覚えよう。鏡の前で感情を真似るゲームを一緒にしたり、他のアクティビティと組み合わせたりして楽しむことができます。

- まずは、お子さんに鏡で自分を見ながら、絵を1つずつ真似てもらいます。
- 次にあなたが真似た感情の名前を言い、お子さんにその名前を繰り返してもらいます。
- そして自分がその感情を抱いたときを思い出してもらい、なぜそのように感じたかを話します。
- お子さんは、体のどの部分でその感情を感じたのでしょうか。それはどんな感じでしたか？
- また、役割を逆にしても話すこともできます。あなたが絵を真似て、その感情の名前をお子さんに当ててもらいましょう。
- もしくは、絵を見せずに感情の名前を言い、お子さんにその感情を真似てもらうのも良いです。
- さらに、今の感情をお子さんに選んでもらい、どのくらいそう感じているのかを話してもらいましょう。
- お子さんが複数人いる場合は、みんなで一緒にやってみましょう。



♪ アクティビティ3:吐き出そう、打ち明けよう

子どもたちが自分の体を使って心を落ち着かせ、困難な気持ちに対応できるよう、簡単なエクササイズをご紹介します。このアクティビティを通して、子どもたちは指示を聞きながら体を動かして、自ら心を落ち着ける方法を学ぶことができます。簡単なビートにのって手を叩いたり、足ぶみしたりしてリズムを作り、感情をうたいましょう。

アクティビティの最後に、お子さんへどんな気持ちになったか尋ねてください。運動をして悲しさが少し和らぎましたか？

悲しいときは(手をたたく)、吐き出すと(手をたたく)、いいよ(手をたたく)。
悲しいときは(足踏み)、打ち明けると(足踏み)、いいよ(足踏み)。

泣いてもいい。(腕を曲げて、両手を目に向けて泣き顔を作る)
深く息を吸って吐き出そう。(お腹に手を当てながら、鼻から深く息を吸って、口から吐き出すところをみせ、これを3回繰り返す。)

悲しいときは(手をたたく)、吐き出すと(手をたたく)、いいよ(手をたたく)。
悲しいときは(足踏み)、打ち明けると(足踏み)、いいよ(足踏み)。

自分の体に腕を回して、ぎゅっと抱きしめよう。
(腕を自分の背中に回して、目を閉じたままぎゅっと体を抱きしめる)。

「悲しい」と大きな声で言おう(両手を口の周りに当てて叫ぶ真似をしながら、近く人に向かってはっきりと穏やかに言う)。

悲しいときは(手をたたく)、吐き出すと(手をたたく)
いいよ(手をたたく)。



3. 大きな変化への対処

家を出る支度のようなどんなに小さな変化でも、幼い子どもにとっては難しい場合があります。子どもたちは至るところでつねに新しい経験に出会っているからです!住み慣れた街を離れるといった大きな変化が、幼い子どもたちにとって、どうしようもない不安となるのも無理はありません。

そのような変化は、子どもの大きな感情を生み出すことが多くあります。家族の一体感を大切にすることで、このような辛い時期も自信をもって乗り越えることができるでしょう。この教材では、大きな変化のなかで家族の一体感と安心感を高めるのに役立つシンプルな対処法をいくつかご紹介します。



💡 大切なこと

これらの教材を読み進めていくうえで、ご家族の安全、安心、安らぎが最優先です。まずは、あなたとお子さんが安心して落ち着いた気持ちになれることを優先してください。気持ちが落ち着かないときは、深呼吸しましょう(場合によっては、深呼吸しかできないかもしれません)。それでもストレスを感じる場合は、ゆっくり休んで、準備ができたときに再開してください。

目 大人向けの記事:変化を理解し説明する

☀ 変化は人生の一部

大きな変化が起きたとき、人生に変化はつきものであることを思い出すと良いかもしれません。お子さんと一緒に、どんな変化が起きているのか、その変化がどのように良いことで役に立つのかを話してみましょう。

- 植物が種から育つとき、私たちはその美しい変化を見ることができる。
- 季節が変わっていくことで、私たちはさまざまな新しいことを楽しむことができる。暖かい季節には外で遊び、寒い季節には温かい服をきるといったように。

そして、あなたがこれまでに経験した変化や、まもなく経験すると思われる変化について話しましょう。最近何か小さなことでいいことがありましたか?どんなことを楽しみにしていますか?(例えば、新しい友達ができた。新しいことを学んだ。新しい場所を見た。など)

☀ 悲しみは変化の一部

物事が変化するとき、悲しさや怒り、困惑といった感情を抱くのは当然のことです。住み慣れた家や日常、慣れ親しんだ場所や物を失ったり、愛する人を亡くしたりしたら、それを嘆き悲しむことでしょう。起こったことを悲しんだり、怒ったり、あるいは今後起こるかもしれないことに不安になったりするの、当たり前前の反応です。

悲しみの感じ方は家族一人ひとり異なります。悲しみは、一時的に消え、また戻り、そしてまた消えたりと繰り返します。お子さんが大丈夫そうに見えるときでも、次のことを伝えましょう。

- 悲しみや怒りといった大きな感情を感じたり、同時にいくつかの感情があってもいい。
- 過ぎたことが恋しく思っている、今を楽しめる。
- いいことがあったら喜び、面白いことがあったら笑おう。
- 悲しくなったり、腹が立ったり、不安になったりしたときは、自分の気持ちを楽しむためにできることがある。



☀️ 変わることを変らないこと

すべてが変わるわけではないことを覚えておくと、安心する場合があります。たくさんのが変わ
り続けていても、変らないこともあると子どもたちに伝えましょう。

- 私は私。
- 私たちは一緒。
- 私たちは今も一緒に笑い合うことができる。
- 私たちは今も将来の夢を見ることができる。

家族に挨拶をしたり、家族に愛していることを伝えたり、変らない毎日の習慣もあります。



次のページ:子ども向けのアクティビティ

🎨 アクティビティ1:塗り絵

シンプルに感じるかもしれませんが、塗り絵は子どもにとっても、大人にとっても、ストレスを和らげるのに役立ちます。また、一緒に行くことで言葉を発さなくても、次のような大切な気持ちを子どもに伝えることができます。

- 私たちはチームだよ。
- 一緒に楽しい時間を過ごせるよ。
- あなたのそばにいるよ。
- あなたの話を聞いているよ。
- あなたのことを気にかけているよ。
- 気持ちを話し合えるよ。
- 周りの世界が変わり怖いと感じても、私たちは一緒に美しいものを作ることができるよ。

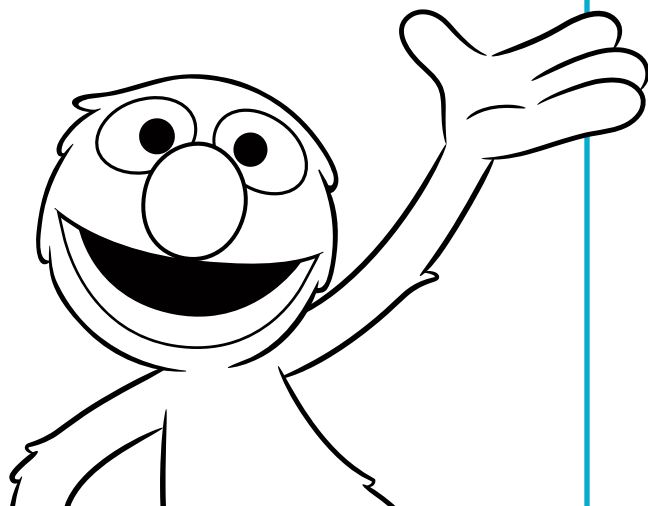
子どもたちは、セサミストリートの仲間たちの隣に自分の絵を描くこともできます。
絵などを使って自身を表現することは、言葉を使わずに自らの気持ちを伝える素晴らしい方法です。



✓ アクティビティ2:私の習慣

変化を経験しているときは、変わらない毎日の習慣が安らぎと安心感を与えてくれます。お子さんの1日に、いつも同じように行うことをできるだけ多く入れるようにします(朝の支度やその順番、学校での朝の活動、いつも同じ子守唄を歌うといった寝る前の習慣など)。

毎日行うことを視覚化することで、子どもはスケジュールを思い出し、見通しを立てることができます。お子さんと毎日の習慣について話し合しましょう。1日を1~3つ(朝、昼、夜など)に分け、それぞれに行うことを1~3個ずつ考え、その順番を書き出したり、やることの絵を描いたりすることで、子どもはしなければならないことを認識し、思い出すことができます。下の表を使って、毎日行うことやその順番を整理しましょう。



まいにちの日課

あさ	
ひる	
よる	

4. 新しいことを学ぶ

大きな変化には、数多くの学びを伴います。その中でも、新しい習慣や、ルール、環境については 子どもも大人も学ぶ必要があります。

学ぶことが多いと圧倒されてしまうこともあります。が、「自分は上手に学ぶことができる」と知っていることで、子どもたちは自信を持つことができます。そして、家族一緒に新しいことを学ぶことで、将来の困難を乗り越えるための絆を築くことができます。

学びに時間や場所は関係ありません。この教材を使って、今から、そして楽しく、学びましょう！



💡 大切なこと

これらの教材を読み進めていくうえで、ご家族の安全、安心、安らぎが最優先です。まずは、あなたとお子さんが安心して落ち着いた気持ちになれることを優先してください。気持ちが落ち着かないときは、深呼吸しましょう（場合によっては、深呼吸しかできないかもしれません）。それでもストレスを感じる場合は、ゆっくり休んで、準備ができたときに再開してください。

目 大人向けの記事:新しいことを学ぶ

子どもたちは生まれながらの学び手です。そして困難な時期には、学ぶことが安らぎや希望、喜びさえももたらしてくれることがあります。生活環境が変わったとしても子どもの学ぶ能力が変わることはありません。学んだスキルは自信を育み、コミュニティに貢献できることを思い出させてくれます。さらに、学んだことを家族や友人と共有することで、会話のきっかけとなり、人間関係が深まることもあります。

支援者である大人として、好奇心を刺激したり、話したり、質問したりすることで、子どもたちは学ぶことが好きになります。以下にアイデアを紹介します。

質問で好奇心を刺激する

好奇心をもって1日(または新しい状況)を過ごすことで、子どものレジリエンス(乗り越える力)を育むこともできます。子どもたちに、科学者となって「誰が?」「何を?」「どこで?」「いつ?」「なぜ?」「どうやって?」と周りの世界と関わりを持つよう促しましょう。

子どもには質問しても良いこと(そして、あなたがすべてに答えられるわけではないこと)を伝えま
す。分からないことを分かるようになることも楽しさの1つです。

見て学ぶ

1日のなかで、さまざまな文字、数字、色、形を探しましょう。

休む、そして振り返る

寝る前の静かなひとときは、子どもが1日に学んだことを振り返る最適な時間です「今日は何に驚いた?」「何が面白かった?」などと質問してみましょう。

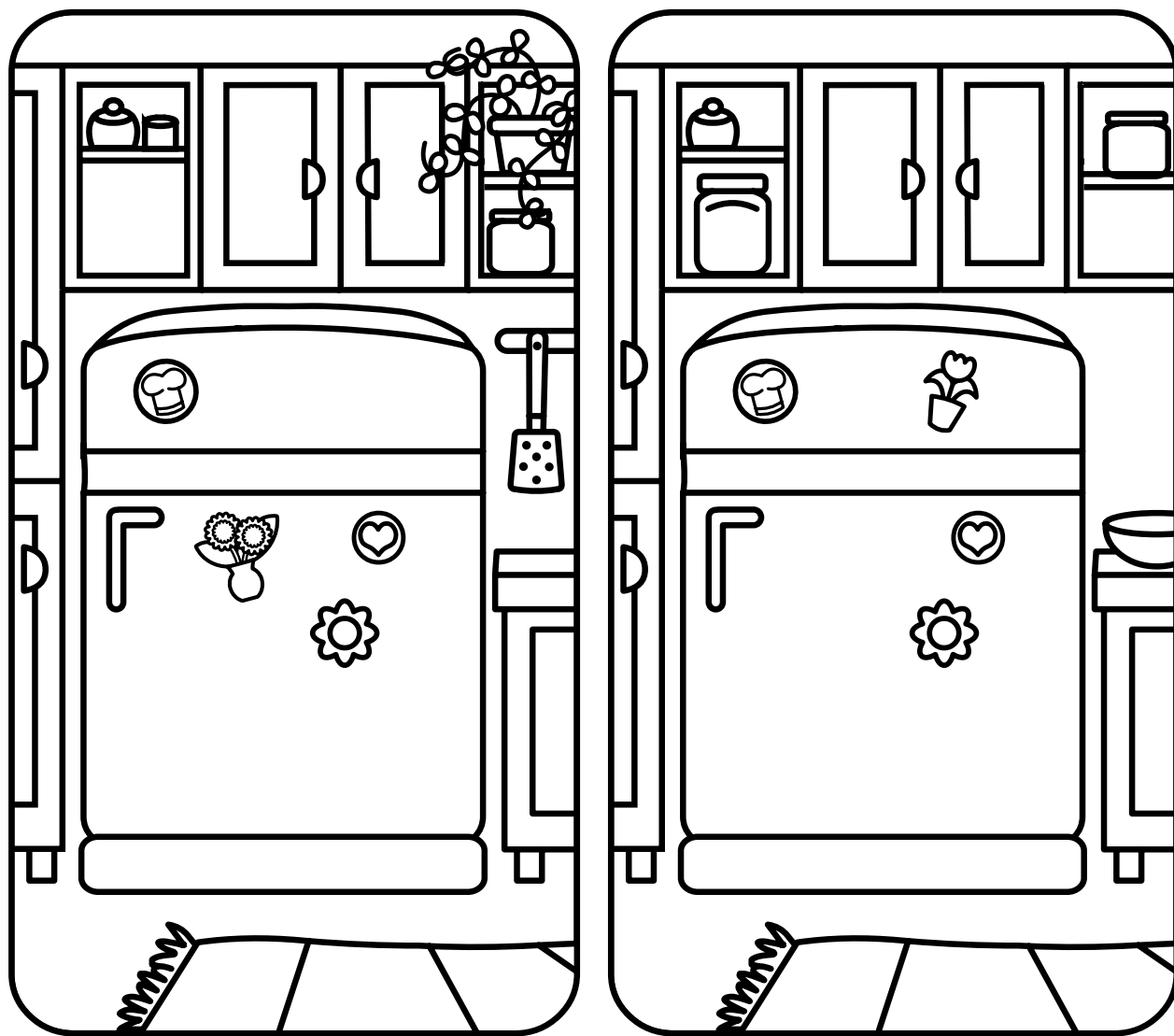
そして寝る前に、次の言葉を一緒に言います。

いろんなことが変わっても、私は私。
新しいことを学びます。誰もその邪魔はできません。

 次のページ:子ども向けのアクティビティ

🍴 アクティビティ1:間違い探し

お子さんと一緒に、楽しく遊んで学び、絆を深めましょう。その絆はストレスの多い状況において特に重要です。お子さんに、2つのキッチンの画像から違いを見つけるように伝え、見つけた各アイテムの名前とその数を言ってもらいます。違うものをすべて見つけたら、好きな方に色を塗るなど塗り絵にも使えます。



5.自分らしさをお祝いする

困難な時期、怒りや喜び(または対照的な感情)を同時に感じるのは当然のことです。

日常生活や自分自身の良いところを探すと、私たちは前向きな気持ちになれる場合が多いものです。これらの教材では、お子さんがそのスキルを身につけ、その過程で自信を持つことができるようサポートする方法をご紹介します。



💡 大切なこと

これらの教材を読み進めていくうえで、ご家族の安全、安心、安らぎが最優先です。まずは、あなたとお子さんが安心して落ち着いた気持ちになれることを優先してください。気持ちが落ち着かないときは、深呼吸しましょう(場合によっては、深呼吸しかできないかもしれません)。それでもストレスを感じる場合は、ゆっくり休んで、準備ができたときに再開してください。

目 親向けの記事:自信を育む

大きな変化は、子どもにとって自信喪失などさまざまな感情を引き起こすことがあります。「私はできる」という姿勢を身につけることにより、お子さんはネガティブな感情をよりポジティブなものに変え、困難に立ち向かうことができるようになります。

以下に提案する遊びを交えた楽しい方法は、子どもの自信を高めるのに役立ちます。あなたや家族が落ち着いているときに試してみてください。ストレスを強く感じるときは、深呼吸をしたり、背筋を伸ばしてじっとしたりすることで、子どもは自分自身や今この瞬間に集中することができます。

あなたもできる？

大きな変化が起きたときに良いことの1つは、毎日数多くの新しいことを学べるということです。新しいスキルを身につけることは自信に繋がります。

お子さんと一緒に次の簡単なゲームをやってください。

1. 片足でジャンプする、ボールを投げる、文字や数字を書くなど、あなたができることを言ったり、見せたりします。
2. そして、「あなたもできる?」と、お子さんにもやってみるように促します。
3. 交代して、お子さんにもそのスキルを披露してもらいます。
4. 一緒に練習して、できるようになったら何度も褒めます!

その大きさに関係なく、どのような達成感でも子どもの自信になり、辛いときに思い出すことができます。お子さんができるようになったことをリストにして、毎日見ることができる場所に飾っておくと良いでしょう。日々長くなるリストに喜びを感じることができます。

5まで数える

指を使って5まで数えます。数えるたびに、「あなたは勇気があるね」、「あなたは頼もしいよ」、「兄弟に優しいね」など、お子さんの良いところを言います。次に、お子さんにも同じように、あなたや家族の良いところを言うよう促します。大人や自分自身による励ましは、子どもの自信を育みます。

✎ 次のページ:子ども向けのアクティビティ

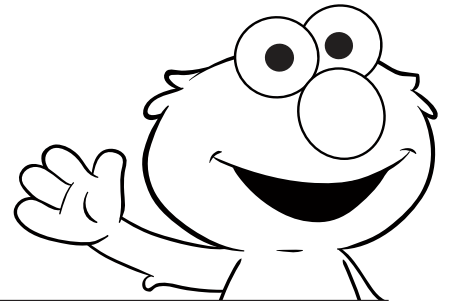


🍴 アクティビティ1:私は強い、変わるよ

このアクティビティは、子どもが身の回りの世界で見つけたポジティブな自然の変化と自分自身で経験した変化を関連づけることで、新しい困難に立ち向かう自信を育むことを目的としています。初めに、日頃から目にする自然の変化を話し、そしてそれをレジリエンスや成長の考え方に結びつけます。話し方は:

- 「今日は変化について話そう。私たちは毎日、身の回りが変化するのを目にするね。例えば、夜は暗いのに昼には明るくなるように。」
- 「他にも、私たちの周りには変化がありますか?」(季節の移り変わり、木の変化、成長による体の変化、動物の変化など)
- 「変化することは大変だけど、私たちは変化することで強くなるよ。」

お子さんに紙を渡し、自分の手をなぞって書くように伝えましょう。そして自分が経験した5つの変化をそれぞれの指に1つずつ、絵や文字で書いてもらいます(幼い子の場合は代わりに書いてあげます)。アクティビティの最後に、このような変化を経て、お子さんがどんなに成長し、強くなったか、そしてそれをあなたがどれほど誇りに思うかをしっかり伝えてください。



6.ビロンギング

困難や危機を乗り越え、立ち直ることは決して簡単ではありません。
その過程はさまざまな変化に満ちています。

あなたや家族は、一時的に新しい場所を「家」としたり、頻繁に引っ越したり、不安定な状態が長く続くことがあるかもしれません。先が見えないときは、家族1人ひとりが安全で、「大切にされている」「役割がある」と感じられるようにするなど、自分でコントロールできることに集中することが大切です。

この教材では、家族の一体感や好奇心、自信を高めるためのアイデアを紹介しています。



💡 大切なこと

これらの教材を読み進めていくうえで、ご家族の安全、安心、安らぎが最優先です。まずは、あなたとお子さんが安心して落ち着いた気持ちになれることを優先してください。気持ちが落ち着かないときは、深呼吸しましょう(場合によっては、深呼吸しかできないかもしれません)。それでもストレスを感じる場合は、ゆっくり休んで、準備ができたときに再開してください。

目 親向けの記事:地域の一員になる、地域と関係を築く

新しく移り住んだ地域や、「一時的」に住んでいる場所で居場所を確立するには、時間がかかります。小さくても一貫したステップを踏むことが大切です。

地域の一員になる

新しいコミュニティへ出る前に、まずは新しい、あるいは「一時的な」家を快適にしましょう。以下のような方法で、お子さんにも手伝ってもらおうと良いです。

- 特別なアイテムや家族の写真、あるいは励ましの絵や言葉を飾るを場所と一緒に決めましょう。
- 家族の習慣を維持したり、新しい場所で一緒に過ごすことを祝う新しい伝統や習慣を作りましょう。例えば、夕食時に、その日の良かったことを順番に話すなど。
- 子どもに、家族は1つのチームであり、それぞれに特別な役割があることを伝えましょう。お互いをどのように助け合えるか話し合います。
- 子どもが悲しんでいた、いつもと違う行動をとっている場合(あなたにしがみついたり、寝るのを嫌がったりするなど)は、辛抱強く見守りましょう。あなたの愛とサポートがあれば、時間とともに子どもたちは新しい環境での生活に慣れていくことができます。

地域と関係を築く

- 自信を持って話し、他の人に対しても辛抱強く接することができるよう、子どもを励ましましょう。

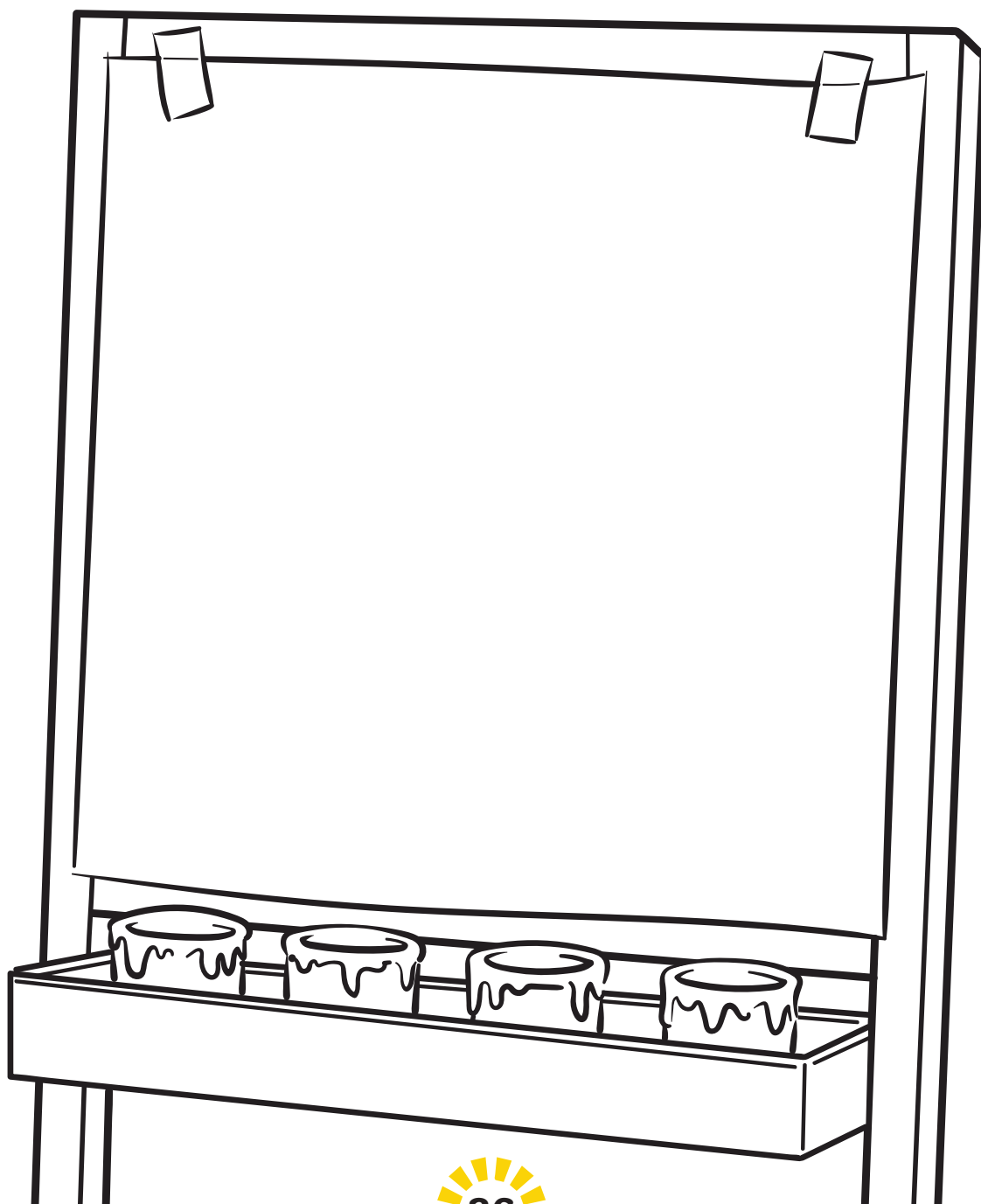
緊張したり、間違えたりするのは自然なことです!最も大切なのは、トライし続けること。あなたがお手本となってください。地域と関係を築くとき(助けを求める場合も、ただ挨拶する場合も)、あなたの粘り強さやポジティブな姿勢、忍耐強さがお手本となります。



🔪 次のページ:子ども向けのアクティビティ

🍷 アクティビティ1:新しい家の物語

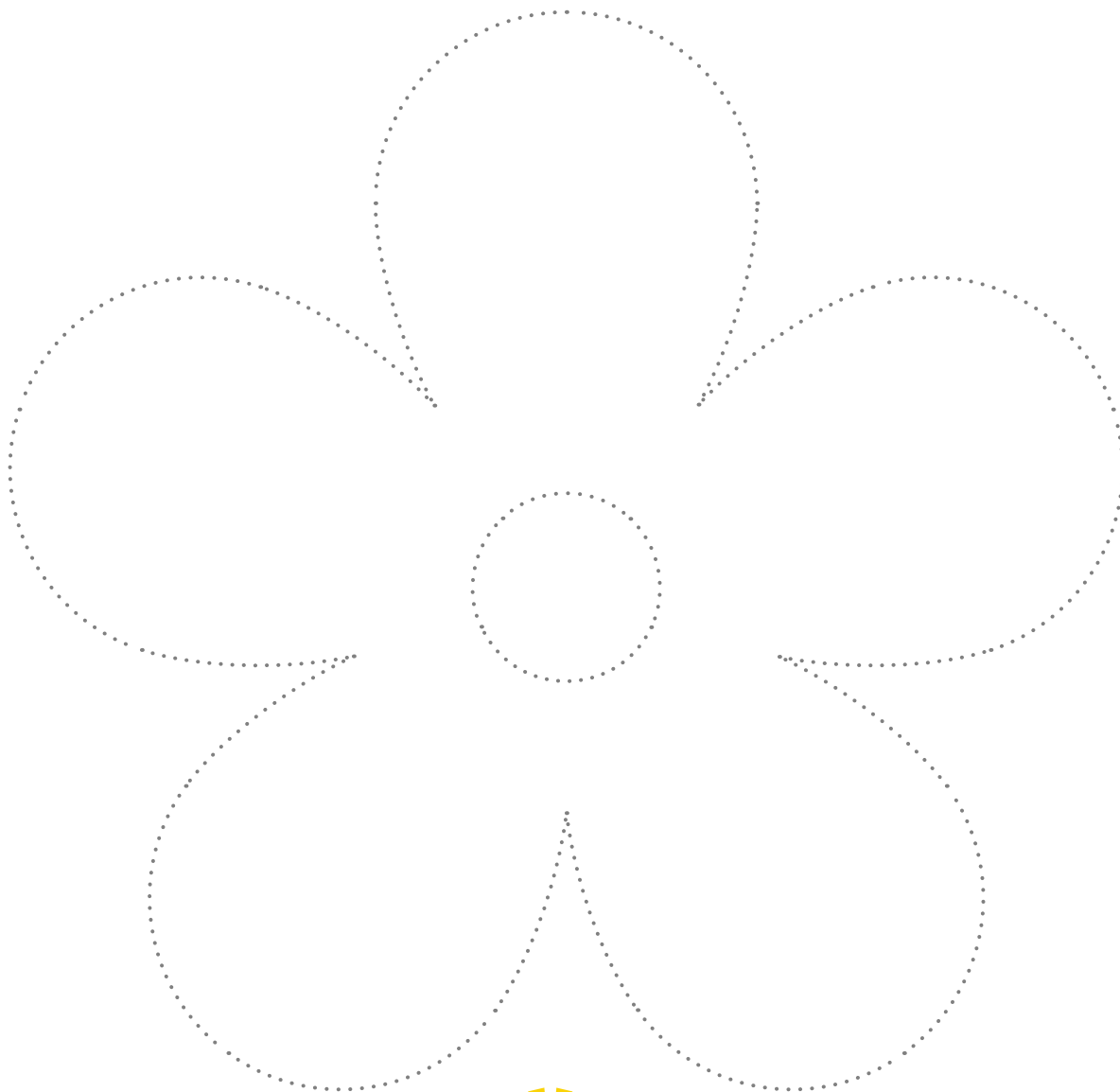
28ページにある『Bulbul's New Home(バルバルの新しい家)』は、ヒヨドリが友だちを追って古い家を離れ、家とは自分が愛されている場所だということを学ぶお話です。住んでいた家で好きだった物や場所を思い出し、新しい家でもその思い出を大切にすることは、私たちに安らぎを与えてくれます。お子さんと一緒に、自分たちがどこからやって来てこの新しい家にたどり着いたのかというストーリーを伝える、自分だけの「新しい家の物語」を作りましょう。お子さんに、以前住んでいた家や地域で気に入っていたものを1〜3つ、新しい家で好きなところや気に入ったものをいくつか絵に描いてもらい、「共通点があるか?」「何が違うか?」などと質問してみましょう。



🍃 アクティビティ2:希望の花

このアクティビティを通じて、不安なときでも楽しみにできる出来事があり、愛する人たちがいることを学びましょう。植物と同じように、私たちは日々成長し、変化しています。

紙に花をかき、花びらをいくつか(少なくとも5枚)描きます(あるいは子どもに描いてもらいます)。それぞれの花びらの中に、お子さんが楽しみにしていることを文字や絵でかいてもらいます(あるいは、あなたが代わりにかいてあげます)。新しい友だちを作るとか、家族と一緒に大好きな食べ物を作るといった、小さなことから始めましょう。



■ ストーリーブック: Bulbul's New Home (バルバルの新しい家)



『Bulbul's New Home (バルバルの新しい家)』

著者: Larry Houzain

絵: Waleed Qutteineh



「こんにちは!僕は勇敢な小鳥、バルバル。遠く離れた場所を旅して世界を見るのが大好きなんだ!

でも、もともと勇敢だったわけじゃない。

小さい頃は怖いものが多かった。

これから僕がどうやって恐怖を克服したのかお話しするね。」



小さなバルバルは、暖かくて居心地のいい自分の家が好きでした。その家は、彼の夢がすべて詰まった場所でした。

ある日バルバルは、家のすぐそばで見つけた木の实を使って、友達のリーシェのために食事を作りました。一緒に食べながら、リーシェは、

「美味しいごはんをありがとう。バルバル、君は僕の親友だよ」と言いました。

「君こそ僕の親友だよ。」とバルバル。

「それに何よりも素晴らしいのは、僕の家でこの食事を一緒に食べていることだよ。僕の家より素敵な家を見たことがあるかい?」

リーシェはただ微笑んで、何も言いませんでした。

■ ストーリーブック: Bulbul's New Home (バルバルの新しい家)』 続き



数日後、リーシェは、「一緒に食べ物を探しに行かない?」と提案しました。

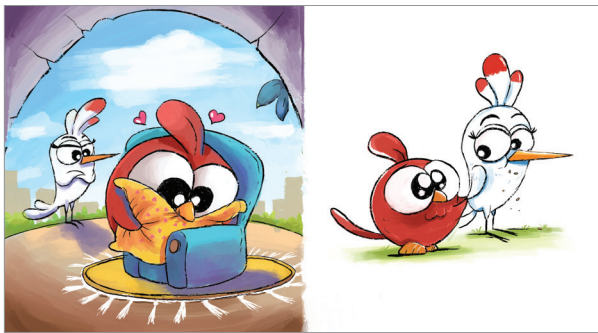
「出かけるの?」とバルバル。
「宅配サービスはないの?」



リーシェと仲間たちはバルバルを説得し、一緒に出かけることになりました。そして一緒に美味しいベリーを見つけました。

「このベリーは美味しいでしょう?」とリーシェ。

でもバルバルは、「僕の家はここからどれくらいなんだろう?」としか言えませんでした。



食べ終わらないうちに、バルバルは、「リーシェ、僕の家まで送ってくれない? 帰り道がわからないんだ」と言いました。

家に帰り着くと、彼はお気に入りの椅子に座り、「家でくつろぐより素晴らしいことはないよ。もう二度とこの快適な家から出たりはしない」と言いました。

■ ストーリーブック: Bulbul's New Home (バルバルの新しい家)』 続き



次の日、リーシェは
「近くの池で泳ごう」と誘いました。



「でも、あの池はすごく混んでるよ」と、バルバル。
「ここには僕専用のプールもある。これ以上いいことがある?」

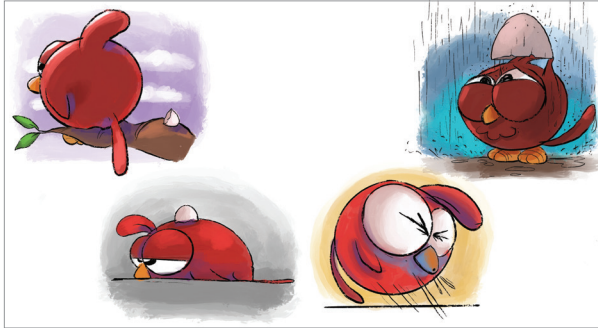


数週間が過ぎたころ、
バルバルは自分の小さな家で過ごしていましたが、
ついにリーシェに打ち明けました。
「あー...この家はだんだん小さくなっているような気がする!」

「それは君が大きくなってきているからだよ!」
とリーシェが言いました。
そして、「僕は仲間と数ヶ月間旅に出るんだ。
君は一人でここに残るか?それとも一緒に行く?」
と提案しました。

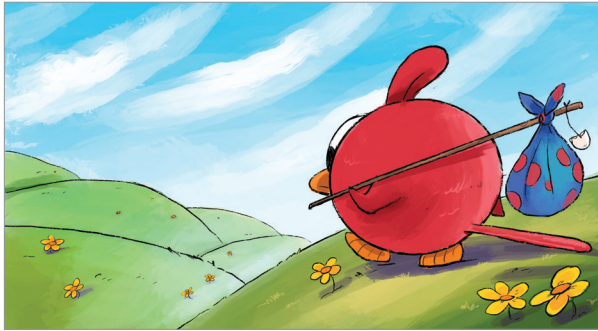
「もちろん、ここに残るよ!一人で大丈夫!」

■ ストーリーブック: Bulbul's New Home (バルバルの新しい家)』 続き



皆が出発してから数週間、
バルバルはだんだん耐えられなくなってきました。

はくしょん!



「リーシェに会いたいよ。みんなに会えなくて寂しいよ。」と自分に言い聞かせるように言いました。

こうしてバルバルは、恐怖を感じながらも仲間探しに出かけました。

早く見つかるといいな。



いくつもの丘を越え、いくつもの谷を通り抜けました。バルバルは家が恋しくてたまりません。そうして険しい崖を登り切ると…そこにはリーシェがいたのです!

「来てくれて、とても嬉しいよ」
とリーシェが言いました。

仲間を見つけたバルバルは、
温かくて心地よい気持ちになりました。

「ここはこれまでで最高の家だよ。」
バルバルは言いました。



Sesame Workshop, Welcome Sesame, Sesame Street, and all related trademarks, characters, and design elements are owned by Sesame Workshop. ©2023 Sesame Workshop. All rights reserved.

sesameworkshop.org