

Sesame Street and Autism see amazing in all children



きょうだいの体験

家族の中の誰もが、それぞれ大切な役割を担っています。しかし、ときには、子どもでも大人でも、きょうだいでいることを大変に感じることもあるでしょう。だからこそ、家族はつねにコミュニケーションをとることがとても大切です。

家族の一人ひとりに感情があり、表現方法もさまざま。感情はひとつずつ湧いてくることもあれば、いくつものが波のようにいっぺんに押し寄せることもあります。

これから紹介する4つのワークシートは、きょうだいたちが自分の考えや感情を整理し、それについて話す手助けをします。

- » **わたしたちはこんなきょうだい** 子どもたちが自分ときょうだいを紹介したり、似ているところやちがうところを見つけたりできます。また、自閉症について説明する方法も紹介しています。
- » **強い感情をもったとき** 子どもたちがこれまで経験した「強い感情」を振り返り、うまくいった方法や新しい工夫を考えることができます。
- » **特別な時間** きょうだいで一緒に過ごす時間も大切ですが、親と1対1で過ごす時間も大切です。子どもたちが親をひとりじめできる特別な一日を想像したり、Q & Aのアクティビティを通して親子の会話を楽しんだりすることができます。
- » **ちがうところも、同じところも** ベン図（まるを2つ重ねた図）を使って、人には「同じところ」と「ちがうところ」があることを見ることができます。



Major support provided by



Generous support provided by



sesamestreetjapan.org/diversity

©/TM 2026 Sesame Workshop. All Rights Reserved.

Sesame Street and Autism see amazing in all children



わたしたちは こんなきょうだい

わくの中に、じぶんときょうだいの絵をかこう！

じぶんのこと:

なまえ

すきなこと

にがてなこと

じぶんのとくべつなところ

きょうだいのこと:

なまえ

すきなこと

にがてなこと

じぶんのとくべつなところ

自閉症について聞かれたときに伝えられること

» (子どもの名前)の脳は、あなたの脳と少しちがう働き方をして
いるよ。脳は体のボスみたいなもので、「その人らしさ」をつくり、
まわりの世界を理解するために働いているんだ。

» すべての子どもにちがいがるように、自閉症のある子どもも
それぞれちがうんだ。ある子は、ほかの子とはちがうやり方で考
えたり、行動したりするよ。

» 私たちは、見たり、聞いたり、嗅いだり、触ったり、味わったり
して得た情報を脳で処理して理解しているよ。自閉症のある人の
脳は、少しちがった働き方をしていて、ほかの人と同じように話
したり、聞いたり、遊んだり、勉強したりするのが難しいときがある
んだ。でも、動画をよく覚えていたり、絵をかいたり本を読んだり
するのがほかの人よりも得意なこともあるよ。

» 人は、話す以外の方法で感情や考えを伝えることがあるよ。

Major support provided by



Generous support provided by



sesamestreetjapan.org/diversity

©/TM 2026 Sesame Workshop. All Rights Reserved.

Sesame Street and Autism see amazing in all children

つよ かんじょう 強い感情をもったとき

イライラしたり、怒ったり、悲しくなったり、こんがらがったり、悪いことをしたように感じたり、はずかしくなったり、うらやましく思ったり、さまざまな感情でいっぱいになることがあるよね。そうした「強い感情」はどれも自然なことで、ときに強くなったり、なくなったりするもの。もし、きょうだいとの関係にむずかしさを感じることも大丈夫。できることはたくさんあるよ。

- » これまでにやったことがあるものに「○」をつけてね。
- » 新しくためしてみたいことには「★」をつけよう。

- _____ しんこきゅう
深呼吸をする。
- _____ できごと
その出来事についてわらってみる（または、あとで思い出したらわかるかもと考える）。
- _____ きょうだいをそのまま受け入れる。
- _____ すこ やす
少し休む。
- _____ つよ かんじょう
「強い感情をもってもいいんだ」と思い出す。
- _____ きょうだいと少しきよりをおく。
- _____ おとなに散歩へつれていってもらおう。
- _____ じぶん へ や じぶん す
自分の部屋で自分の好きなことをする。
- _____ じぶん こころ おち つ ばしょ かんが ほんとう
自分の心を落ち着けられる場所について考える（本当にある場所でも、想像の場所でもいいよ）。
- _____ おとなに相談する。
- _____ じぶん き も はな
おとなに自分の気持ちを話す。
- _____ みんなちがうことを思い出す。
- _____ りかい じぶん い き
「理解できなくてもいい」と自分に言い聞かせる。



この紙のうらに、「うまくいなくてむずかしい」と感じたときの絵を書いてみよう。かいた絵について、おとなに話してみよう。その状況をどうやってのりこえたかな？

Major support provided by



Generous support provided by



sesamestreetjapan.org/diversity

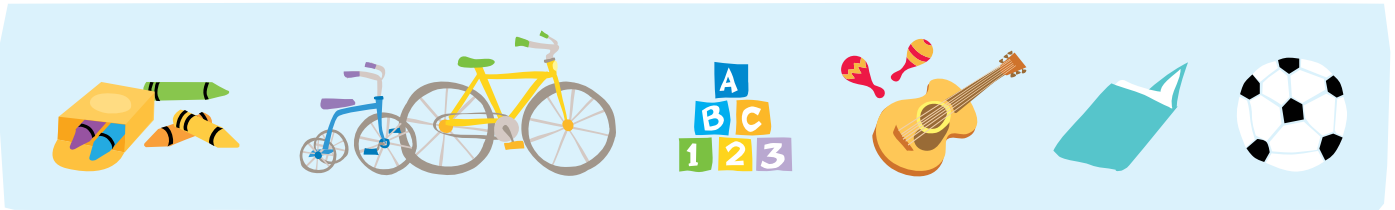
©/TM 2026 Sesame Workshop. All Rights Reserved.

Sesame Street and Autism see amazing in all children



とくべつ じかん 特別な時間

きょうだいといっしょにするのが好きなことに丸をつけよう！



おうちの人とふたりだけですぐ特別な一日をそうぞうして、絵にかいてみよう！

やってみよう！ きょうだい じへいしょう について、聞いてみたいことを考えてみよう。そして、おうちの人 ひと にこの紙のうらに質問 かみ を書いてもらってね。おうちの人 ひと が答え こた を知っているかもしれないし、一緒に いっしょ 答え こた をさがしてみるのもいいね。答え こた がわからなくても大丈夫 だいじょうぶ ！ はっきりした答え こた がないこともあるよ。

Major support provided by



Generous support provided by



sesamestreetjapan.org/diversity

©/TM 2026 Sesame Workshop. All Rights Reserved.

Sesame Street and Autism see amazing in all children



ちがうところも、^{おな}同じところも

じぶんのなまえ

きょうだいのなまえ



あなたときょうだいには、ちがうところもあるし、^{おな}同じところもあるよね。

- » 自分の名前を左の丸に、きょうだいの名前を右の丸にかく。 » 自分が好きなことや得意なことを、絵や言葉で自分の丸にかく。
- » きょうだい好きなことや得意なことを、絵や言葉できょうだいの丸にかく。
- » **ふたりとも**好きなことや得意なことは、丸が重なっている部分にかく。この重なっている部分が、ふたりの「同じ」を表しているよ！