

＼きいて、はなして／



～こどものウェルビーイングを考えよう～

世界こどもの日

11.20

# ウェルビーイング

になろうよ

こどものウェルビーイング（こころも、からだも、よい状態）ってなんだろう？そのことを考えるためには、おとなのウェルビーイングも置いてきぼりにしないことが大切ですね。「11/20 世界こどもの日」をきっかけに、みんなのウェルビーイングを考える機会になればとこの企画を考えました。

## 1 ～11/20 世界こどもの日をきっかけに～ いっしょにはなして、書いて、みんなの宝物にしよう！

ぼん  
カード版



### Q. どんなふう<sup>つか</sup>に使うの？

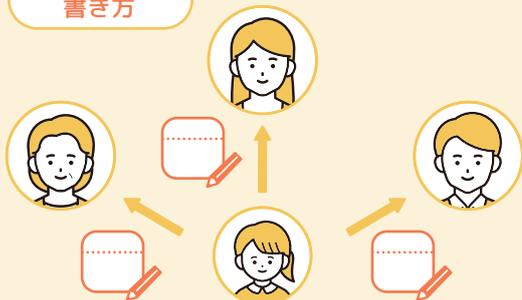
つぎのページにあるカードをおうちでプリントして、好きなテーマ<sup>か</sup>で書いてみよう。

テーマによっては、自分のことを1まい<sup>じぶん</sup>に書いたり、1人<sup>か</sup>からみんなに1まい<sup>り</sup>ずつ書いたり、好きなように<sup>か</sup>使ってね。カードは、いつも持ち歩いたり、スマホの写<sup>しやしん</sup>真<sup>しん</sup>にのこしたり、宝物<sup>たからもの</sup>にしよう！

### Q. どんなこと<sup>か</sup>を書くの？

した<sup>した</sup>にあるテーマ<sup>み</sup>を見ながら、好きなテーマ<sup>か</sup>をえらんでね。

か  
かた  
書き方



じぶん<sup>じぶん</sup>の<sup>か</sup>ことを1まい<sup>り</sup>に書いたり、テーマ<sup>か</sup>によっては1人<sup>り</sup>1人<sup>り</sup>につたえたいことを書いてプレゼント<sup>か</sup>してもいいね！

きに  
ゆう  
れい  
記入例

テーマ  
ちようせんして  
みたいこと  
さかあがりか  
できるようになる

か  
書いた日  
2024年11月9日  
か  
書いた人  
はるか

れい  
テーマ例

- だれかにつたえたいこと、もっともっと聞いてほしいこと
- だれかがよろこんでくれたこと、だれかのためにしたいこと
- ちようせんしてみたいこと、おうえんしてほしいこと

#世界こどもの日  
#こどものウェルビーイング  
など、みんなにシェアしよう！  
※お名前などに個人情報が入らないよう、ご注意ください

## 2 ～忙しい毎日のちょこっと隙間時間に～ かんたんアプリを使って、会話のきっかけをつくろう！

アプリ版



無料

ダウンロードは  
こちらから▼



「そういえば、どんなときに幸せ？って、こどもに聞いたことないな」「家の中でもちょっとしたコミュニケーションのきっかけになるツールがあればいいのに…」そんな保護者の方の声から生まれた、無料アプリです。ゲームみたいに楽しく、会話のきっかけがつけられます。



きいて、はなして / **ウェルビーイング** になろうよ

# 「こどものウェルビーイング」<sup>たいわ</sup>対話カード

このページをプリントして、好きなテーマで書いてみよう。テーマによっては、自分のことを1まいに書いたり、1人からみんなに1まいずつ書いたり、好きなように使ってね。

## つたえたい

だれかにつたえたいこと、  
もっともっと聞いてほしいこと

なかなか言えなかったけれど、聞いてほしいこと、ありがとうとつたえたい気持ちなど、あらためて考えるきっかけにしよう。

## きもちがつながる

だれかがよろこんでくれたこと、  
だれかのためにしたいこと

自分が好きなことをしてだれかも楽しくなるときや、よろこんでもらえることを考えるとウェルビーイングにつながるよ。

## ちょうせん・おうえん

ちょうせんしてみたいこと、  
おうえんしてほしいこと

こどももおとなも、やってみたいこと・ちょうせんしてみたいことをつたえ、おたがいにおうえんし合えるってステキだね。

テーマ例

テーマ

テーマ

か  
書いた日

ねん 年  
が 月  
に 日

か  
書いた人

か  
書いた日

ねん 年  
が 月  
に 日

か  
書いた人

テーマ

テーマ

か  
書いた日

ねん 年  
が 月  
に 日

か  
書いた人

か  
書いた日

ねん 年  
が 月  
に 日

か  
書いた人