

心のコミュニケーション

こころの「バリア」を 知ってみよう！

～おともだちと もっとなかよくなる ヒント～

みなさん、こんにちは！今日は、おともだちと『もっと』なかよくなるための、大切なヒントをお話しします。
それは、みんなの体に近いところにあるこころの『バリア』についてです。
これを知ると、みんながもっとニコニコですごせるようになりますよ。

みんなにある「見えない風せん」



自分だけの「安心スペース」

人にはそれぞれ、近づかれると「ドキドキ」したり「はずかしい」と感じる場所があります。

それは、あなたをやさしくまもる

「見えない風せん」のようなものです。

この風せんの中は、あなただけの大切なばしょなんだよ。

人にはそれぞれ、だれかが近くに来すぎると『ドキドキ』したり、『はずかしい』って感じたりする場所があります。

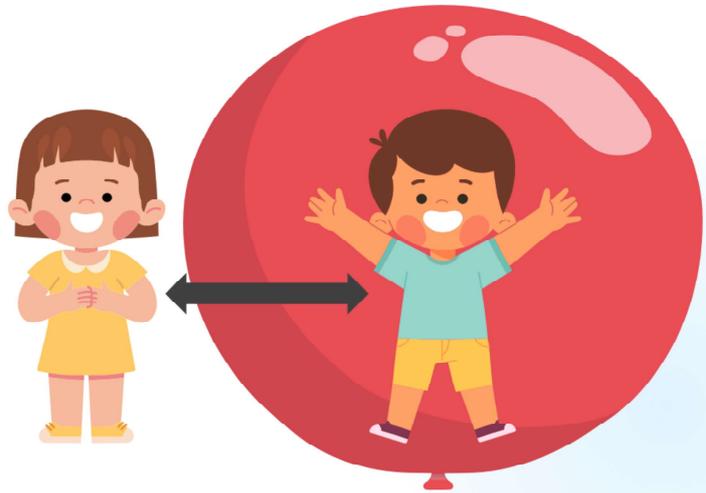
みんなの周りには、自分を優しく守ってくれる『見えない風せん』があると思ってください。この風せんの中は、あなただけの大切な安心できる場所なんだよ。

バリアの「大きさ」は 人それぞれ

「大 きな」バリアの人

少しはなれてお話しするのが
安心するタイプです。

「ちょっとはなれてね」と
言っても、きれいなわけじゃ
ないんだよ。



バリアの「大きさ」は人それぞれ (大)

このバリアの大きさは、人によってちがいます。

- バリアが『大きな』人：少しはなれてお話しするのが、一番安心できるタイプです。
- もしお友だちに『ちょっとはなれてね』と言われても、それはあなたのことがキレイなわけではありません。その子にとっては、それが安心できるきよりなんだね。

バリアの「大きさ」は 人それぞれ

「**小**さな」バリアの人

近くにいて、くっついてお話しするのが大好きなタイプです。

でも、相手が同じとはかぎらないから気をつけてね！



バリアの「大きさ」は人それぞれ（小）

反対に、バリアが小さな人もいます。

- バリアが『小さな』人：近くにいたり、くっついてお話ししたりするのが大好きなタイプです。
- でも、自分が大好きだからといって、相手も同じとは限りません。そこは気をつけてあげようね。

なかよしでも まもる「3つのやくそく」

1 「いいかな？」と聞いてみよう

くっついたり、さわったりする前に、聞いてみるのがハナマルです。

2 「やめて」と言われたら 止まろう

たとえ遊びでも、相手が嫌だと思ったら、すぐに離れましょう。

3 おたがいの風せんを大切にしよう

自分の風船を守るのと同じように、お友達の風せんも大切にしてくださいね。

お友だちとくっついたり、さわったりしたいときは、その前に『いいかな？』と聞いてみるのがハナマルです。
相手の『見えない風せん』にお邪魔してもいいか、確認してあげるのが優しさだね。

とっても仲良しなお友だちとも、ずっと楽しくすごすために、『3つのやくそく』をしましょう。

1. 「やめて」と言われたら止まる：たとえ遊びの途中でも、相手が嫌だと思ったらすぐに離れましょう。
2. おたがいの風せんを大切に使う：自分の風せんを守るのと同じように、お友だちの風せんも大切にします。
3. 「ちょうどいい」を見つける：人によって心地よいきよりがちがうことを知りましょう。

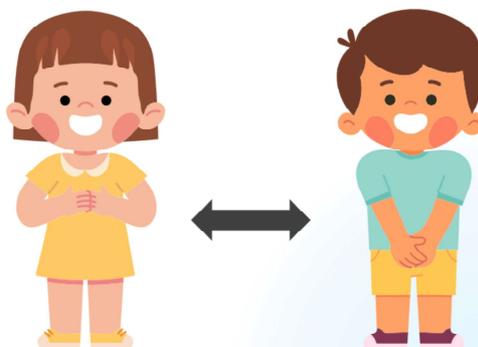
みんなが気持ちよくすごすために

「ちょうどいい」を見つけよう

人によって、ここちよいきよりはちがいます。

「たようせい」とは、

そのちがいを「いいね!」とみとめ合うことです。



心のバリアを大切にできる人は、自分も相手も大切にできる人です

みんなが気持ちよくすごすために、心のバリアを大切にしましょう。人にはそれぞれ『ちがい』があります。そのちがいを『いいね!』と認め合えるのが、本当の仲良しです。みんなでニコニコのクラスをつくっていきましょうね!



 みんなで **ニコニコ** のクラスをつくろうね!