

トラブルを防ぐ！ハッピーを増やす！

# 「こころ」と「からだ」の しあわせブック

大人と子どもと一緒に考える  
子どもをいじめや犯罪・SNS被害から守るための  
「性・生教育」ガイドブックです



# はじめに

私たちは「ママに伝わる言葉で」をモットーに

子育てや防災に関するイベント・講座を

産官学民で連携しながら各地で実施しています。

近年、SNS の利用をきっかけに犯罪被害にあう子どもが増加しています。

警察庁によると SNS がきっかけで犯罪の被害にあった 18 歳未満の子どもは

2022 年は全国で 1732 人。2019 年以降減少傾向にあるものの

高校生が最も多く 833 人で、次いで中学生が 718 人、

小学生が 114 人となっています。

小学生は前年に比べて 37.3% の増加がみられます。

『子どもの命を他人まかせにせず、自分たちの言葉で

子どもに大切なこと・自分を守る方法を伝えたい』

『でも、伝え方がわからない』

そんな声からこの冊子ができました。

「知らなかった！」では済まされません。

この冊子を通して

子どもの心と身体そして「命」が守られることを心から願っています。



この冊子は子どもと一緒に  
大人の皆さんにも考えてほしくて  
文章はあえて漢字を使い、  
イラストを多めにしてあります。  
おうちの人が一緒に読みながら、  
お子さんと一緒に考えてもらえると嬉しいです。

# 「自分らしさ」ってなんだろう？

「命を大切にしろ」大人からそう言われても、  
子どもは「自分が大切にされている」という実感を持ってないと  
「自分の命を大切にしろ」ということすらわかりません。

自分の命を大切にすることは、  
周りの大人から「自分らしさ」を尊重されて初めて身につきます。

## 「私」は「私」のままじゃダメなのかな…？

女の子らしく  
しなさい



男の子  
なんだから  
泣いちゃダメ



お父さん  
お母さん  
先生の言う通りに  
しなさい



そんな服は  
似合わないから  
これにしなさい



# 「自分を大切にする」 からだ編

まずは「安心」「安全」「清潔」から



安全・安心・清潔  
どこがおかしいかな？



「安心」「安全」「清潔」は、  
周りの大人からお世話をしてもらって身につく感覚です。



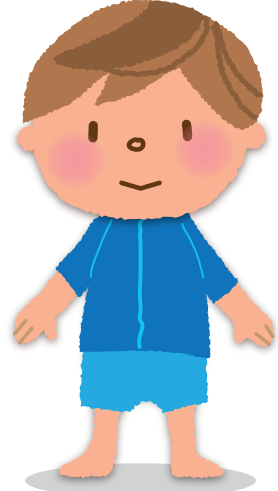
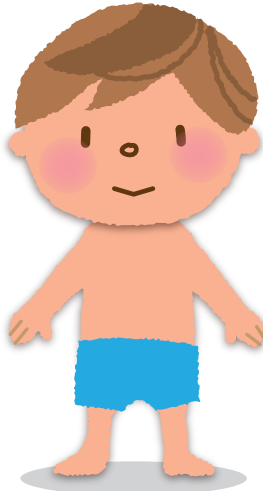
からだは一人ひとり違って当たり前



「自分らしく生きることによって幸せを感じられる」  
「お互いの違いを認め合えると笑顔が増える」

# プライベートゾーン

水着でかくれる部分とくちびるのこと。「プライベートパーツ」と呼ぶこともあります。



## 自分のプライベートゾーンを ...

- 見せてはいけない
- 見られてはいけない
- さわられてはいけない
- さわらせてはいけない

## 他人のプライベートゾーンを ...

- 見てはいけない
- 見せられてはいけない
- さわってはいけない
- さわらされてもいけない

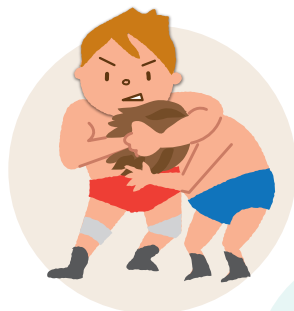
## 写真を撮ったり、撮られたり、送ったりもダメ!

プライベートゾーンに関することは、自分は「大丈夫」と思っているても、相手は「いやだ」「やめて」と思っているかもしれません。勇気がなくて「やめて」と、言えない時もあります。相手のことが怖いと、そもそも「やめて」と、言えません。「いやだ」「やめて」と言われたら、絶対にやっちゃダメ! たとえ相手が大人でも、仲良しの人でも、おうちの人でも。自分が「いやだ」と感じたら、ダメなものは、ダメ!



# こんな時はどうかな？

おうちの人と一緒に考えてみよう！



- ①おうちの人だったら？
- ②友達だったら？
- ③知らない人だったら？



赤ちゃんやお年寄りなど、誰かのお世話をする時は、どうかな？

お医者さんの診察はどうかな？

おうちの人にされたら、どうかな？

知らない人にされたら、どう感じるかな？

自分はよくても、相手はいやかかもしれない。

[ルール] 1度でやめる 1回でやめる

プライベートゾーンの「ルール」が守られていない時は

「おかしい!」「ダメ!」「いやだ!」「やめて!」と言ってOK!

自分で言えない時は、周りの大人にすぐに相談してね。

おうちの人と一緒に「やめて!」と言う練習もしてみてね。



# 「自分を大切にする」こころ編

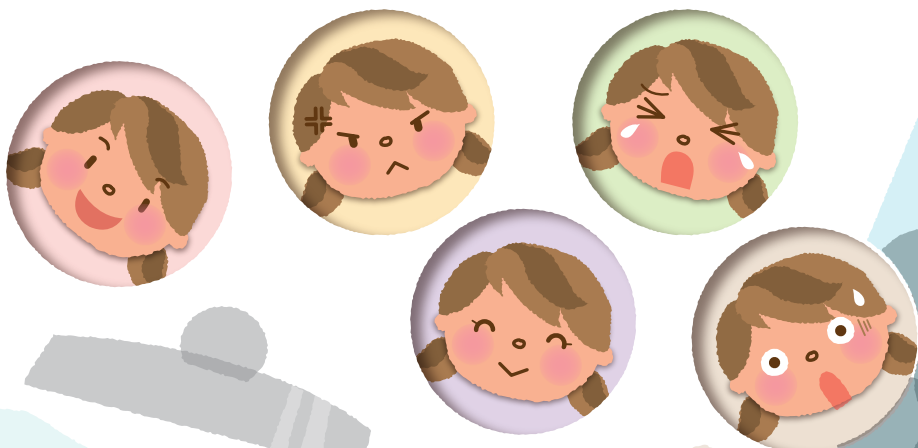
赤ちゃんが泣いている時、「泣きやんで(;v;)」と、つい思ってしまいませんか？

「泣くことは悪いこと」と、無意識に感じてしまっていないですか？

「喜怒哀楽」全ての感情があなたの大切な感情です。

泣いて、怒って、笑って、喜んで... 全てあなたの大切な一部です。

いろんな感情を大切にできるから、自分のことを大切にできます。



## 感情は「出してはダメ」ではなく「出し方が大事!」

トイレをがまんすると、下痢や便秘になって体調が悪くなります。

それと同じで、心にたまった「うんち」や「おしっこ」も、

出すのをがまんすると、心がしんどくなります。

「怒り」や「悲しみ」もたまるのが当たり前で、

出すから健康を保てます。つまり出し方が大事です。

「うんち」や「おしっこ」はトイレで出します。

そこら中にまきちらしたら、みんなが嫌な思いをします。

それと同じで、心の「うんち」や「おしっこ」もたまったら、

トイレで出す!つまり、言っている場所、言っている時間、

言っている人の前ですっきりと出す習慣をつけることが大事です。

すっきりと出せたら、心が軽くなります。



# こころのコップ ブラックハート・レッドハート

イカリ

## こころのコップ ブラックハート

泣きたい気持ちや悲しい気持ちを出さずに  
心にためていると、出てくる感情が「怒り」  
に変わり、相手を責めたり、おどしたり、  
文句を言ったり、怒鳴ったり...  
自分の感情をコントロールできなくなります。

ありがとう

## こころのコップ レッドハート

ブラックハートをしっかりと吐き出したら、  
心に余裕が生まれます。

人は誰かにやさしくしてもらえるから、人にやさしくなれます。

自分で自分を許せなかったり、やさしくできない時は、  
誰かからやさしさを沢山もらってください。

誰かからもらったやさしさで心のコップがいっぱいになったら、  
出てくる感情は自然とやさしい感情に変わります。

自分と他人にやさしくなれない時は、心が疲れている時です。

誰かや何かで傷つけられて、ブラックハートになっている時です。

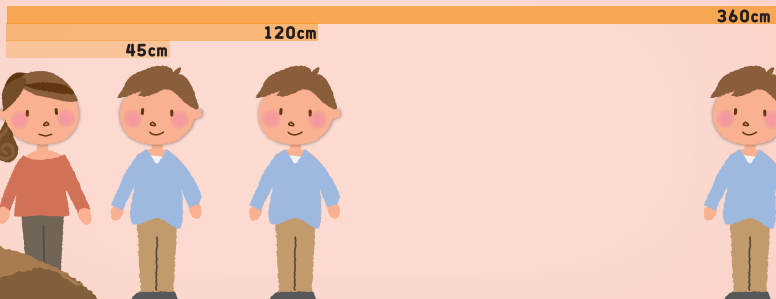
無理にがんばろうとしないでくださいね。



# 「からだ」と「こころ」を守るには どんな方法があるかな？

## パーソナルスペース

他人が近づいてくるといやな気持ちになる距離のこと。



①おうちの人 ②友達 ③知らない人

※あくまで目安です。人によって感じ方が違います。

相手が誰かによって、安心できる距離は変わります。  
自分は安心できる距離だとしても、  
相手は「いやだ!」と感じているかもしれません。

逆に、相手がそばにやって来て、自分が「いやだ!」と感じる距離もあります。  
「パーソナルスペース」は自分が安心できる空間なので、  
近寄られて「いやだな」と感じたら離れてOK!

離れても近づいて来られたら ...

いやだ!

すぐにける

誰かにいきなり何かをされたら、大人でも怖いです。  
恐怖のあまり身体が動かなくなることもあります。  
避難訓練と同じで、普段から訓練をしていないと  
「いざ!」という時に動けません。  
おうちで何度も練習してください。

ダメ!

やめて!

# 心がモヤモヤする... 心がざわざわする... よくわからないけれど苦しい

そんな時、心の中は「ブラックハート」でいっぱいです。  
ブラックハートの出し方は、人によって違います。



歌う



食べる



身体を動かす

ゲームをする



話を聞いてもらう

## それでもすっきりしない時は...

「この人だったら助けてくれる」と思える周りの大人に相談してください。  
それでも無理だったら専門家が話を聞いてくれます。



**子どもの人権110番** フリーダイヤル **0120-007-110**

全国共通・無料

受付時間 平日午前8時30分から午後5時15分まで



おうちの人へ

今の社会は大人も「つらい」「しんどい」を言いにくい雰囲気があります。

子どもの頃からがんばることを求められて、自分らしさを大切にもらえないと、  
周りの期待に応える人生を歩んでしまいます。

大人もしんどい時は「しんどい」「つらい」と吐き出せる場所が必要です。

まずは大人が自分の喜怒哀楽すべての感情を大切にできますように。

自分ひとりで子どもの気持ちを受け止めきれない時は、プロのチカラを借りてください。

子どもと一緒に普段から「こういう電話番号があるよ」「こういう相談場所もあるよ」と、

お住まいの地域の相談窓口を、一緒に調べてみてください。

「いざ!」という時に「ここに相談すればいい」という場所を知っているだけで全然違います。

# スマホについて考えよう

子どもに勉強やスポーツを教える時は、発達段階にあわせて丁寧にやり方を教えるのに、スマホは子どもにいきなり持たせていませんか？

## ■ 子どもの発達段階



幼児期は身近な人や周囲の物、自然などの環境とかかわりを深め、興味・関心の対象を広げ、認識力や社会性を発達させていく時期です。幼児期はスマホが世界とつながっている感覚がまだ身についていません。身近な人との関わり合いの中で社会性を身につけていく時期なので、大人が発達段階にあわせて、使い方を教えてあげてください。



# スマホの「キケン」を知っておこう①



自宅の住所が知らない人に  
バレてしまうかも。

自宅が留守だとわかると  
泥棒に入られるかもしれません。



友達はOKを出しても  
友達のおうちの人が困るかもしれません。  
プライバシー権や名誉権を侵害するかもしれません。



友達同士でふざけたつもりでも  
ウソや法律違反、  
不道德なことは  
社会では許されません。



友達同士でノリでした会話も  
スクリーンショットで  
拡散されるかもしれません。  
大丈夫な内容ですか?

**DANGER!**



一度ネットにアップしたものはどんどん拡散されるので  
ネットから消すことが難しいです。

将来、進学する時、仕事をする時、好きな人ができた時、子どもが産まれた時...  
デジタルタトゥーといってタトゥーのように消えない恐れがあります。

# スマホの「キケン」を知っておこう②

不正アプリは、スマホに入っている電話番号や写真など、個人情報を盗まれます。



あっ  
おもしろそう  
アプリ♥

不正サイトをクリックすると  
高額料金を請求されることも！



SNSでのやり取りがやさしくて  
楽しかったから個人情報を教え  
たら「なりすまし」で、全然違う  
人物が情報を悪用する  
こともあります。



別れたパートナーとのラブラブ写真。  
別れた後も拡散されてしまうかも。



言うことを聞かないと秘密をばらすぞ！  
このことは大人には絶対に話しちゃダメだよ。

## ⚠️ スマホのルール ⚠️

- ① 写真や文章をアップする前に「ネットで広まっても大丈夫な内容か？」よく考えてみる。わからない時はおうちの人に聞く。
- ② ウソや悪口を書かない。
- ③ ネットで知り合っただけの知らない人の誘いにのらない。
- ④ 困ったことやわからないことは、おうちの人や先生にすぐに相談する。



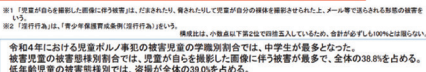
① 女子中学生に対する強要、児童ポルノ製造事件

② 男子中学生等に対するわいせつ誘拐、青少年健全育成条例違反事件

## 1. 児童ポルノ



## 2. 児童自ら撮影した写真



# スマホを何歳からもたせるかについて

子どもを守るのは大人の責任



子どもに何も教えずにスマホを持たせるのは  
無免許で車の運転をさせているのと同じです！  
被害者にも加害者にもなる可能性があります。

知っておいてほしいこと

## 子どもの権利条約って知ってる？

子どもたちが安全で健やかに成長できるように  
国際的な法律で守られたルールのことです。



### ■子どもの権利条約 4 原則

詳細は unicef 子どもの権利条約より  
子どもと先生の広場：日本ユニセフ協会 (unicef.or.jp)



日本はもちろん世界 196 の国が批准しています。(2022.7 現在)

# 生命 (いのち) の安全教育

2023 年度から、学校で「生命 (いのち) の安全教育」という学習が始まりました。子どもたちを性暴力の被害者、加害者、傍観者にしないための教育として、令和 3 年 4 月に文部科学省より教材と手引きが公表されました。



性犯罪・性暴力対策の強化について  
文部科学省 (mext.go.jp)

## お家で伝えてみよう



- ・ **あいさつ** をしよう。まちの防犯になるよ。
- ・ **ありがとう** の気持ちを伝えてみよう。  
レッドハートが増えていくよ。
- ・ 困った時には **たすけて** じゅえんりょく と言ってみよう。  
困った時に人に助けてもらう力は「受援力」っていうよ。



あいさつ    かんしゃ    じゅえんりょく

挨拶・感謝・受援力があれば、幸せセンサーの  
スイッチが ON になって、心の健康につながるよ。

## おうちの人へ②

そもそも子どもたちはなぜ、SNSの世界にはまるのでしょうか？  
根っこにあるのは誰かに自分の存在を認めてもらいたい「承認欲求」です。

コミュニケーションアプリを使えば 24 時間いつでも誰かとつながることが出来ます。

リアルな世界で承認欲求が満たされないと、2 次元の世界に居場所を求めます。

2 次元の世界にも居場所があることは良いことですが、バランスが大切です。

2 次元と 3 次元の世界をバランスよく行き来できるように、

周りの大人の関わり方が大切です。

子どもにとって身近な大人がどんな関わり方をしているか？

「大人にとって都合の良い子どもだったら認める」

という条件付きの愛情を与えるのではなく、

「良い時のあなたも、悪い時のあなたも大切な存在」と、

子どもの存在そのものを肯定するメッセージを、

リアルな世界でどれだけ伝えられるかが

「承認欲求」を満たすポイントになります。

良い時の自分も、悪い時の自分も、

存在をありのまま受け止め・大切にしてもらえて初めて、

「自己肯定感」がはぐくまれていきます。



「自分は周りの大人から大切にされている」  
その感覚を子どもが身につけていたら、  
もしトラブルに巻き込まれてもすぐに話してくれます。  
周りの大人が「禁止」という抑圧をかけ続けていると  
「怒られるから言わない」

という行動パターンが無意識のうちに身につけてしまいます。

子どもの喜怒哀楽、全て大事な感情です。  
喜怒哀楽を安心して表現できる環境なら、  
困った時にすぐに話してくれるようになります。  
良い時も悪い時も受け止めてもらえる体験をすると  
「幸せセンサー」が身につきます。

自分が大切に扱われなかった時に「嫌だ」「おかしい」と感じるセンサーが  
身につくことでトラブルを未然に回避できるようになります。



自分を大切にする感覚は、誰かに大切にされて初めて身につきます。  
自然と身につく感覚ではなく、誰かに教わって初めて身につきます。

子どもだけではなく、大人も同じです。

これを読んでくださった大切なあなたの「こころ」と「からだ」が守られますように。

心が喜ぶ道を選んで、になりたい自分になれますように。

あなたの幸せを心から願っています。

- 
- ミラクルウィッシュ HP

ミラクルウィッシュ HP

