

2024年7月9日(火)

清瀬第四中学校 2年生の皆さんへ

はじめまして、ココロイキプロジェクトです。
私たちは、自分の人生を自分で選択していくためのヒントになる「からだの話」「こころの話」「いのちの話」「コミュニケーションの話」を、学校や地域の中で一緒に学びあう活動をしています。
誰もが持っている自分の「生きる力」に気付いてもらえたら嬉しいです。
四中2年生の皆さん、今日はどうぞよろしくお願ひします。

14歳ってどんな時期？

哺乳類ヒト科



体と心が大きく成長する時期。良いことも悪いことも、この時期に感じたことや考えたことは自己を作る材料です。

自分にとって
良い友達関係って
何だろう？



その情報、ほんと？
その決まり、何で？
一度自分で考えよう



「ふつう」って？
自分の中の
無意識の思い込み

自分に影響
してるものって
何だろう？



ヒトはそもそも多様なもの 性の多様性だけでもこんなに色々

- 体の性 身体的な特徴、染色体や遺伝子などが基準
- 戸籍の性 戸籍上登録される性。学校の男女分けはこれが基準
- 心の性 自分で自分の性をどう認識するか=性自認
男・女・両方・どちらでもない・わからない、人それぞれ
- 恋の性 好きになる人の性。変わることもある。恋しない人もいる
- 表現の性 自分がどうありたいか、見られたいか、自分で選択できる

世界はひろ～い

今いる場所が全てじゃない
見に行こう
どこへだって行けるよ

NPO法人きよセラボ ココロイキプロジェクト



ヒントとスキル



多様な人たちと、安全に、安心して過ごすには？
(そりゃあ仲良くなれたらいいけど、全真とは無理だよ)

全部の気持ちが大切
言語化する練習を



Iメッセージ「私は～」
で伝えてみよう

境界線
(バウンダリー)



自分の落ち着く
方法を持っておく



自分の言葉や行動は
自分で選ぼう
正しい知識は君の選択の
お守りになる

See the strengths
See the Good!

Carefulness 慎重さ	Compassion 思いやり	Courage 勇気	Fairness 公正	Forgiveness 許せる心	Gratitude 感謝の気持ち
Creativity 創造性	Curiosity 好奇心	Enthusiasm 熱意	Grit やり抜く力	Honesty 正直	Hope 希望
Humour ユーモア	Judgement 判断力	Leadership リーダーシップ	Modesty 謙虚さ	Perspective 見通せる力	Social intelligence 社会的知性
Love 愛	Love of Beauty 美への愛	Love of Learning 学ぶことへの愛	Spirituality 崇高さ	Teamwork チームワーク	Self-regulation 自己統制力
Perseverance 忍耐力	Kindness 親切				

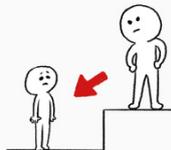
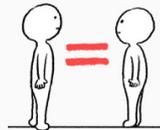
相手の、自分の、
良いところを
みつけよう。

大人に助けを求める
(助けてもらえるまで)

同意 = いいよ。
それ以外は NO



健康的な
人間関係
「対等」



不健康な
人間関係
「支配」

14歳の皆に紹介したい
ココロイキメンバーが
好きだった・好きな
曲、漫画、映画...

- ようちゃん BUMPOFCHICKEN / 魔法の料理
- もえちゃん 漫画「異国日記」
- ともちゃん 漫画「天使なんかじゃない」
- なっちゃん 映画「下妻物語」

自分の気持ちを話せる場所

もしもの時の相談先



18さいまでの
こどもがつながる
チャイルドライン

#8891 03-5607-0799

性暴力ワンストップセンター

18歳のワタシから 14歳のワタシへ

少し先輩たちに聞いてみました

『無理して友達でいいない』

いつも意地悪されて
いつも嫌な気持ちになり
悲しくなるなら
無理に友達でいようとせず
新しい友達を作った方がよい



『自分の居場所がここだけ
だなんて
そんなわけないからね』

居場所がなくなるってゆう
ことはなく、ただその居場所が
自分に合わなかっただけ
未来は案外明るいし
自分の居場所はここによって教えて
くれる人にきっと出会えるよ



『うざくないオトナもいる！
イライラしたときは
落ち着いて
話を聞いてくれる人を頼ろう』

先生や親、大人はみんな
口うるさいし、自分のことを認めて
くれない人だと思ってた
親や担任とうまくいかなくても
落ち着いて話を聞いてくれる
頼れる大人は近くにいたよ

『自分らしくそのまま過ごしてね。
思い詰めるときがあるかも
しれないけど、いつか必ず
がんばって生きててよかったな
って思える日が来るよ』

練習をいくらがんばっても上達しない
日々が続いたり、人間関係に悩んだり
逃げ出したくなるが多かった
でも自分らしく生きていたら
人生何とかなるよ



『自分の直感を
信じてください』

あなたの直感はめっちゃ当たるし
大体そうなります！
お互いの愚痴を言わないような
友達を見つけてください
ずっと隣にいてくれる人を
大切にしてください。
あとめっちゃ自分かわい精神で！
人生楽しんだもの勝ち！
他人にあーだこーだ言われて
心がボロボロになるなら
楽しいことをしてください

『14歳の自分へ
18歳の自分は
すごく幸せです』

