

小学生からの福祉読本

みんなのなかにわたしがいる
みんなとともにわたしがいる



～ 世界に一人だけの あなたに ～

もくじ

“ふくし”ってなんだろう？2

世界に一つだけの花	2
みんなちがって、みんないい	4
「ちがい」をみとめないと、どうなるかな？	5
「ちがい」をみとめると、どうなるかな？	6
「しあわせ」を絵にかいてみよう！	7
「ふくし」は「しあわせ」のこと	8

“しあわせづくり”ってなんだろう？9

しあわせづくりと「自分づくり」	10
しあわせづくりと「仲間づくり」	12
しあわせづくりと「役割づくり」	14
みんなのなかにわたしがいる みんなとともにわたしがいる	16

“しあわせなまち”ってどんなまちだろう？17

身近で工夫 <small>くふう</small> されているものって、どんなもの？	18
まちのなかで工夫 <small>くふう</small> されているものって、どんなもの？	19
まちのなかの工夫 <small>くふう</small> を見つけよう！	20
みんなで取り組む「しあわせのまちづくり」	21
みんながしあわせに暮らせるまちづくりのために	22

“みんなができること”ってなんだろう？23

情報 <small>じょうほう</small> を集めてみよう	24
活動 <small>かつどう</small> してみよう	26
ふりかえってみよう	27
活動紹介1 一友だちといっしょに	28
活動紹介2 一まわりの大人といっしょに	30

みんなのなかにわたしがいる
みんなとともにわたしがいる



～世界に一人だけの あなたに～

学校名

名前

年 組

この冊子の作成にあたって赤い羽根共同基金の配分金の一部が使われています



世界に一人だけのあなたに…



“ふくし”ってなんだろう？

世界に一つだけの花

作詞・作曲・編曲 槇原 敬之

ナンバーワン
NO.1にならなくてもいい もともと特別な Only one

花屋の店先に並んだ いろんな花を見ていた
ひとそれぞれ好みはあるけど どれもみんなきれいだね
この中で誰が一番だなんて 争う事もしないで
バケツの中誇らしげに しゃんと胸を張っている

それなのに僕ら人間は どうしてこうも比べたがる？
一人一人違うのにその中で 一番になりたがる？

そうさ 僕らは 世界に一つだけの花
一人一人違う種を持つ
その花を咲かせることだけに 一生懸命になればいい

困ったように笑いながら ずっと述べてる人がいる
頑張って咲いた花はどれも きれいだから仕方ないね
やっと店から出てきた その人が抱えていた
色とりどりの花束と うれしそうな横顔

名前も知らなかつたけれど あの日に僕に笑顔をくれた
誰も気づかないような場所で 咲いてた花のように

そうさ 僕らも 世界に一つだけの花
一人一人違う種を持つ
その花を咲かせることだけに 一生懸命になればいい

小さい花や大きな花 一つとして同じものはないから
ナンバーワン
NO.1にならなくてもいい もともと特別な Only one

■この詩を読んで、あなたが、一番こころに残ったところに、線を引いてください。

■あなたは、どうして、そこが、
一番こころに残りましたか？
その理由を書いて、
みんなに伝えましょう。

■この詩は、わたしたちに、
どのようなことを、
伝えたいのでしょうか？
あなたの思ったことを書いて、
みんなで話し合ってみましょう。

■みんなとちがう、
あなたの“Only one” オンリーワン なところを、
書いてください。
また、友だちの
“Only one” オンリーワン なところも、
さがしてみてください。



みんなちがって、みんないい

わたしと小鳥とすずと

金子みすゞ

わたしが両手をひろけても、
お空はちつともとべないが、
とべる小鳥はわたしのよう、
地面じへんをはやくは走れない。

わたしがからだをゆすっても、
きれいな音はでないけど、
あの鳴るすずはわたしのよう、
たくさんうたは知らないよ。

すずと、小鳥と、それからわたし、
みんなちがって、みんないい。

- どうして、「みんなちがって、
みんないい」のでしょうか？
あなたの考えを書いて、
みんなで話し合ってみましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

「ちがい」をみとめない、どうなるかな？



■ 思いついたことを、
書いてみましょう。

「ちがい」をみとめると、どうなるかな？



■ 思いついたことを、
書いてみましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

「しあわせ」を絵にかいてみよう！

あなたが、思いえがく「しあわせ」は、どんなかたち？ どんな色？

■あなたの「しあわせ」を、絵にかいてみましょう。



「ふくし」は「しあわせ」のこと

「ふくし」とは、漢字で「福祉^{ふくし}」と書きます。「福」という漢字にも、「祉^し」という漢字にも、「しあわせ」という意味があります。

本当かどうか、「福」という字を使った言葉を、さがしてみましよう。あなたは、いくつ見つけれられるでしょうか？

■10個以上書いてみましょう。

幸 福

■次に、「福」のつく言葉の意味を、考えてみましょう。

きっと、どの言葉にも「しあわせ」という意味があるはずですよ。どうだったでしょうか？

「ふくし」とは、いろいろな人の、いろいろな「ちがひ」をみとめながら、みんなが自分らしく、いきいきと暮らしていくために、

「ふだん」の

「くらし」を

「しあわせ」にすることなのです。

この本には、しあわせになるためのヒントが、たくさんつまっています。ここから先は、「おもしろそう」と思ったページに、自由に行くことができます。

でも、あなたが、どこのページに進んでも、そのなかに、答えはあまり書いてありません。自分で調べてみたり、体験^{たいけん}してみなければ、よく分からないことが、きっとあるでしょう。こまったときには、先生に相談^{そうばん}しながら、次に進むやりかたを、考えましょう。

“しあわせづくり”ってなんだろう？

あなたは、ふだんの暮らしのなかで、どんなときに「しあわせ」を感じますか？

自分のほしいものを手に入れたとき、それとも、自分の思いのままに何でもできたとき…。でも、もっと、しあわせを感じる時は、人によるこびや楽しみを分けてあげたとき、だまってそばにいて、だれかと気持ちがつながっていると感じたとき、だれにもいうことができなかつた自分の弱さを、わたしだけに話してくれたとき…。

「しあわせ」とは、自分の気持ちを、だれかといっしょに分け合うことで、みんなが、あたたかい気持ちでいっぱいになって、何だか楽しい気分になることかもしれません。あるいは、自分一人ではなく、ほかのだれかと気持ちがつながって、「自分」はみとめてもらっていると感じることかもしれません。たくさんの人とつながれば、それだけ「しあわせ」は、どんどん大きく、深くなっていくのではないのでしょうか。



しあわせづくりと「自分づくり」

■あなたは、はいくしょ 保育所や ようちえん 幼稚園に通っていたときや、小学校に入学してから今までは、どのような思い出がありますか。

思い出したことを書いて、みんなで話し合ってみましょう。



- 今までの自分をふりかえって、自分の好きなところや、きれいなところがありますか。
また、自分に力をつけてのばしていきたいところや、直していきたいところがありますか。
思いついたことを書いて、みんなで話し合ってみましょう。



しあわせづくりと「仲間づくり」

- あなたは、どんなことをしているときに、楽しかったり、うれしかったですか。あるいは、どんなことをしているときに、悲しくなったり、こまったりしましたか。また、そのとき、自分のまわりには、どんな人がいましたか。思い出したことを書いて、みんなで話し合ってみましょう。



■あなたは、お父さんやお母さん、おじいさんやおばあさん、親せきのおじさんやおばさん、学校の先生や友だちといっしょに何かをやって、楽しかったり、うれしかった思い出はありますか。また、悲しかったり、こまった思い出はありますか。思い出したことを書いて、みんなで話し合ってみましょう。



しあわせづくりと「役割づくり」やくわり

■あなたは、ほいくしょ 保育所や よちえん 幼稚園に通っていたときや、小学校に入学してから今までは、どのような とつど お手伝いをしましたか。また、お手伝いを とつど して、楽しかったり、うれしかった思い出、悲しかったり、こまった思い出はありますか。

思い出したことを書いて、みんなで話し合ってみましょう。



■学校の先生や友だち、家族、まちの人たちは、あなたに、どんなことをしてほしいと、こころのなかで思っていると、思いますか。

そのうち、あなたは、何ができると思いますか。また、何がしたいといますか。

思いついたことを書いて、みんなで話し合ってみましょう。



みんなのなかにわたしがいる みんなとともにわたしがいる



“しあわせなまち”ってどんなまちだろう？

あなたが暮らしているまちは、どんなまちでしょうか？

田んぼや畑、または、海が広がっている、自然いっぱいしぜんのまち。それとも、お店がたくさんあって、人がよく集まる、にぎやかなまち…。まちにも、いろいろあります。

また、まちをよく見まわしてみると、そこには、いろいろな人が住んでいます。毎日元気に働いている人いから、病気の人、お年よりや赤ちゃん、外国の人、障害のある人しょうがい、あるいは、昔から住んでいる人や、ほかのまちから引っ越してきた人など、さまざまです。また、それぞれの考えかたや暮らしぶりにも、ちがいがあります。

さて、あなたのまちは、みんなにとって、本当に、しあわせなまちでしょうか？

また、「こんなところに、暮らしてみたい」と思うようなまちとは、どんなまちなのでしょう？

しあわせなまちとは、バスや電車などが、利用しやすかったり、建物などの設備さつばいが整っていて、住みよい環境じふんきやうになっているということだけではなく、まちのみんなが親しくなり、一人ひとりが大切にされ、ささえ合いながら、安心して暮らすことができるまちのことではないでしょうか。



身近で工夫くふうされているものって、どんなもの？

みんなが暮らしやすいように、わたしたちの周りには、工夫くふうされたものがたくさんあります。どのような工夫くふうがあるのかを見てみましょう。

● シャンプーの入れ物

シャンプーの入れ物をよく見ると、ギザギザがついているところがあります。

リンスの入れ物には、ギザギザがついていません。



● 缶ビール

アルコール飲料いりりょうと、ほかの飲み物を区別くべつするために、缶かんの上に、点字がついています。



● 牛乳パック

牛乳パックごうにゅうには、ほかの紙パックの飲み物と区別くべつするために、丸い切れこみがついています。



■ どうして、このように工夫くふうされているのでしょうか？ みんなで話し合ってみましょう。また、このほかに、工夫くふうされているものを、家でさがしてみよう。

まちのなかで工夫されているものって、どんなもの？

まちのなかにある建物などにも、いろいろな工夫があります。どのような工夫があるのかを見てみましょう。

● 出入り口

出入り口の幅が広く、段差がなければ、ベビーカーをおしている人や、車いすの人など、みんなが自由に通ることができます。



● 水飲み台

低いところに水飲み台があると、小さな子どもや、車いすの人にも、使いやすくなります。



● トイレ

お年よりや、赤ちゃんを連れてくる人、車いすの人など、みんなが使えるように、なかが広がっています。

また、手すりがついていれば、車いすの人や、お年よりに、また、ベビーシートなどがついていれば、赤ちゃんを連れてくる人や荷物をもった人にも、使いやすくなります。

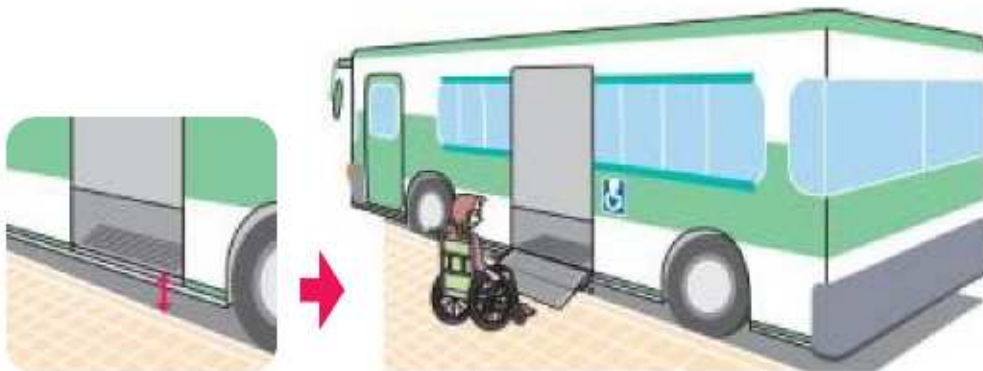
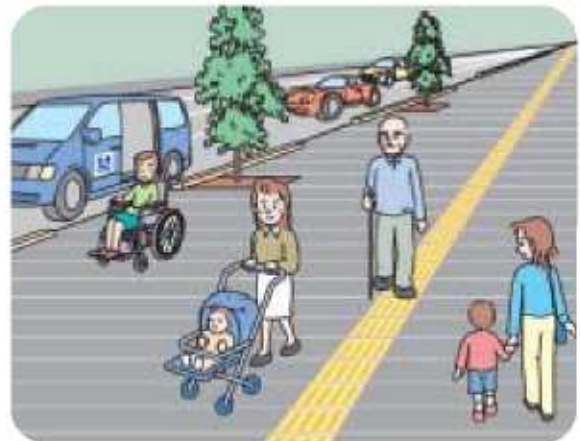


● 公衆電話ファックス

電話機は、声の大きさを変えることができ、耳が聞こえにくい人に、使いやすくなっています。また、ファックスがあれば、耳が不自由な人に、文字で伝えることができます。



まちのなかの工夫を見つけよう！



- みんなの学校のなかには、どのような工夫がありますか？ みんなでさがしてみよう。また、このほかにも、まち、あるいは学校のなかに、どのような工夫があるとよいでしょうか？ みんなで話し合ってみよう。

みんなで取り組む「しあわせのまちづくり」

まちのなかにある、建物や道路を、いろいろな人に使いやすく工夫することは、大切ですが、一人ひとりのこころづかいも、しあわせなまちづくりには大切です。

たとえば、視覚障害者誘導用ブロックの上や、歩道、通路に、自転車を止めていませんか？

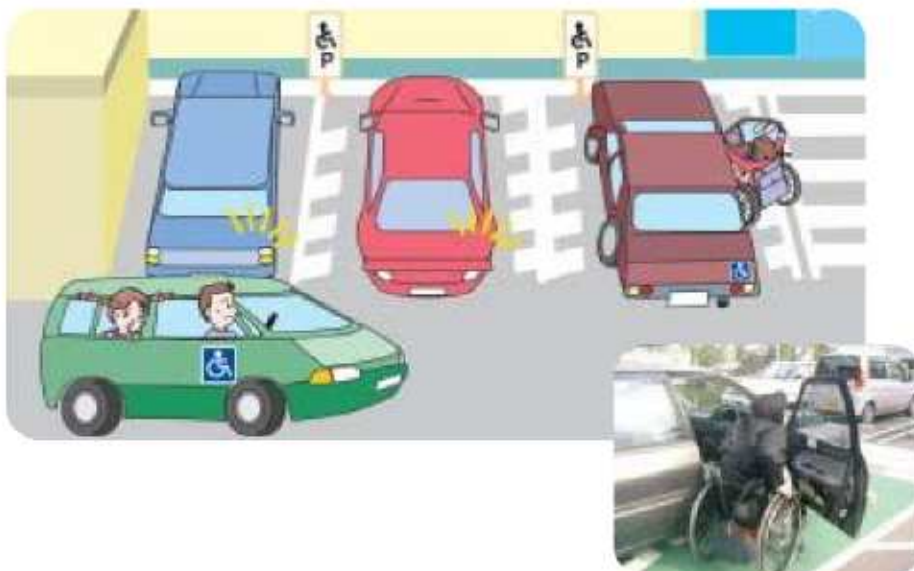
また、まちの歩道や通路に、車や看板などが置かれていませんか？

みんなが、安全で、安心して通ることができるよう、一人ひとりが気をつけましょう。



また、車いすマークがついた駐車区画は、「車いす使用者用駐車区画」といい、車いすを使う人のために、駐車しやすくなっています。

このような駐車区画は、車いすを使う人の安全のために、建物の出入り口の近くにあります。また、車いすを使う人が車に乗ったり、車から降りたりするときには、車のドアをいっぱいまで開けますので、駐車場の幅も、約1メートル広がっています。



みんながしあわせに暮らせるまちづくりのために

ものやまちを、だれにでも使いやすく工夫するだけでは、みんなが暮らしやすいまちにはなりません。一人ひとりが、困っている人を、お手伝いすることも、しあわせなまちづくりには大切です。しあわせなまちづくりのために、一人でもできること、みんなができることはありますか？ 話し合ってみましょう。



—— バリアフリーとユニバーサルデザイン ——

バリアフリーとは、「お年よりや、体の不自由な人のために、今あるバリアをなくす」という考えかたです。たとえば、段差だんさがある出入り口にスロープをつけて、車いすの人が出入りできるようにすることなどです。

また、今あるバリアをなくすことも大切ですが、「まちやものをつくるときに、はじめからできるだけ、いろいろな人が使いやすいように工夫する」という考えかたがあります。これを、ユニバーサルデザインといいます。たとえば、建物たけものを新しく建てる時、はじめから段差をなくして、出入り口をつくれば、お年よりや車いすの人だけでなく、おなかに赤ちゃんがいる人や、ベビーカーをおしている人など、もっとたくさんの人が、出入りしやすくなります。

“みんなができること”ってなんだろう？

あなたという人間は、世界中でたった一人の、かけがえのない存在^{そんざい}です。そして、あなたのまわりにいるすべての人も、あなたと同じように、かけがえのない存在^{そんざい}です。それは、一人ひとりに、それぞれがもっている、すてきな個性^{こせい}があるからです。

ですから、自分と、自分のまわりにいるすべての人が、しあわせに暮らしていけるまちを、みんなで作っていくために、「あなたができること」「あなただからできること」が、きっとあるはずです。

まずは、あなたの“まわり”のことを知る大切です。あらためて、あなたの“まわり”にある、いろいろなものを見つめ直してみてください。

あなたができること、みんなができることを、さがしてみましょう。
みんなで話し合えば、新しい発見が、たくさんあるはずです。

■話し合った結果^{けっか}を、
書いてみましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

情報を集めてみよう

さて、みんなで話し合ってみて、どうでしたか？ 「何かやりたいけれども、どうすればよいのか分からない」「自分たちのまちには、どのような活動があるのか知りたい」など、こまったことは、ありませんでしたか？ そのようなときには、まず、自分たちのまちのいろいろな情報を集めてみましょう。そのためには、たとえば、次のようなやりかたがあります。

●インターネットなどを使って…

パソコンがあったら、インターネットを使って、いろいろなホームページを見てみましょう。また、まちにある施設や団体などのパンフレットや、チラシをもらったり、図書館や図書室に行き、本やビデオ、写真などで調べてみましょう。

●公共機関・施設などをたずねて…

市町村には、役所・役場の福祉課や、まちの活動を支えるためにさまざまな情報が集まっている社会福祉協議会があります。また、赤ちゃんや子どもたち、障害のある人、お年より、外国の人などが利用する施設などがあります。自分たちのまわりのことを知るために、まちの公共機関や施設をたずねてみましょう。

●まちの人にお話を聞いて…

町内会の人、まちで活動している人、車いすの人、目や耳が不自由な人、お年より、おなかに赤ちゃんがいる人など、まちで暮らすさまざまな人に目をむけ、耳をかたむけてみましょう。



こうりゅう
●交流をとおして…

まちのいろいろな人と交流することで、何か新しい気づきがあるはずです。



たいけん
●体験をとおして…

車いす体験や、アイマスク体験、たいぶん高齢者疑似こうれいしやぎじ体験など、さまざまな体験学習をすることで、たいけんがくしゅう障害のある人や、お年よりの暮らしを知るきっかけになります。



ちゅうさ
●調査して…

家庭や学校で、気になったことを調べてみましょう。今まで、気づかなかった、いろいろな発見があるはずです。



かつどう 活動してみよう

まちの^{じょうほう}情報を集めて、「こんなこと、あったらいいな」「これって、何とかならないかな」「こんなこと、やりたいな」などと、何か気になったことは、ありませんでしたか？

それでは、自分一人でもできることや、友だちといっしょにできること、まわりの大人といっしょにできることを書いてみましょう。

また、どんな^{かつどう}活動をするのかを決めるときには、先生や家族の人などと^{さうだん}相談しながら、^{かつ}活動のやりかたや、^{かつどう}活動する場所、時間などについて、話し合っておきましょう。

■自分にできることを
書いてみましょう。

■友だちといっしょにできることを
書いてみましょう。

■まわりの大人といっしょにできることを
書いてみましょう。

ふりがえってみよう

活動かつどうしてみて、どんなことを感じましたか？

もし、だれかが、笑顔えがみを見せてくれたなら、そのとき、あたたかい気持ちになって、うれしかったり、また、自分の思ったように、うまく活動できなかったり…。もしも、分からないことや、こまったことがあったら、まわりの人に、相談そうざんしてみましょう。

でも、大切なことは、活動かつどうを続けていくことです。「しあわせづくり」のために、ふみだした一歩を、また次の活動かつどうにつなげていくことです。

一人よりも二人、二人よりもたくさんの力をあわせれば、いろいろな活動かつどうに広がり、「しあわせ」は、もっと広く、深くなっていくはずです。まちがあたたかい気持ちでいっぱいになったとき、よろこびや楽しみにあふれた「しあわせのまち」が、生まれるのではないのでしょうか。

■ 活動かつどうしてみて、感じたことを書いてみましょう。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

かつとうしょうがい 活動紹介！ — 友だちとっしょに —

●訪問する前に

今回、わたしたちボランティア委員会は、近くのデイサービスセンターを訪問させていただくことになりました。



「どんなことをしたら、よろこんでくれるかなー」

「前に訪ねたときは、お手玉をいっしょにやったけど…」

「でも、手の不自由な人や、つまらなそうな人もいた…」

「劇をやったらどうかな？」

「でも、耳が聞こえにくい人も、いるんじゃないかな？」

「みんなに聞こえやすいように、ゆっくり、はっきり話すように、みんなて練習したらいいんじゃないの？」

直接、デイサービスセンターの職員さんにも相談した結果、みんなで、楽しい時間をすごせるように、手づくりの劇と歌の出し物をする事になりました。

●訪問活動



みんなで工夫した、手づくりの劇と歌を用意して、デイサービスセンターを訪れました。

劇では、少しあせってしまいましたが、おじいさんやおばあさんたちは、劇を見ながら笑ってくれたので、とてもうれしかったです。毎日、毎日、休み時間に、みんなで練習をしてきて、本当によかったと思いました。

「上を向いて歩こう」をいっしょに歌って、みなさんは、とてもなつかしそうでした。



●活動をふりかえって

車をおして、外に出るとき緊張きんじょうしました。学校の車くるまいす体験学習たいけんがくしゅうで何回か車くるまいすをおしたことはありましたが、実際におばあちゃんおばあちゃんの車くるまいすをおしたのははじめてだったからです。

私と友だちが手をつないだおばあちゃんおばあちゃんは「ありがとうございます」と何回もいってくれました。わたしはちょっととまどいました。だってわたしは何もしていないのに「ありがとう」というからです。でも、いっぱい笑わらってくれて、うれしかったです。わたしが訪問ほうもんした意味があったと思いました。

やさしく話しかけてもらってうれしかったです。気持ちきもちが伝わつたわって、とてもあたたかい気がしました。



いつも、近所のおばあちゃんおばあちゃんが、「いってらっしゃい！」と言いってくれます。今まではずかしくて言えなかったけど、「いってきます！」って言いってみようかな。

いろいろな人と出会うって、何かうれうれしい気がしました。今まで学校のなかで、点字てんじや手話しわを伝つたへる活動かっどうもしてきたけど、こんな気持ちにはなりませんなりました。



一人暮らしひとり暮らしをしているわたしのおばあちゃんおばあちゃんに、今度、電話でんわしてみようかな？よろこぶかなあ。びっくりするかなあ。



活動紹介2 がっとうしょうがい — まわりの大人といっしょに —

しゅうしゅうかつどう ● 収集活動

1学期は“外国の子どもたちの役に立てれば”
と考えて、使用済みプリペイドカードを集めて
送りました。2学期は、地域で役に立つところ
をさがして送りました。この活動が、みんなに
よるこんでもらえたらうれしいので、全校によ
びかけて、学校全体で収集しました。この活動は、
今も続いています。



しせつほうもんかつどう ● 施設訪問活動

ボランティア委員会の仲間といっしょに、町
内の作業所を訪問して、作業所のお兄さんやお
姉さんたちに教えてもらいながら、紙すきに挑
戦しました。

一人だけではできないことがあっても、み
んなで助け合ったり、工夫することでできること
がたくさんあります。



こくさいこうりゅう かんきょうびさ かつどう ● 国際交流（環境美化）活動

夏休みに、外国のお兄さんやお姉さんが、日
本でホームステイをして、ボランティア活動や、
日本のみんなと交流するために集まりました。

外国のお兄さんやお姉さん、地域のお兄さん、
お姉さんといっしょに、公園の清掃活動に参加
しました。



●コンサート活動

陽だまりコンサートは「障害のあるなしを超えた、人と人との共感」をテーマにしたコンサートです。地域に住んでいる子どもから大人まで、いっしょにやりたい…という気持ちがあれば、だれでも参加することができます。



子どもたちは、この日のために、土曜日や日曜日に、みんなで集まって練習を重ねてきました。プログラム最後の合唱「陽だまりコーラス」では、高校生の演奏に合わせて、小学生、中学生、出席した全員がいっしょに歌って楽しみました。

●ふれあいサロン活動

地域に住むお年よりや障害のある方、子育て中のお母さんなど、家に閉じこもりがちな人が、気軽に集まって楽しく過ごせる場所を自分たちでつくっていく活動が「ふれあいサロン」です。

おじいちゃん、おばあちゃんにお手玉やおはじき、あやとりなど昔の遊びを教えてもらったり、いろいろなお話をしたり、楽しい時間を過ごしました。



新たな一歩を、ふみだしたあなたへ…

世界に一人だけの、あなたの笑顔は、
ほかのだれにも、まねできません。
あなたのその笑顔は、
まわりの人も、笑顔にします。
そして、みんなの笑顔が、
また、だれかを…。
たくさんの笑顔で、
世界がいっぱいになったら、
それで、みんながしあわせになったら、
すてきですね。

