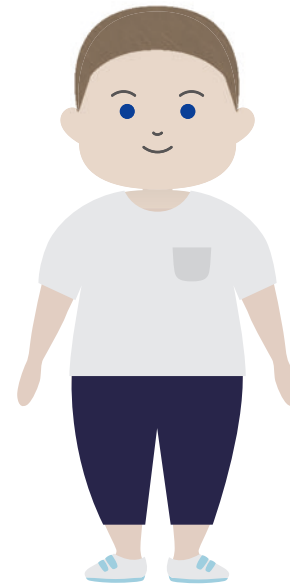
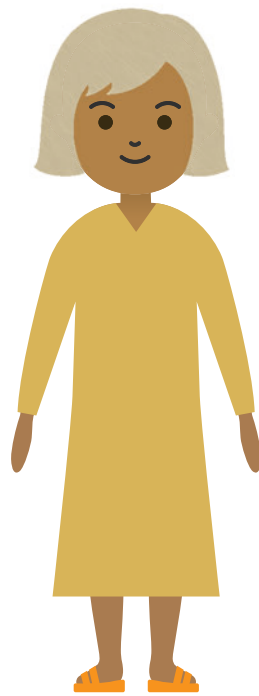


PDF 印刷版の絵本について

- ・ A4 のコピー用紙にカラー印刷をして、ホチキスなどで綴じてご使用ください。
- ・ web ページに載っている絵本と学べる内容は同じですが、ブラックライトやおしゃべり機能はありません。
- ・ 3章の着せ替えは、お手持ちの素材（折り紙など）を用いてお子様の好きなようにお洋服を作って頂いても楽しめます。

YOUR NORMAL

ゆあ の一まる きみを かんがえる ほん



このほんは きみについて することができる ほんです。

本書は、子供の健康や安全、自分らしさについて学んだり話し合うことで、家族の中の「話しにくい」がない関係性を築くためのものです。

きみは じぶんの からだを よくみたことが ありますか？

きみは どんな かっこうが すきですか？

本書は「体について」「プライベートゾーンについて」「好きな表現を楽しむことについて」の3つに学びの焦点を当てています。

かぞくと いっしょに よんで きみのことを もっとしよう!



是非お子様と一緒に、たくさんコミュニケーションを取りながらご覧ください。 また、より詳しい情報については裏表紙をご確認ください。

1: からだについて

きみは からだの おなまえと ばしょを しってるかな？
しっていると、いろいろなことが できるようになるよ！



いたい ところを いえる



じょうずに おどれる

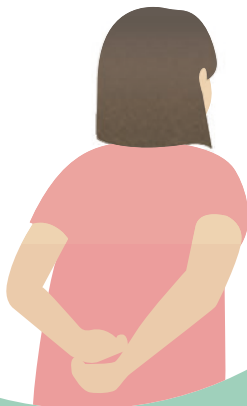
保護者の方へ

体の名称を正しく呼びましょう

特に性器や乳首などを「あそこ」など曖昧な表現にすると、体の一部ではなく、恥ずかしい箇所と言う認識になってしまいます。性器（ペニス、膣など）や乳首など、正しい名称を伝えたいうえで、親しみを持つために子どもと一緒に愛称（「おちんちん」「おまた」など）を考えて使ってみるのもいいかもしれません。

からだ クイズ

① おんぶの ときに
のっかるのは どこだ？



② ジャンプを するとき
まげるのは？



③ いつもは みえないけど
トイレで みえるのは
どこだ？



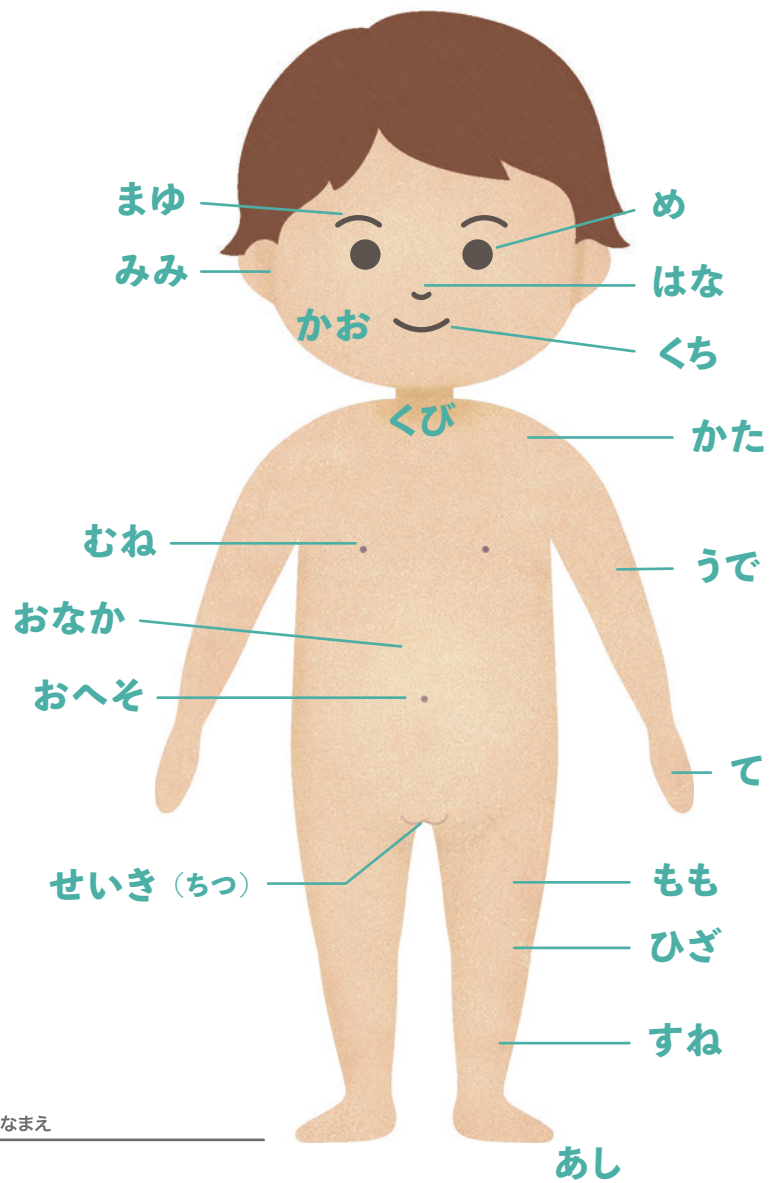
④ かおの まんなかに
ついているのは？



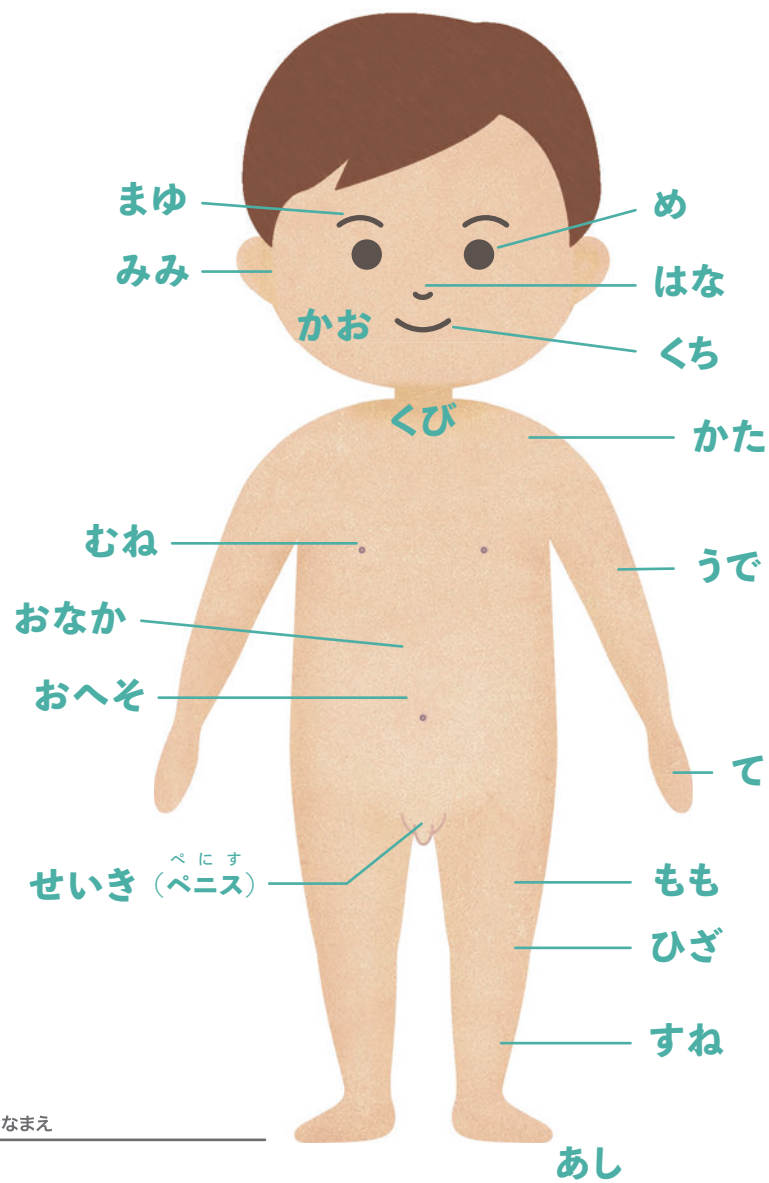
⑤ あかちゃんるとき
おかあさんと つながっていた
ところは？



あたま



あたま



きみの おかおに
ほくろは あるかな？

きみの「は」は なんぼん
はえて いるかな？

ひじ

せなか

こし

おしり

きみの からだの なかで
いちばん すきな ところは？

きみの からだは かたい ところや
やわらかい ところは あるかな？

ふくらはぎ

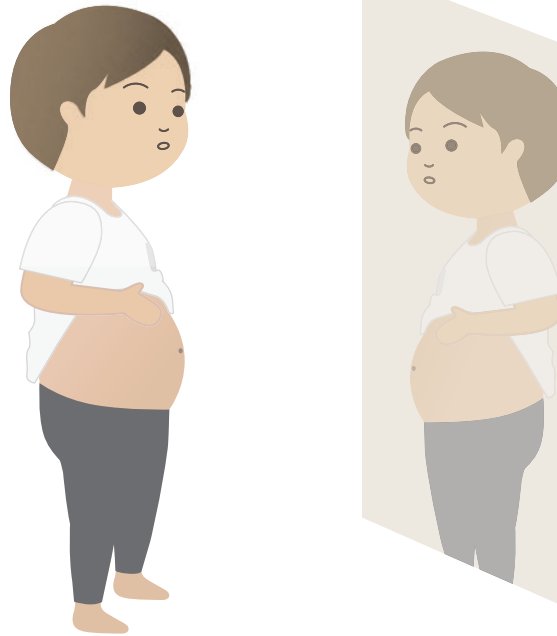
きみの からだと、まわりのひとを みくらべてみよう！
にているところ、ちがうところは あるかな？

せんせいと
にているところは ある？

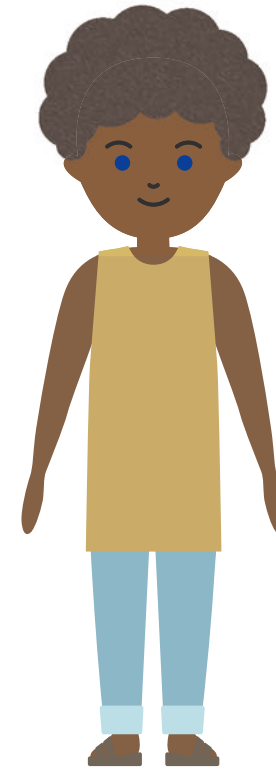
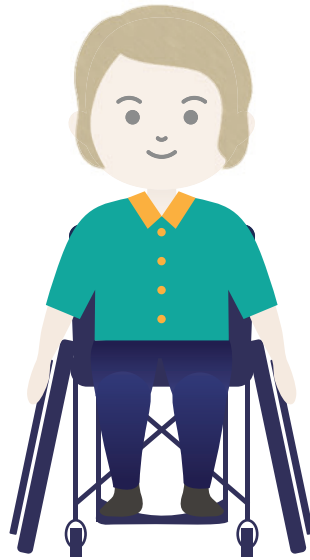
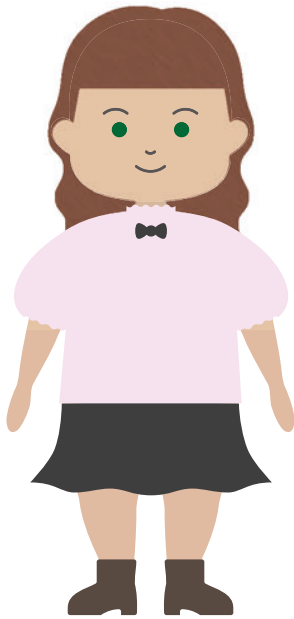
おともだちと
ちがうところは ある？

かぞくと
ちがうところは ある？

ゆうめいじんと
にているところは ある？



おなじだったり ちがったり みんな すてきだね。



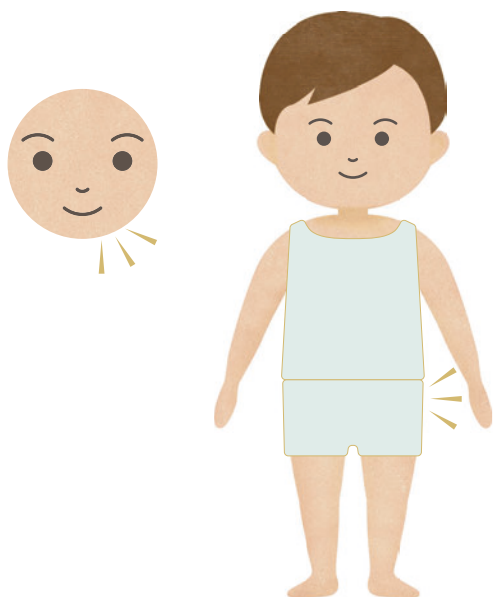
保護者の方へ

体型や容姿に対してポジティブな表現を

太っている人や、痩せている人、背が高い人、低い人、それぞれが違っているのは当たり前で、それぞれが素晴らしい人間であるということを伝えてください。また、子どもたちの耳に、身体に対する否定的な情報が入らないように気をつけてください。保護者自身の身体についても、ネガティブなことを言わないようにしましょう。

2: プライベートゾーンについて

だいじな だいじな きみのからだ。 きみのからだは きみだけのもの。
だれかに みせたり さわらせたり してはいけない ぶぶんを してる？



それは おくち と したぎで みえない ぶぶん！

保護者の方へ

日頃から同意をとる練習を

日常的に、「家族であっても、知っている人であっても、プライベートゾーンに触られたり見られたりしてイヤな気持ちになったらイヤだと伝えてよい」ことを伝えてあげられると良いです。お風呂で身体を洗うときに「性器（おちんちん / おまた）を洗ってもいい？」と同意をとる練習をするのもオススメです。プライベートゾーンが大事であることを理解できれば、見たがったり / 見せたり、触ったり / 触らせてくる人がいたときにおかしいことに気づくことができます。

もし だれかに さわられたり 「みせて」といわれて いやだとおもったら、



やめて!

といっても だいじょうぶ。

かぞくと れんしゅうを してみよう!

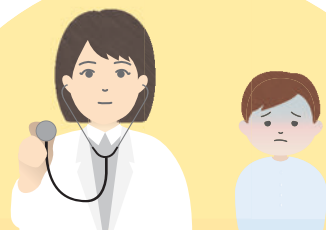


保護者の方へ

お外で触ってしまう場合

股間を触ったり、すぐに脱いでしまう子には、「いやらしい」「汚い」などという表現は避け、「その場所は身体の他の部分と違う大切なところ」「お家の中だけにしよう」という言い方で伝えましょう。また、子どもが余計に面白がったり、話をしてはいけない話題なんだと思ったりしないよう、過剰に反応せずに、冷静に伝えることも大切です。

きみなら こんなとき どうする？



きみの ぐあいが わるいとき
おいしゃさんが おねを「みせて」といったら？

ヒント

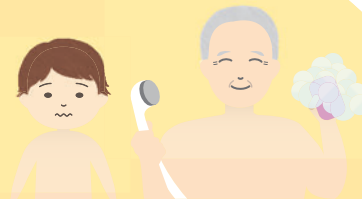
はやく よくなるように ちゃんとみてもらおう！
はずかしいときは、かぞくに そうだんしよう。



めんどうで いやなのに せんせいや
かぞくに きがえさせられたら？

ヒント

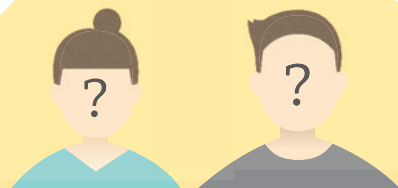
ふくは からだを まもって
くれるもの だから きがえよう！



かぞくに おふろで からだを あらって
もらうのが ちょっと はずかしいときは？

ヒント

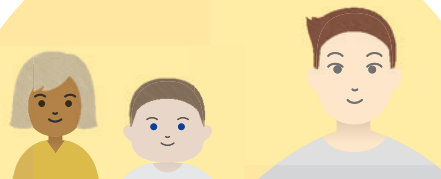
「じぶんで あらいたい」といってじ
ぶんで あらって みよう



けがを していないのに しらないひとが
からだを 「みせて」と いったら？

ヒント

いやだ やめて!とってすぐに にげて、
ちかくの おとなに そうだんしてね

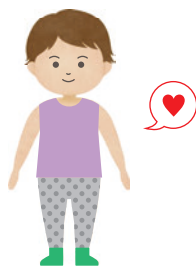


おともだちや しりあいが
からだを 「みせて」と いったら？

ヒント

おともだちや しりあいでも いやなときは
いやとってね。きみが みせたいときは
おうちで かぞくだけに みせてね。

3: すきについて



かわいい かっこいい おもしろい
あかいろ きいろ あおいろ
きみはどんなかっこうが すき？



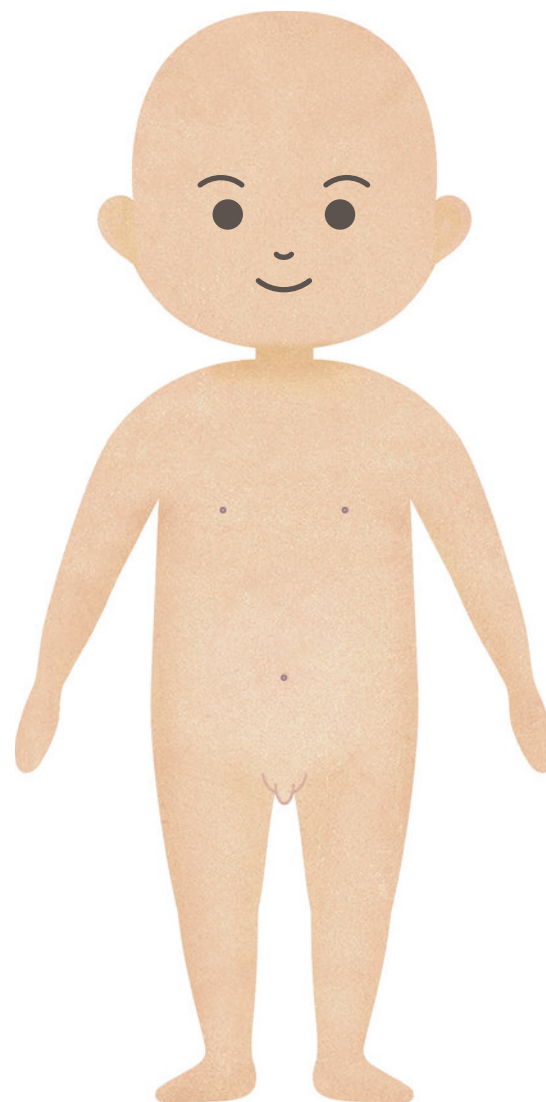
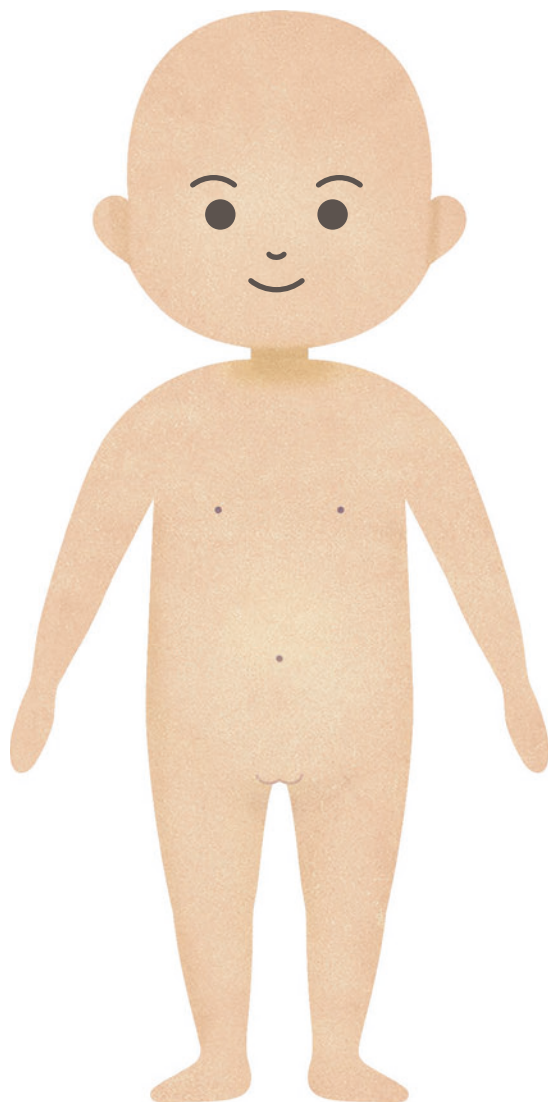
保護者の方へ

好きなものを尊重してあげましょう

服装や色など、性別の固定概念は持たず、好きなものを楽しみましょう！
また、自分とは違った色んな人がいるのは自然なことで、それぞれが好きなものを楽しんでいるんだよ、と他の人を尊重することについても伝えてあげてください。

きみの すきな かっこうで でかけよう！

うしろの ページにある かみのけや おようふくを きりぬいて このページの ふたりに きせて あげてね！





おまつりに いくなら
どんな かっこうを する？

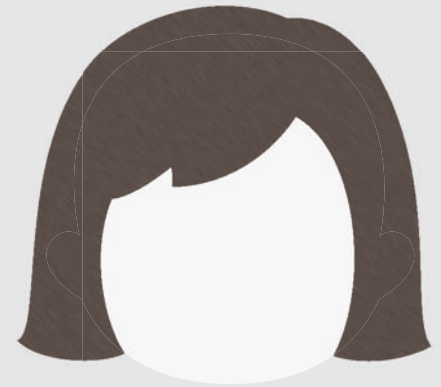
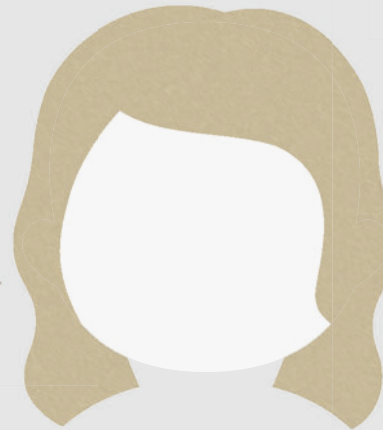
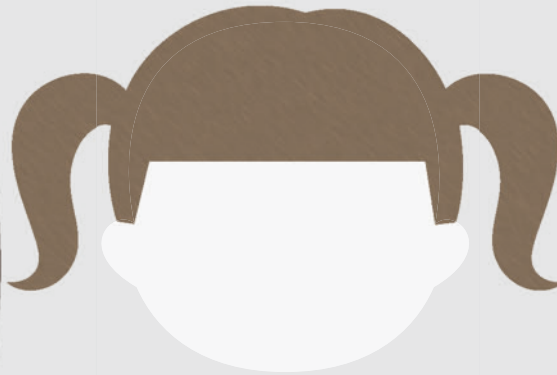
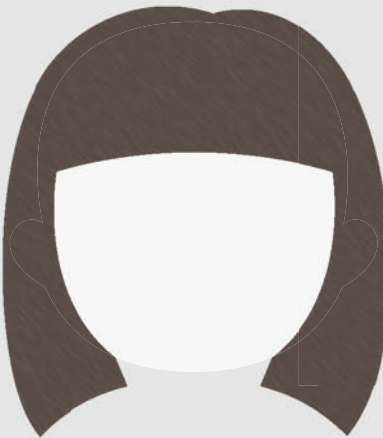
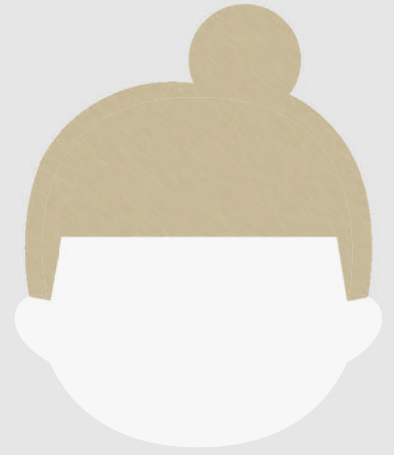
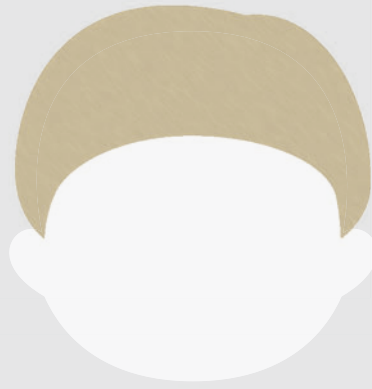
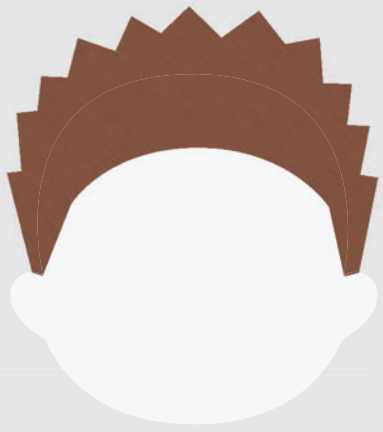


りょこうに いくなら
どんな かっこうを する？



こうえんに いくなら
どんな かっこうを する？

ほかには どのな ^{て - ま}テーマが あるかな？









FUTURE LIFE FACTORY

企画 / 制作 :



YOUR NORMAL

自分らしい「ふつう」を生きられる社会の実現のために、あなたの「ふつう」に寄り添う
選択肢を一緒に考え具現化する、FUTURE LIFE FACTORY のプロジェクト

企画協力 :



絵本に関連した
情報はこちら

専門家 × ママクリエイターによる家庭でできる性教育サイト