



わたしはわたしと

生きていく

君は君の友人で、家族で、生涯のパートナー

わたしはわたしと生きていく



これは君が君のココロと向き合うお話。

はじめに

この絵本はみなさんの自己理解を深めることを願って
作成したものです。

さあ、みなさんの自己との対話を始めましょう。

君は自分の心をのぞいたことはあるかな？

自分ってどんな人間？



近ごろ何となくうまくいかない
家に帰っても理由なくイライラして、
勉強も難しくなった、部活も大変だし、
先生たちはムカつくことばかり言うてる。



ある日体育会の選手決めをした。

「リレーの選手はタイム順で決めよう！」と私が言うと、

「走りたい子がいるか、聞いた方が良くない？」とクラスメートに言われた。

私はかっとなって、「タイム順で決めた方が効率いいじゃん！」

すると、クラスメートはため息をついて言った。

「どうしてそう自分勝手なの…？」



体育大会リレー選手決め



クラスでの話し合いは、気まずい雰囲気になってしまった。

ちがう、なんでそんな言い方するの。なんで分かってくれないの。

私はクラスが勝てるように考えたのに…

勝ちたいと思ったから…

…私が悪いのかな

そんなことがあってしばらくたった頃、先生からある宿題が出された。



“じぶんインタビューシート”

「みなさんは自分がどんな人なのか知っていますか。家族やクラスメートなど、身近な人へ向けて自分についてのインタビューをしてみてください。」



“自分ってどんな人”

そんなの考えたことなかった。

「インタビューかあ、誰に聞こうかな。」



「君はいつも元気でお調子者だと思う。先生に叱られてもへらへらしているしね。

反省してるの？」

じぶんインタビューシート

name:

name:

じぶんインタビューシート

name: しょうた

いつも元気

お調子者

叱られてもへらへら

name:

name:

name:

name:

name:



「いつも真剣に部活を頑張っていて、努力家だなあって思う。

キャプテンとしてチームをまとめてくれてありがとう。」

じぶんインタビューシート

name: しょうた

いつも元気

お調子者

叱られてもへらへら

name: らん

真剣に部活

努力家

チームをまとめる

name:

name:

name:

name:



「いつも遊んでくれるし、宿題で分からないところあったら教えてくれる
優しいお姉ちゃん！」

じぶんインタビューシート

name: しょうた

いつも元気

お調子者

叱られてもへらへら

name: 弟

弟の面倒をみる

優しいお姉ちゃん

name:

name: らん

真剣に部活

努力家

チームをまとめる

name:

name:



「おかえりなさい。」

「こんにちは。お花今日もきれいですね。」

「あら、宿題でインタビューねえ。そうねえ、昔から元気に走り回っていたから車にひかれないか心配だったわ。そうそう、この間は荷物を持ってくれてありがとう。

助かったわ。」



じぶんインタビューシート

name: しょうた

いつも元気

お調子者

叱られてもへらへら

name: 弟

弟の面倒をみる

優しいお姉ちゃん

name:

name: らん

真剣に部活

努力家

チームをまとめる

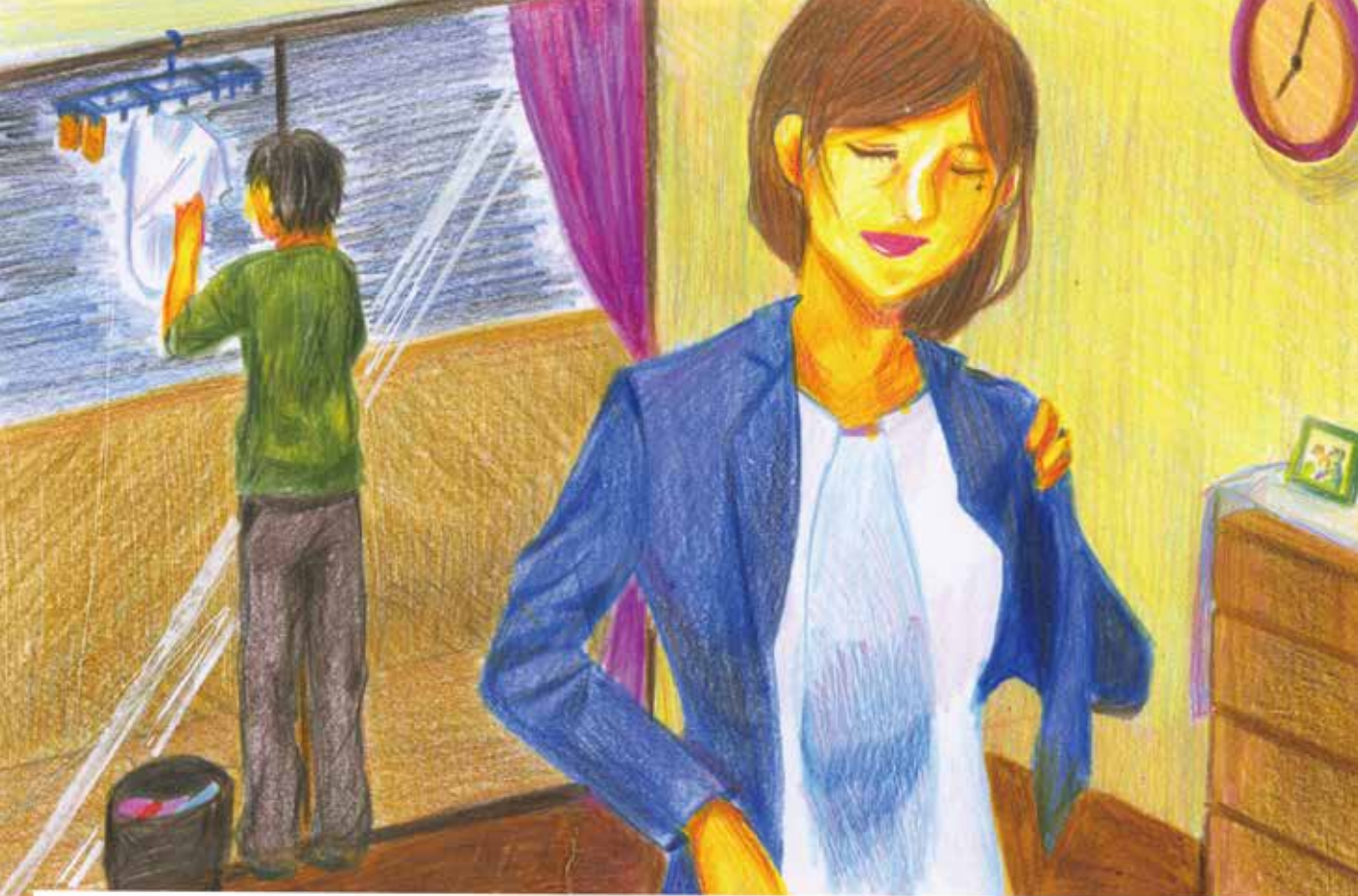
name: 近所のおばあちゃん

元気に走り回る

心配される

親切

name:



「気が短くて、怒りっぽいと思ったらすぐに泣くし、何かにハマったと思ったらすぐに飽きるし忙しい子！ほらほら、わが家のおてんばさん、早くお風呂に入りなさい。」

じぶんインタビューシート

name: しょうた

name: らん

じぶんインタビューシート

name: しょうた

いつも元気

お調子者

叱られてもへらへら

name: 弟

弟の面倒をみる

優しいお姉ちゃん

name: お母さん

気が短い

泣き虫

飽きっぽい

おてんば

name: らん

真剣に部活

努力家

チームをまとめる

name: 近所のおばあちゃん

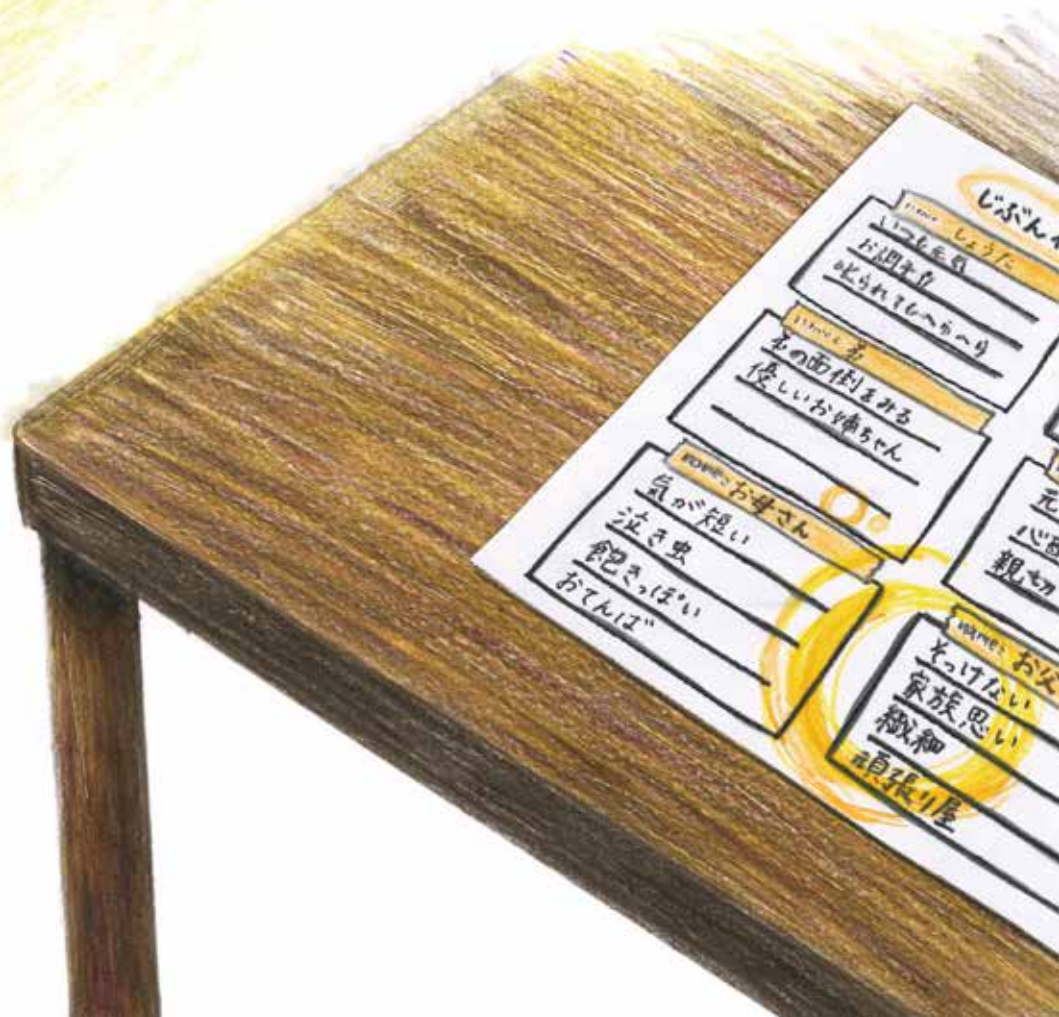
元気に走り回る

心配される

親切

name:

お風呂から出ると…





お父さんがインタビューシートを書いてくれていた。最近は昔に比べて話す機会がめっきり減ってしまった。話そうとするとどうしてもイライラしてしまう。

ごめんなさいって思ってる。

そんなことを言いたいわけではない。お父さんのことが嫌いになったんじゃない。

お父さんはそんな私の気持ちも分かってくれている気がした。





部屋に戻ってインタビューシートをみると…

私は…


「お調子者、努力家、落ち着きがない、怒りっぽい、泣き虫、おてんば、優しい、
家族思い…」



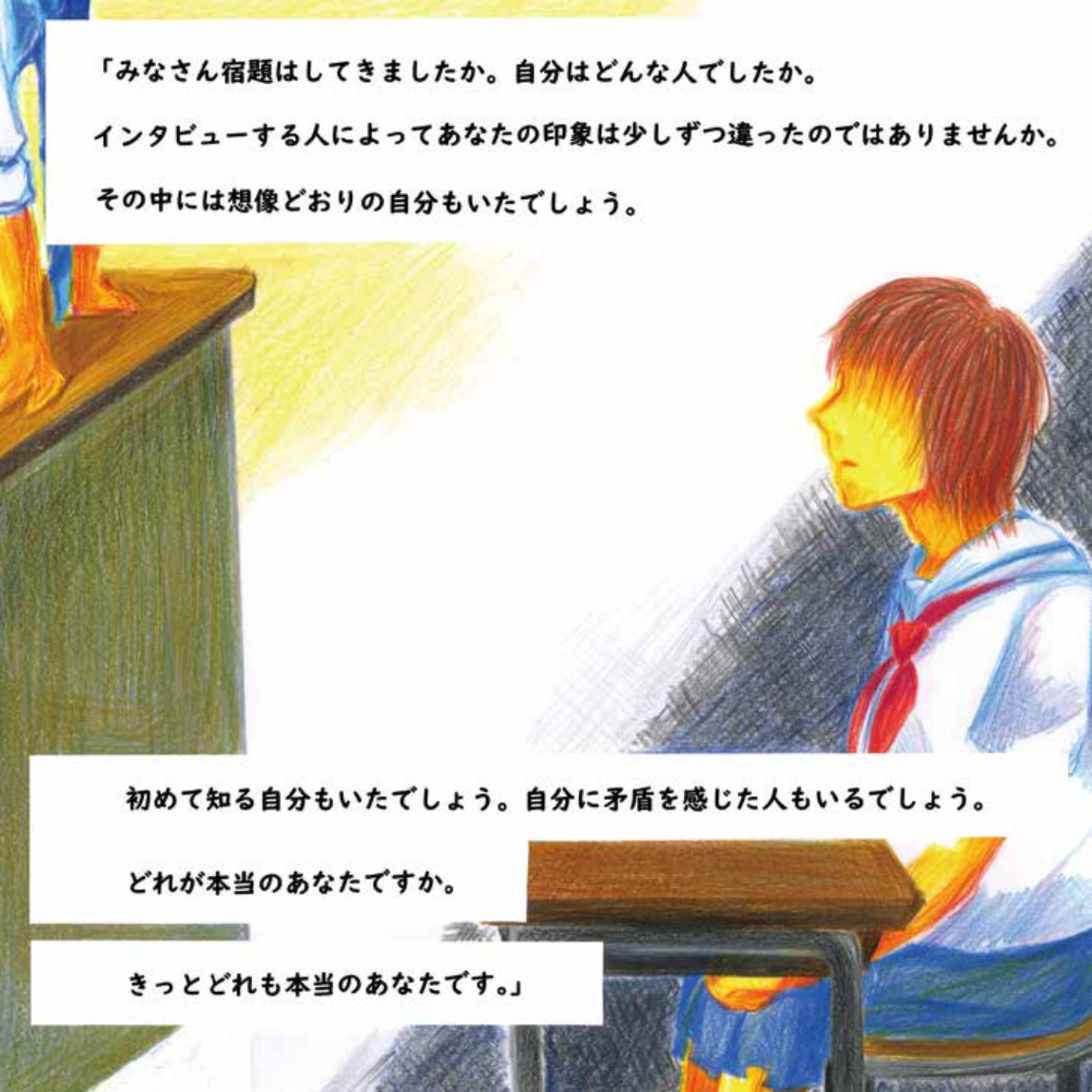
じぶんインタビューシート

name	name
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

本当の私って…どれ？



次の日結局答えは出ないまま学校へ行った。



「みなさん宿題はしてきましたか。自分はどんな人でしたか。

インタビューする人によってあなたの印象は少しずつ違ったのではありませんか。

その中には想像どおりの自分もいたでしょう。

初めて知る自分もいたでしょう。自分に矛盾を感じた人もいるでしょう。

どれが本当のあなたですか。

きっとどれも本当のあなたです。」



「全部…」

本当の私。」





初めて考えた。自分ってなんだろう。

優しい私がいて、意地悪な私もいて、

頑張っている私もいて、怠惰な私もいて、色々な一面を持っている。

でも、それはきっと私だけじゃない。



ムカつく先生にも

いつも怒っているお母さんにも



それぞれの想いがある。



言い合いをしたあの子にも…



きっとその子なりの考えがあって



「先生はみんなに自分の事を知って、好きになってほしかった。

色々な一面をもった自分は、複雑で、面倒くさくて、でもなんだか可愛く見えて
きませんか。

自分の全てが好きでなくてもいい。嫌いな部分があってもいい。そんな自分がある
ことを知っておこう。

君は君の生涯のパートナーだから。」



みんないろんな「自分」を持っている。

いろんないろでできている。

いろんな想いをもっている。



まだまだ知らない自分がたくさんいる。



自分探しの旅はまだ始まったばかり。



あとがき

主人公は毎日がなんとなくうまくいきません。

家族や友達との関係に悩みます。

「自分とは何なのか」がわからなくなってしまいました。

そんな時、授業をきっかけにいろいろな自分がいることに気がつきます。

いろいろな自分が居ても良いことに気がつきます。

私たちは生きていくなかで人との関係に悩み、人に動かされ、

人と生きてゆく難しさと素晴らしさを体感します。

それは、自分に対してもそうではないでしょうか。

他者との関係を築いていくためにはまずは自己理解が必要だと

思いました。

表紙は物語の最後のページと同じ景色で、
2人が手をつないでいるという描写です。
これは題名の通り「わたし」と「わたし」が手を取り合って
自分探しの旅路を歩いていく姿をイメージしています。

裏表紙には虫エ色のビー玉がころんと。

いろんな「わたし」がつまったビー玉です。

黄色とオレンジの花はハナビシソウ、別名カリフォルニアポピーで、
花言葉は「希望」「私を拒絶しないで」です。

それでは、人生という自分探しの旅へ行ってらっしゃい。

さあ、あなたも自分探しの旅に出かけよう。

～ワークシート～

ワーク1 プロフィール帳を書いてみよう！

ワーク2 インタビューしてみよう！

ワーク3 自分を分析してみよう！

ワーク4 自分自身とうまく付き合っていくために…

プロフィール帳

07-71 プロフィール帳を書いてみよう!
私ってこんな人です!

ひと言で表すと



四字熟語で表すと



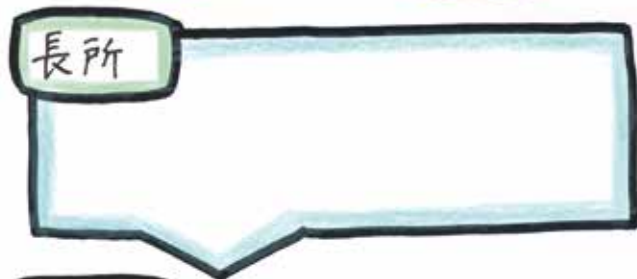
重カ物に例えると



色に例えると



長所



短所

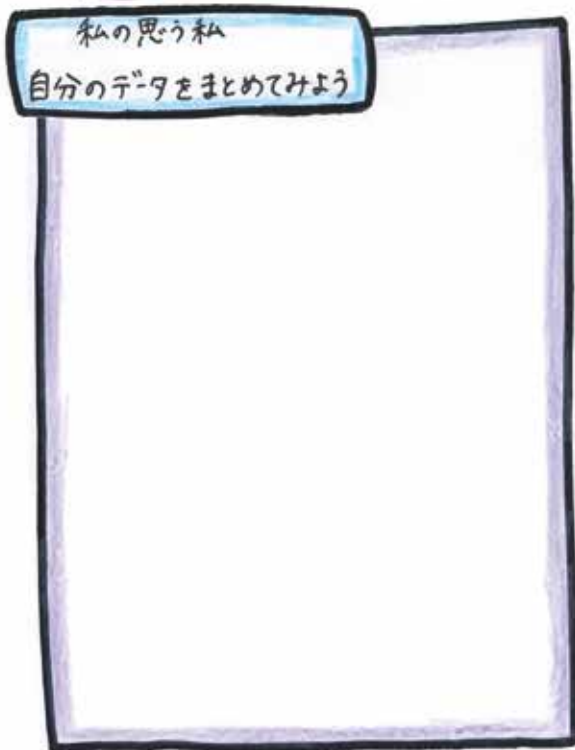


みんなの知らない私



私の思う私

自分のデータをまとめてみよう



07-72 インタビューしてみよう

周りの人に「私ってどんな人？」とインタビューしてみよう!!

name: _____

name: _____

name: _____

name: _____

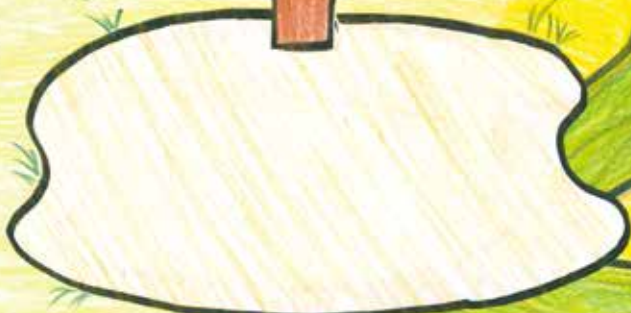
name: _____

name: _____

07-73 自分を分析してみよう!

STEP 1

インタビューしてみて、
感じたことを書こう。



STEP 2

意外な自分を知って
どう感じたかな。

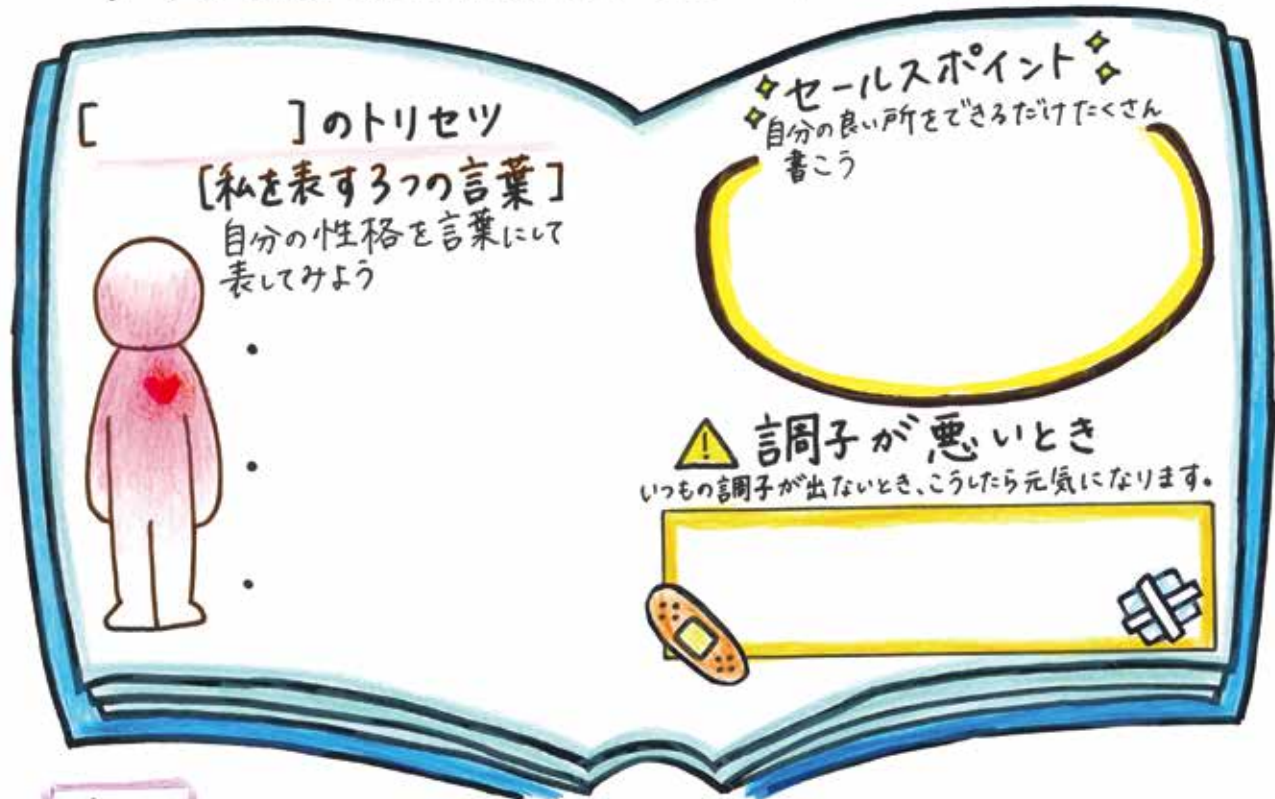


STEP 3

自分のより良い理解者になるために心がけたい
ことは何だろう。



07-74 自分自身とうまく付き合っていくために…
ワーク3を振り返り、自分自身のトリセツ(取扱説明書)を書いてみよう



感想 - これまでのワークを通して感じたことを書こう

Blank space for writing reflections.



家庭科教育実践演習の授業で、

「自分と他者を知る」絵本教材を作成しました。

この絵本は、「子どもの自己受容と他者受容」を育むことを目的としたものです。

家庭科の「A 家族・家庭生活」の授業でご活用ください。



わたしはわたしと生きていく

君は君の友人で、家族で、生涯のパートナー

文・とりごえ あかね

絵・ほり あさみ

2024年1月

大阪教育大学教育学部 大本久美子研究室

<https://kasei.cc.osaka-kyoiku.ac.jp/ohmoto/teaching-material/>

