

きみとぼくのバウンダリー

かしカード

作詞 うたまな

たのしいときは おもいきりあそぼう
だれだってみんな あそぶのだいすき
でも ふざけすぎたり くすぐったり
からかうのが たのしい人もいる

けれど そうじゃないよ
それたのしくないよっていうひとも いるよね
みんなかんじかたは ちがうから

そんなとき じぶんのきもちを
すなおにかんじてみよう
かんじたことを つたえてみるのは
とても とても だいじなこと



やめてほしいんだ それはすきじゃないから
もうちょっと はなれてほしいんだ

ぼくはぼく きみはきみ
だいすきなともだちだけど
ぼくはぼく きみはきみ
ふたりのあいだにある めにはみえない ライン
それがバウンダリー

きみとぼくのバウンダリーをかんがえよう ワークシート

(なまえ)

なかよくするための「ブレーキ」

おはなしとイラストからかんがえよう



おともだちのようすはどうだった？

こころのしんごう

- 1 ● (ゴー!) もっとやっていいよ
- 2 ● (ちゅうい) あれ？おともだちはたのしいのかな？
- 3 ● (ストップ!) いますぐやめよう！

クイズ

じぶんの「いや」をつたえる

おはなしとイラストからかんがえよう



じぶんのこころのしんごうはなにいろかな？

こころのしんごう

- 1 ● がまんして、いっしょにあそぶ
- 2 ● こころが「いや」といっているからストップ！

クイズ

まとめ

★こころのしんごうが「あか●」になったら……

おともだちに「いまのはいやだから、やめて」と言っていんだよ。

★おともだちに「やめて」と言われたら……

「ごめんね」といって、すぐにてをはなそうね。

きみとぼくのバウンダリーをかんがえよう

ワークの使い方 解説

心の境界線（バウンダリー）をテーマにしたワークシートです。

お友達との距離感が近すぎてしまう子にも、自分の「いや」を我慢してしまう子にも、非常に大切な気づきを与えるテーマです。

2つの課題

①**自分のブレーキ（加害・距離詰め防止）**

②**自分の「いや」を伝える（自己防衛）**

これらを子どもに分かりやすく伝えるためのワークとして作成しました。

ポイント：

- 「くすぐる」「からかう」は、相手のバリアの中に勝手に入って、バリアをトントン叩いている状態だと説明します。
- 「入っていい？」と聞くことの大切さを学びます。

2枚目のワークを行う際、以下の設問を読んでください

問1．たくさんふざけたり くすぐったり からかったりしたよ！

おともだちのおもちやがほしくて、かってにとった！

たのしいから、かおのすぐまえまでちかづいちゃった！

そのときの おともだちのようすはどうだった？

問2．ともだちはたのしそうだけど、じぶんはほんとうは「いやだな」

「やめてほしいな」とおもっています。

こんなとき、じぶんの ころろの しんごうは なにいろかな？

「心のブレーキ」について、声かけのポイント

「お友達が笑っていても、顔が困っていたり、体が逃げていたら、それは『きいろ』や『あか』のサインだよ。お友達が『やめて』と言う前に、自分でブレーキをかけられるとカッコいいね」と言葉を添えるのもよいと思います。

- 信号機という共通言語：「しっこい！」と子どもを叱ったりするのではなく、「今、心の信号は何色かな？」と聞くだけで、子どもがハッと自分で気づけるツールになります。
- 「やめて」は仲良しの合図：拒絶ではなく「これからも仲良く遊ぶためのストップボタン」として教えることで、言う側も言われる側もプライドが傷つきにくくなります。

🎵 YouTubeで「うたまな」と検索して、この歌（きみとぼくのバウンダリー）と一緒にご活用ください。

📄 ※本シートは教育・保育・療育目的での印刷・配布に限り、無償で自由にご利用いただけます。