



きょうだいさんのための本

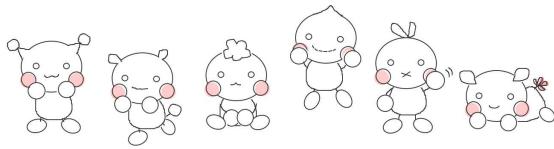


たいせつな

あなたへ

しむたね

はじめまして。



この子たちは「つぶたね」といいます。

あなたのみかただよ。

さみしくなったとき、

ひとりきりだと思^{おも}ったとき、

ちょっとだけ思^{おも}い出^だしてくれたらうれしいな。



つぶたねは、いろんなことをしています。

たとえば…

びょうきになっちゃったきょうだいのことを

しんぱいしているあなた。

さみしいのをいっぱいがまんしているあなた。

がんばりやさんのあなた。

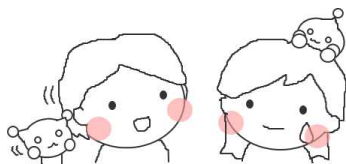
がんばるのはちょっとにがてなあなた。

なやみごとのあるあなた…。



あなたにおぼえていてほしいことがあります。

1つめは、びょうきはだれのせいでもないってこと。
もし、じぶんのせいできょうだいがびょうきになっちゃった
って思っている^{おも}子がいたら、おしえてあげてね。



2つめは、お父^{とう}さんお母^{かあ}さんは、びょうきになっちゃった
きょうだいだけのお父^{とう}さんお母^{かあ}さんじゃなく、あなたの
お父^{とう}さんお母^{かあ}さんでもあるんだってこと。

あなたはとつてもとつてもたいせつな^こ子ども。
たったひとりのたいせつなあなたなのです。



それから…

お父^{とう}さんお母^{かあ}さんがあなたのことをいっぱいだいすきなこと。

びょういんにいてあなたに会^あえないときも、お父^{とう}さんお母^{かあ}さんたちは、あなたのこといつもだいすきなんだよ。

あなたがいるから、いっぱいがんばっておしごとをしたり、おいしいごはんをつくったりできるのです。

あなたのえがおが「元^{げん}気^きのかんでんち」なんだね。



いま、「ほんとう？」って思^{おも}った？

思^{おも}ったときは聞^きいてみよう。

ぼくってたいせつな子^こども？

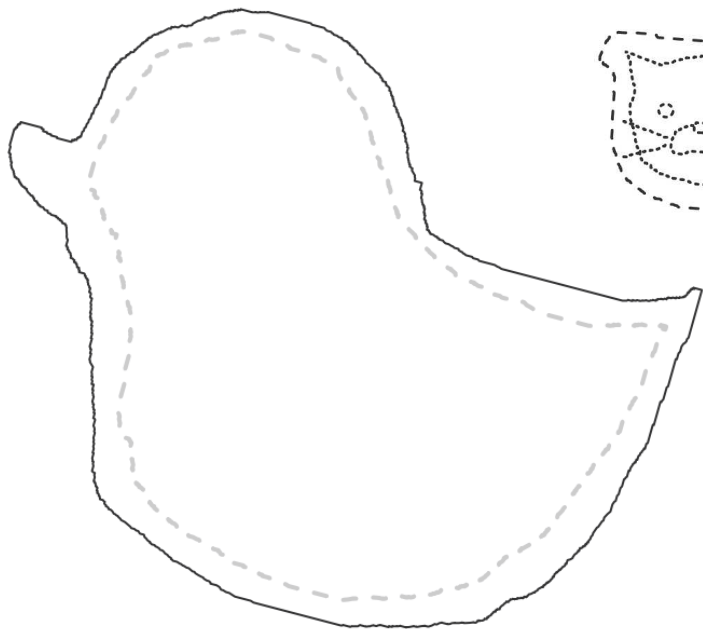
わたしのことだいすき？

さあ、だれに聞^きこうかな？

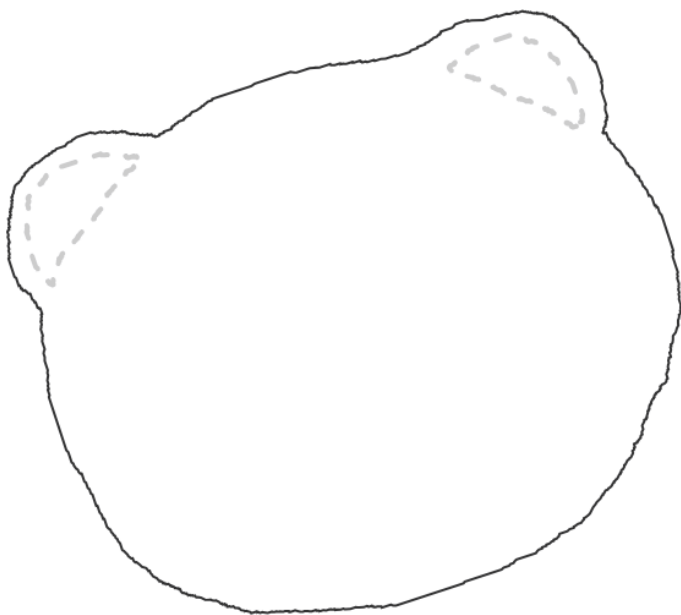
なんどでも聞^きいたらいいんだよ。



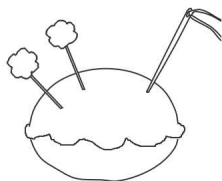
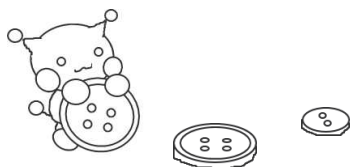
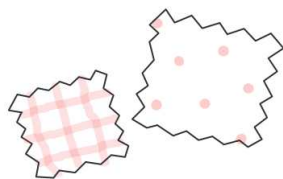
あなたがうまれてきたとき、みんなはどんなきもちだったのかな？
か
書いてもらおう！



ぜんぜん
かまこまなくても
いいよ



お母^{かあ}さんに書いてもら^かう？お父^{ちち}さん？おじいちゃん？おばあちゃん？
それともおにいちゃん？おねえちゃん？おじさんやおばさんもいいね！



いっしょにおそんでみよう 1

「しんぶんおりおりじゅんけん」

① しんぶんしをひろげ、^{うえ}上にのります。

② じゅんけんをするよ。



③ かったひとはそのまま。

まけたひとはしんぶんを
はんぶんにおるよ。



④ しんぶんしがちいさくなって

^{うえ}上にのれなくなったひとのまけたよ。

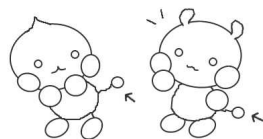


あなたとみんなのにているところはあるかな？

それはどんなところ？

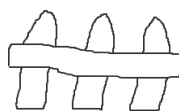
おめめがにているかも。すきなたべものがにているかも。

すきなテレビは？ねぞうがにたりして…



だれと？

どこかににているのかな？



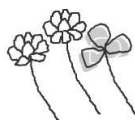
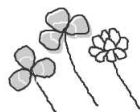
かくところを
はみだしても
いいよ

だれと？

どこかににてるかな？

だれと？

どんなとこかにてるのかな？



にってるって、ちょっとくすぐりたいね。

おなじものをすきってうれしいこと!



いっしょにあそんでみよう 2

「ゆびのかずをあててみよう」

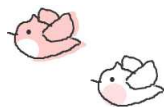
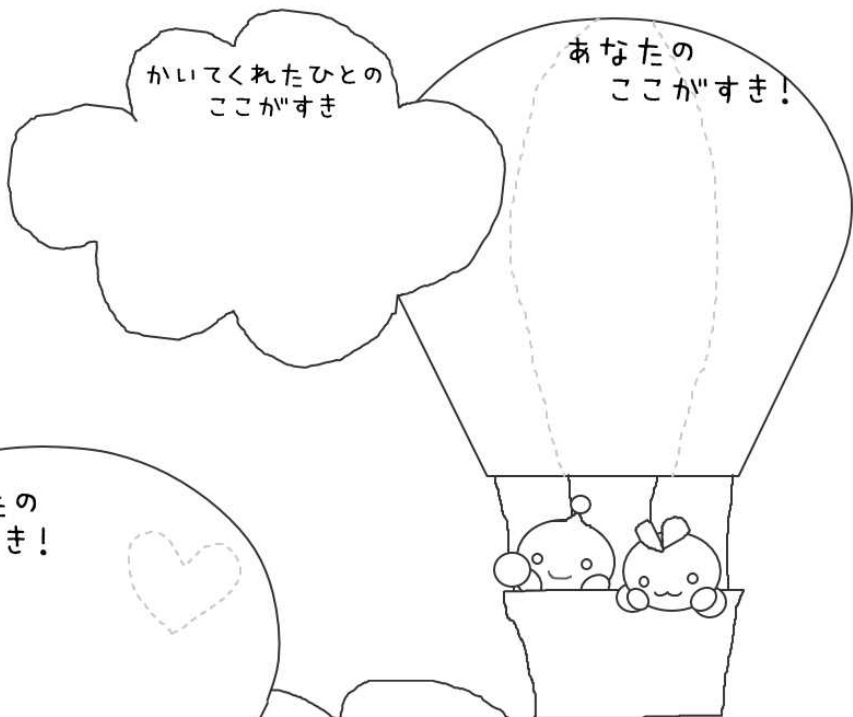
- ① おとなのひとに、うしろをむいてもらいます。
- ② ゆびのかずをきめて、うしろをむいてる人のせなかにちよんとさあるよ。
1本? 2本? 3本? 4本? 5本?
- ③ なん本ゆびでさあったかあててもらおう。あたるかな?
ほん
- ④ あたったらこうたいだよ。
- ⑤ 目をつぶって、手のひらの上でやってもいいよ。

せなかとどっちかかんたんかな?



すきな人^{ひと}に、あなたのよいところ、すきなところ、
か
書いてもらおう！

いろ
色をぬってみても
いいかも！



おかえしにあなたもその人の^{ひと}すきなところ、^か書いちゃう？

あなたの
ここがすき！



かいてくれたひとの
ここがすき

あなたの
ここがすき！

かいてくれたひとの
ここがすき



あなたはこんなとき、お父^{とう}さんやお母^{かあ}さんにどうしてほしい
って思^{おも}ってる？

たとえば…

なが^{なが}じ^じかん^{かん}おるすばんしたあと。

いっぱいあたまをなでてほしい？

おはなし^き聞いてほしい？



たとえば…

がっこう^{がっこう}せんせい^{せんせい}にほめられたとき！

おうちにかえってもいっぱいほめてほしいよね。

たとえばたとえば…

なみだ^でが出ちゃったとき。

お友だち^{とも}とけんかしちゃったとき。

しんぱいなことがあるとき。



そんなときは、かなしいとか、さみしいっていてもいいんだよ。ちょっとだけおはなし^き聞いてねっていてもいいんだよ。

だれかにぎゅうっとだきしめてもらって、あたまをわしわしわしてしてもらったらちょっと^{げんき}元^で気が出るかも！



いっしょにあそんでみよう 3

「おいしいバターをつくらう」

- ① しほ^{ぶん}う^{パーセント}分が45%より多い生^{おと}クリーム^{なま}（れいぞうこでひやしておく）あらってよくかあかしたペットボトル、おこのみでしお^かさ^{とう}をよういします。
- ② 生^{なま}クリーム100mlをペットボトル^{ミリリットル}に入れます。
- ③ ひたすらシェイク！シェイク！
- ④ さいしょは音^{おと}がしなくなるよ。まだまだシェイク！
- ⑤ 10分^{ぶん}くらゐするとつぜん音^{おと}が^あるよ。バシャバシャやっていたらもうひととき。
- ⑥ 氷^{こおり}分^{ぶん}とかたまりにあかれましたかんせいだよ！ふたをあけて氷^{こおり}分^{ぶん}を出して、大人の人にペットボトルを^まか^せてもらってバターを出そう。
- ⑦ おこのみでしお^かさ^{とう}を入れて、まぜまぜ。おいしいバター^いが^できたかな？



もしみんながじぶんのこと好きじゃないのかもって^{おも}思うことがあったら、そうじゃないってちゃんとってもらおう。

いま1回^{かい}れんしゅうしてみる？



どんなときにそう^{おも}思うのかな？

しっぱいしちゃったときとか... おこられたときとか... ひとりほっぺのときとか...



しっぱいすることもあるよね。がんばれないときもあるよね。
みんなそうなんだよ。

そんなところもぜんぶぜんぶひっくるめて、たいせつなあなた
なのです。

ほんとう？って^{おも}思ったら、^き聞いてみよう！

まいちゅうことが
たいせつ！



さみしいよっていいにくいときもあるよね。

そんなこといったらお父^{とう}さんやお母^{かあ}さんがこまっちゃうかも

…っておも^{おも}うこともあるよね。



じゃあ、いいにくいときは「サインでつたえる」って
どうだろう？

お父^{とう}さんやお母^{かあ}さん、あなたのだいすきな人といっしょに、
さみしいよっておも^{おも}ったとき、ぎゅうってしてほしいよって
おも^{おも}ったときのあいずをきめてみよう。

て^てを^{かい}3回ぎゅっとにぎるっていうのはどう？



せなかを2回^{かい}トントンするっていうのは
どうかな？



サインも出しにくいときは…

おねがいクーポンわたしちゃおう！



あたまでなでしてほしいよーとか、

「ただいま」といっしょに、ぎゅうってしてほしいよーとか、

ちよっといっしょにあそんでよーとか、

おねがいしてもいいんだよ。

ときどきはあなたがおねがいされて、あたまをなでなでしてあげたり、おさんぽやおかいものにつきあってあげるのもいいね。

もちろん
ことあったって
いいんだよ



おとなだってあたまをなでなでしてもらうのはうれしいこと。

あなたになでてもらえるなら、さらにうれしい！

あなたにはすごいちからがあるのです。

「^{げんき}元氣のかんでんち」をいっぱいじゅうでんしてあげよう。



おねがいクーポンつくってみよう!

キリトリせん -----



キリトリせんできってつかってね。

しろいところは、そうだんしてオリジナルクーポンをつくってみよう!

かみ
べつの新紙で
つくってもいいよ

あたまをいっぱい

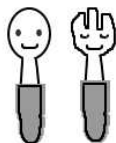
なでなでしてもらおう

なでなで
なでなで



すきなおかずを

つくってもらえる



スーパーでおやつを

1つ かってもらえる

これに
する!



らふんかん おひざに

のせてもらう

あのねー
それね



「しりとりに」のしょうぶを

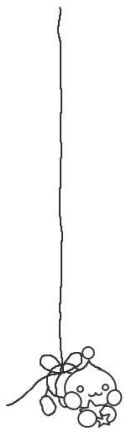
うけてもらう



ぎゅうって

してもらう





おねがいされるクーポンもつくってみる？

キリトリせん



こっちはきょうだいさんがうけとるクーポンだよ。
おとうさんやおかあさんにあたされたらおねがいきいてあげちゃう？

ちょっとあたまを
なでなでしてよ



ちょっとおいしいもの
たべにいこうよ



「だいすき」って
いいあいっこしよう



てをつないで
おさんぽしよう



1ぱんかん
かたをたんとん



ぎゅーって
させろ!





あなたはひとりじゃないよ。

いつでもいっぱいみかたがいる。



つぶたねはもちろん、

お父^{とう}さん、お母^{かあ}さん、あなたのきょうだい、それから
おじいちゃん、おばあちゃん、おじさん、おばさん、先生^{せんせい}、
お友^{とも}だち、きんじょ^{ひと}の人…

みんながあなたをたいせつにおもっているから、
どうかあなたもあなたのことをたいせつにしてね。

さみしいとき、かなしいとき、この本^{ほん}をおも^{おも}だ^だして、
ひらいてください。

たくさんの人^{ひと}のきもちがこの本^{ほん}からとび^だ出して、あなたの
げん^{げん}き^きのもとになるように、そうねがってつくったのです。

ないちゃってもいいよ。おこってもいいよ。わらってもいいよ。
みんなまとめてだいすきなあなたです。

いつでもおうえんしているからね。

ひ　よ　う　じ　ょう

わ　た　し　は

だ　う　ち　の　お　お　や

ち　ん　ね　い　の　お　お　や　だ　だ　え

い　い　ひ　の　ひ　の　ひ　の　だ　う　ち　の　お　お　や

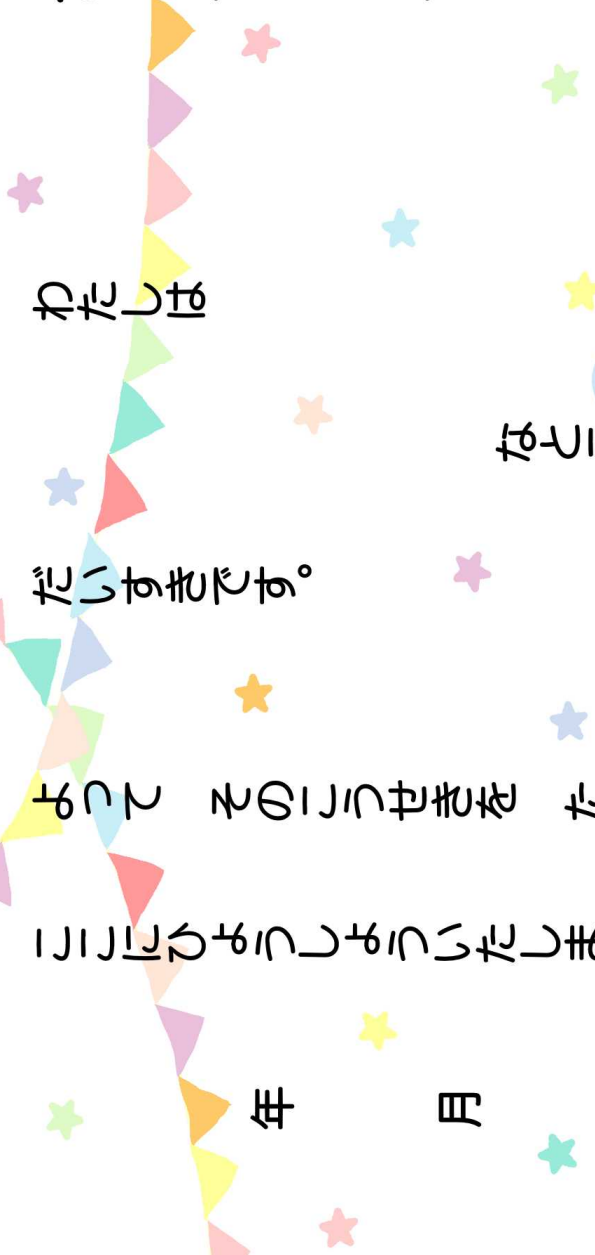
年　　月　　日

の

の

な　い　じ　ん　が

より



あなたのための「ひょうじょう」だよ！あなたのよいところ、ひょうじょうしてもらおう！



この本をつくったひとたち

「しづたね」

しづたねは小さなボランティアグループです。

小学生のきょうだいさんをあつめて「きょうだいの日」というイベントでたのしくあそんだり、びょういんのろうかでお父さんお母さんをまっているきょうだいさんといっしょにすごしたりしています。

しづたねの「しづ」は「きょうだい (シブリング sibling)」の「しづ」。

しづたねの「たね」は「きょうだい」が安心していられる場所の「たね」をまいて、いっぱいふやしていこう!の「たね」。

きょうだいさんが、そのまんまでまるごとうけとめられ、いっぱいたいせつにされて、自分をたいせつにできるおとなになっていけるように、たくさんの人のあいじょうをつたえていきたいと思っています。

それから、たくさんの
大きくなったきょうだいさんと、

ほくも / あたしもきょうだいなからだよ

おなじみちき
あるいてきたよ

ひとりじゃないよ

きょうだいさんのためになにかしたいなー

と、思っている人たち。

監修は 山地理恵さん

大阪市立総合医療センターの保育士さん。ホスピタルプレイスペシャリストというしかくをもつ、いつもニコニコやさしいおねえさん。びょうきの子どもとかぞくのサポートをしています。

そして、武田薬品工業株式会社のみなさまと

特定非営利活動法人市民社会創造ファンドのみなさまの
愛情もいただいてつくりました。

みんなのごとがうえんしてるよ

みんなが"かん"ぼってるの知ってるよ



2011年9月発行

編集：しぶたね

e-mail：sbtn0311-toiawase@yahoo.co.jp

この冊子のPDF版をダウンロードできます
<http://blog.canpan.info/sib-tane/>

しぶたねのたね カネッ
検索

この冊子は、特定非営利活動法人市民社会創造ファンドが
武田薬品工業株式会社の寄付によりすすめている
「タケダ・ウェルビーイング・プログラム」の助成により
作成できました。ありがとうございました。