

5歳から始める“同意”教育  
進め方とワーク

consent workshop  
resources for  
children aged 5+

25.8 ver.

YESとNOを学ぶために

consent  
education  
toolkit



# Creative Commonsライセンス条項

creative commons license terms



このツールキットは CC BY-NC-SA ライセンスで提供されています。著作者・制作に関わった者を正しく掲載すれば、非営利目的に限り、改変や再配布が可能です。また改変などを加える場合、同じライセンスで公開する必要があります。

あなたには以下の権利があります：

## 共有

あらゆる手段や形式によって、この資料を複製、頒布、伝達することができます。

## 翻訳

この資料を再解釈、改変し、またはそれを基に新たなものを創作することができます。

ライセンスの条件を遵守する限り、ライセンサーはこのライセンスで付与された権利を取り消すことはできません。

## 条件

適切なクレジット（制作者一覧）を表示し、ライセンスへのリンクを記載してください。また変更が行われた場合はその旨を示さなければなりません。この表示は合理的な方法で行う必要がありますが、ライセンサーがあなたやあなたの利用を推奨していると示唆してはなりません。

この資料やその一部を営利目的で利用することは禁止されています。

この資料を修正、変形、または派生作品を制作した場合、元の作品と同じ条件、すなわち同じライセンスの下で配布しなければなりません。

# 欧州連合エラスムス+プログラムの支援について

supported by erasmus+ programme



本ツールキットの作成に対する欧州委員会の支援は、その内容を保証するものではありません。内容は、あくまでも著者の見解を反映したものです。

You have the authority to:

Share: replicate, disseminate, and convey the material through any means and in any format.

Adapt: reinterpret, modify, and generate from the material

The licensor cannot withdraw the permissions granted by the license as long as you adhere to the terms of this license.

Under these conditions:

Attribution: You are required to give proper credit, include a link to the license, and specify if any modifications were made. This information must be presented in a reasonable manner, but you must not imply that the licensor endorses you or your use of the work.

No Commercial Use — You are prohibited from making any commercial use of this work or any part of its content.

Share Alike — If you remix, transform, or create derivative works from the original material, you are required to distribute the modified work under the same terms—that is, under the same license—applied to the original work.



# 目次

## table of contents

使用の手引き P.4

参考文献 P.21

エクササイズ P.22

a/ 花とキャンドル

b/ 木のポーズ

ワーク P.25

01/ カラーモンスター

02/ 嗅覚のワーク

03/ 味覚のワーク

04/ 触覚のワーク

05/ キモチの探偵

06/ 感情とその芸術性

07/ ボディーランゲージ

08/ マイロの境界

09/ わたしの境界線

10/ 同意を交わす Pt. 1

11/ 同意を交わす Pt. 2

12/ 心地良さって？

13/ 心地悪いってどんな感じ？

14/ 信頼できる大人

15/ わたしのからだマップ

16/ あなたが決める

17/ わたしの境界線、あなたの境界線

18/ 「いやだ！」の大合唱

19/ もやもやを解消する

20/ 天気の裏側

21/ カンフーパンダ

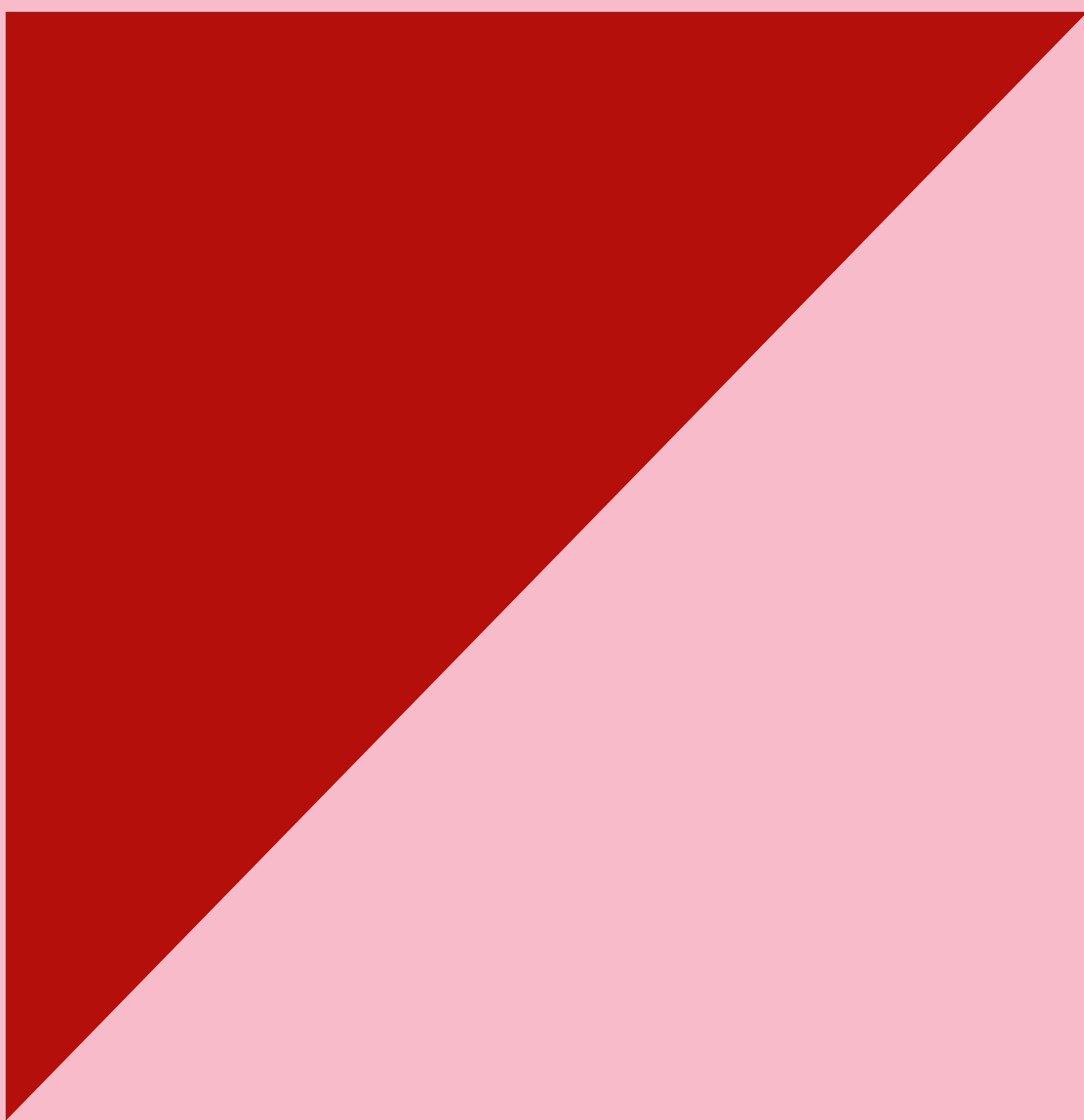
22/ 強さを沸き起こすダンス

23/ 子どもの権利

付録 P.55

制作協力者 / 関係者一覧 P.71





使用の手引き  
how to



学校や園など教育の場は、子どもの生活の多くを支える場所であり、虐待の「早期発見者」  
となる可能性が非常に高い立場です。教育者が気づき、行動することが子どもの命と成長を  
守る大きな力になります。

ルイユ・デュ・ルー  
l'œil du loup

L'œil du loupは、フランス・マルセイユを拠点とする、暴力の予防とウェルビーイングの促進  
を目的とした団体で、乳幼児期から成人まで幅広い対象者と共に活動しています。同団体の  
予防活動は、「ウェルビーイングをリスク低減要因として推進する」という考え方に基づい  
て設計されており、個人のエンパワーメントと責任意識を育むことを重視しています。

特に性差別的および性的暴力の予防を専門とし、さまざまな対象に対して「関係性・感情・  
性」に関する教育ワークショップを実施しており、その中心的テーマとして 同意（コンセン  
ト） の問題に焦点を当てています。また、心理社会的スキルの発達と暴力予防を結びつけた  
独自の教育法も開発しています。

センター・フォー・バイオレンス・プリベンション  
center for violence prevention

Center for Violence Prevention（CFV） は、身体的および心理的な暴力を「社会的な課題」  
として捉え、その防止に取り組むデンマークの団体です。暴力に関する科学研究と現場で  
の実践を組み合わせることで、CFV は暴力の問題に対する革新的な解決策を提案・開発して  
います。

この目的を実現するため、同団体は人類学者、心理学者、社会学者、ジェンダーの専門家な  
どを結集し、強固な学際的協働体制を築いています。2019年以降、CFV は暴力を受けた人々  
だけでなく、暴力を加えた人々に対しても、無料で専門的な個別支援や集団支援を提供して  
います。

制作の経緯  
skill for consent

本ツールキットは、L'œil du Loup と Center for Violence Prevention（CFV） の協働の成果で  
す。教育ツールの制作における現場経験と専門性を持つ L'œil du Loup と、暴力問題に対する  
科学的かつ学際的なアプローチで評価されている CFV が、それぞれの知見を持ち寄り、5歳  
からの子どもたちに同意（コンセン）を教えることを目的としたこの教材を設計しまし  
た。  
また本ツールキットは、欧州Erasmus+の資金提供 によって支援され実現しました。

本教材はフランス語・デンマーク語・英語に翻訳され、ヨーロッパ各地で広く配布されてい  
ます。また日本語版は、一般社団法人ソウレッジによって発行されました。

THE FRUIT OF A COLLABORATION BETWEEN  
L'OIEL DU LOUP AND CENTER FOR VIOLENCE  
PREVENTION

L'œil du loup is a Marseille (France) based  
association for the prevention of violence and  
the promotion of well-being that works with  
different audiences, from early childhood to  
adulthood. Its prevention actions are  
designed through the promotion of well-being  
as a risk reduction factor; they promote the  
empowerment and responsibility of  
individuals. Specializing in the prevention of  
sexist and sexual violence, the association  
runs education workshops on relational,  
emotional and sexual life for different  
audiences, with a focus on issues  
of consent. It has also developed a pedagogy  
that links the development of psychosocial  
skills with the prevention of violence.

The Center for Violence Prevention (CFV) is a  
Danish association that works to prevent  
physical and psychological violence by  
addressing them as societal problems. By  
combining scientific research and field  
actions around the issues of violence, CFV  
proposes and develops innovative solutions  
to the problems of violence. To achieve this,  
the association has a solid interdisciplinary  
collaboration: it brings together  
anthropologists, psychologists, sociologists,  
gender specialists, etc. Since 2019, the CFV  
has been offering free and specialized  
individual and collective support to people  
who have been exposed to violence but also  
to those who have inflicted it.

The result of a collaboration between L'œil du  
Loup and the Center for Violence Prevention,  
the "Skills for Consent" toolkit brings together  
the expertise of our two associations. L'œil du  
Loup, with its field experience and mastery in  
creating educational tools, and the CFV,  
recognized for its scientific and  
interdisciplinary approach to issues of  
violence, have combined their skills to  
design this tool intended for educating  
children from age five about consent.  
The European Erasmus+ funding helped  
support this collaboration and finance the  
creation of the toolkit. It has been translated  
into French, Danish and English and widely  
distributed across Europe. The Japanese  
edition was published by Sowledge.



# 性暴力の早期防止と、 幼少期からの同意文化

advocacy for early prevention of  
sexual violence and for a culture of  
consent from a young age

## 子どもに対する性的暴力のヨーロッパの状況 european context of sexual violence against children

欧州評議会の子どもの権利保護キャンペーンのデータによると、ヨーロッパではおよそ5人に1人の子どもが18歳になるまでに性的暴力の被害を受けていると推定されています。これには、嫌がらせからより深刻な性的暴行に至るまで、さまざまな形態の暴力が含まれます。

これらの暴力行為は子どもの健康に深刻な影響を及ぼし、心理的・身体的に重大な後遺症をもたらし、その影響は生涯にわたることがあります（Gorzaら, 2019; Pinheiro, 2006; WHO, 2020）。

フランスでは、子どもに対する近親姦および性的暴力に関する独立委員会（CIIVISE）の結論により、子どもをより適切に保護するために早急な対応が必要であることが明らかにされました。優先分野の中でも、とりわけ予防が中心的な位置を占めています。未成年者への性的暴力の大半が家庭内で行われているため、学校は予防活動を実施するうえで重要な場であると考えられています。

しかし、学校、特に小学校における啓発活動の数は依然として非常に限られています。啓発を進める上では、テーマ自体がタブー視されやすいこと、研修の不足、教育資源や専用予算の不足など、数多くの障害が存在しています。

## 性的暴力の早期予防とは？ what is early prevention of sexual violence?

予防とは、支配関係や他者の身体を自分のものとするような関係に抗うことを意味します。それは、子どもに「自分には心身の一貫性（インテグリティ）があり、それは誰からも尊重されなければならない」ということを思い出させることです。また、子どもに情緒的な力を与えることでもあります。

しかし現実には、自分の感情を見分け表現する力が、子どものエンパワーメントや保護の要因になるにもかかわらず、子どもは「自分の気持ちを語り、境界を表現すること」よりも、「大人に従うこと・礼儀正しくすること・人に好かれること」を奨励される場合がほとんどです。

このツールキットは、その状況をふまえて設計されました。子どもが性的暴力から自分を守るために必要な心理社会的スキルを育み、長期的には「同意の文化」の形成を促すことを目的としています。「同意の文化」を育むための取り組みは、社会のミクロとマクロの両方のレベルで行われなければなりません。

- ・ミクロレベル：人と人との日常的な直接の関わりにおいて
- ・マクロレベル：政治・経済・文化など、人間に影響を与えるシステムの要因の分析において

したがって、子どものエンパワーメントや子どもの幸福・社会的な気づきを促すことだけでは、暴力の予防は不十分です。暴力に立ち向かう責任を子どもに負わせてはならず、暴力の発生を防ぐために全力を尽くすのは常に「社会全体の責任」です。子どもをエンパワーすることは、この大きな枠組みの中における重要な一歩なのです。

In Europe, it is estimated that around 1 in 5 children are victims of sexual violence before the age of 18, according to data from the Council of Europe's campaign for the protection of children's rights. This includes different forms of violence, from harassment to more serious assaults.

These acts of violence have profound consequences on children's health, with major psychological and somatic repercussions that can last throughout life (Gorza et al., 2019; Pinheiro, 2006; WHO, 2020).

In France, the conclusions of the Independent Commission on Incest and Sexual Violence against Children (CIIVISE) highlight the urgent need to act to better protect children, and among the priority areas, prevention occupies a central place. Since the majority of sexual violence against minors is committed within the family, schools appear to be a privileged place to implement prevention actions.

However, the number of awareness-raising actions in schools, particularly in primary schools, remains very limited. There are indeed many obstacles to this awareness-raising: the taboo nature of the subject, lack of training, lack of educational resources and dedicated funding, etc.

Prevention means fighting against relationships of domination and appropriation of the other's body. It means reminding children that they have integrity and that everyone must respect it. It also means equipping them emotionally. However, while the ability to identify and express one's emotions is a factor of empowerment and protection, children are most often encouraged to please, obey adults, and be polite rather than to talk about what they feel and express their boundaries. This toolkit was designed with this in mind: to develop essential psychosocial skills in children to help them protect themselves from sexual violence, while promoting, in the long term, the emergence of a culture of consent.

4 Working towards the emergence of a culture of consent must happen from both micro and macro levels of a society. Micro in the face-to-face daily interaction between human beings. Macro in the analysis of systemic influence on human beings, such as political, financial and cultural. Thus empowering children and promoting their well-being and social awareness cannot stand alone in preventing violence against them. It must never be up to children to fight off violence – it is always a societal responsibility to work hard on preventing violence from happening. Empowering children is one important step within this whole frame of work.



# なぜ心理社会的スキル なのか？

why psychosocial skills?

## 定義 definition

心理社会的スキル（PSS）は、心理的能力（認知的、感情的、社会的）の首尾一貫した、相互に関連した組合せを構成し、知識、心理内プロセス、具体的な行動を含む。また自律性と行動力（エンパワーメント）を高め、心理的幸福状態を維持し、最適な個人機能を促進し、建設的な相互作用を発展させることを可能にする。

(2021年に実施された科学的・理論的知見の統合、フランス公衆衛生省)

Psychosocial Skills (PSS) constitute a coherent and interrelated set of psychological capacities (cognitive, emotional and social), involving knowledge, intrapsychic processes and specific behaviors, which make it possible to increase autonomy and the power to act (empowerment), to maintain a state of psychological well-being, to promote optimal individual functioning and to develop constructive interactions.

## 心理社会的スキルと早期予防 pss and early prevention

PSSを身につけることで、自分の感情を識別し表現すること、ストレスを管理すること、自己主張すること、境界線を設定し他者の境界線を尊重すること、他者に注意を払うこと、社会的圧力に抵抗すること、危険な状況を識別すること、助けを求める方法を知ることなどが可能になる。これらのスキルはすべて、同意に関連する相互作用に応用される。したがって、PSSを身につけることは、子ども時代から子どもたちを守る効果的な方法なのである。

XXX  
Developing PSS allows one to identify and express their emotions, to manage their stress, assert themselves, set boundaries and respect others' boundaries, to pay attention to others, to resist social pressure, to identify risky situations, to know how to ask for help, etc. All these skills are applied in interactions related to consent. Developing PSS is therefore an effective way to protect them from childhood.

## 心理社会的スキルと健康 pss and health

子どもの心理社会的スキルの発達は、認知、感情、人間関係の発達を促進する。これは子どもたちの幸福感を強め、健康リスクの高い行動を減らすのに役立つ。心理社会的スキルは社会適応、学業成就、暴力防止において重要な役割を果たす。心理社会的スキルは、自尊心、回復力、自分自身と他者への関心、不安や抑うつ軽減といった保護的要因と関連している。

(WHO, 1997; Durlak et al., 2011)

The development of PSS in children promotes their cognitive, emotional, and relational development. This strengthens their well-being, and helps reduce health-risk behaviors. PSS play a key role in social adaptation, academic success, and violence prevention. They are associated with protective factors such as: self-esteem, resilience, attention to oneself and others, and a reduction in anxiety and depression.

## 心理社会的スキルとジェンダー規範 pss and gender norms

ジェンダー規範の影響で、現在幼児期に発達する心理社会的スキルには男女で格差がある。女兒は共感的であること、社会的スキルを身につけること、他人を気遣うことを奨励されるが、男児は女性的性別に関連するこれらの資質を発達させることを抑制される。女兒よりも男児の方が、自己主張、自信、リーダーシップを身につけるよう奨励されている。

XXX  
Due to gender norms, there is currently a disparity between the PSS developed in early childhood in boys and girls. Girls are encouraged to be empathetic, acquire social skills and care for others, while boys are discouraged from developing these qualities associated with the feminine gender. More than girls, they are encouraged to develop assertiveness, self-confidence and leadership

このような心理社会的スキルの不平等な刺激は、暴力の加害者としての男性の割合が高いことの一因となっている。暴力の加害者である男性の割合が多いことの一因である。実際、これらのスキルが幼少期からすべての人に平等に発達していれば、暴力全般、特に性的暴力をかなり減らすことができるだろう。暴力全般、特に性的暴力をかなり減らすことが可能になる。さらに、心理社会的スキルを身につけることは、ジェンダー規範を解体し、ジェンダーに基づく暴力や性的暴力を防止するために不可欠である。ジェンダー規範を解体し、ジェンダーに基づく暴力や性的暴力を防止するためには、心理社会的スキルを開発することが不可欠である。大人と子どもの関係を構造化するパワー・ダイナミクスを問うことである。力関係の温床としての大人主義は、その重要な例である。



# アダルトイズム： 力関係の温床

adultism: the breeding  
ground for power relations



アダルトイズム（Adultism）は、大人の視点や価値観を子どもに一方的に押しつけてしまうことを意味します。アダルトイズムは、私たちの社会に深く根づいており、子どもの言葉・感情・視点を過小評価し、時には無視することにつながる一連のステレオタイプや差別に基づいています。この権力の偏りは、子どもとの関わりの中に至るところに存在し、日常的な教育的暴力を正当化し、他の支配の形態の土台となっています。アダルトイズムは、多くの場合、目に見えず無自覚な抑圧であり、子どもに「自分の感情を信じて責任感を育む」ことよりも「従うこと」を教えることで、自律を妨げます。

子どもに「大人の権威には疑問を持たず従わなければならない」と教えることは、子ども自身が「境界を設定する権利を持っている」ことを理解する妨げになります。この理解の欠如は、性的加害者にさらされた場合の子どもを脆弱にし、具体的には子どもの立場を「より弱く、自己主張できない」ものとするのです。

子どもに「いやだ」という権利があることを教えることは、完全な防御とははならず、自分を守り、境界を示すための最初のカギを子どもに与えることになります。

大人と子どもの関係は本質的に非対称であり、大人には子どもを導き、守る責任があります。しかし、この力は子どもを抑圧するのではなく、支えるために行使されなければなりません。私たち大人は、この影響力を使って、子どもが自分のペースと個性を尊重されながら、安心して健やかに成長できる安全で思いやりある環境をつくる責任を負っているのです。（Hagelquist, 2017）



子どもたちは、自分の権利について知らされ、自分で行動する力を取り戻すことで、受けている加害行為を、勇気をもって周いに知らせることができるようになります。こうした気づきがあれば、彼らは家庭・学校・社会環境によって伝えられる「大人への服従を最も重んじる」支配的なパターンの中に閉じ込められたままとってしまいます。

子どもの発達に対するアダルトイズムの影響をよりよく理解するためには、神経科学を学ぶことが要となるでしょう。私たちが感情を経験し、人間関係の中にあるときに脳がどのように働くのかについて知見を深めることができます。

Adultism, deeply rooted in our societies, is based on a set of stereotypes and discriminations that lead to minimizing, or even ignoring, children's words, emotions and points of view. This power bias, omnipresent in our interactions with them, legitimizes ordinary educational violence and constitutes a foundation for other forms of domination. Adultism is an oppression, often invisible and unconscious, that hinders children's autonomy, by teaching them to obey rather than to trust their feelings and develop their sense of responsibility.

By teaching children that they must submit to adult authority without questioning it, adultism prevents children from understanding that they have the right to set limits. This lack of understanding makes them particularly vulnerable to the predatory strategies of sexual aggressors, who often choose children they perceive as more fragile and less able to assert themselves.

By teaching children that they have the right to say “no,” we give them a first key to protecting themselves and setting limits, even if this resistance alone cannot protect them.

While the relationship between adults and children is naturally asymmetrical—adults have the responsibility to guide and protect children—it is essential to recognize that this power must be exercised in ways that support, not oppress. It is up to us, as adults, to use this influence to create safe and caring environments where children can flourish fully, respecting their pace and individuality. (Hagelquist, 2017).

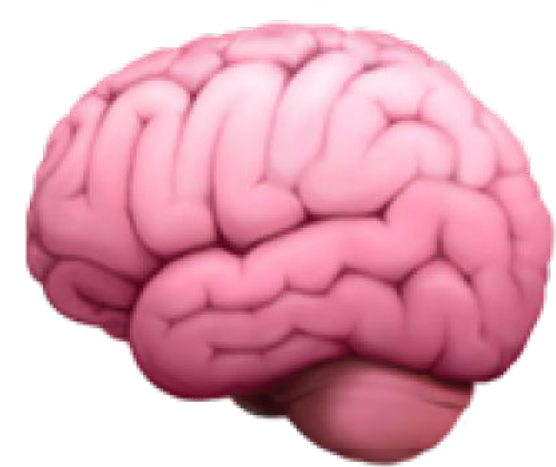
Children need to be informed of their rights and to regain the power to act in order to dare to denounce the aggressions they suffer. Without this awareness, they remain locked in a dominant pattern, transmitted by their family, school and social environment, which values above all obedience to adults.

To better understand the impact of adultism on children's development, neuroscience provides valuable insight into how the brain works when we experience emotions and are in relationships.



# 感情・ 社会神経科学の貢献

## contributions of affective and social neuroscience



感情・社会神経科学は、私たちが感情を経験したり他者と関わったりするときに脳がどのように機能するかについて、貴重な知見を提供しています。これらの研究は、感情の調整において前頭前皮質、特に眼窩前頭皮質（OFC）が中心的な役割を果たしていることを明らかにしています。

大人の支援的な関わりは、幼い子どもにおける眼窩前頭皮質（OFC）の発達を促します。この脳領域の発達には、感情をコントロールし、適切な判断を下すために不可欠です。ここが十分に成熟していない場合には、生存本能を司る原始的な脳が主導権を握り、攻撃・逃避・無反応といった本能的な反応が生じやすくなります。

眼窩前頭皮質（OFC）の発達は、5歳から7歳の間に大きなピークを迎えます。この重要な時期には、子どもを取り巻く情緒的な環境が極めて重要な役割を果たします。子どもが情緒的な安心感、耳を傾けてもらえること、優しさに満ちた環境で育つと、神経回路が強化され、感情のコントロールや適切な意思決定の発達が促されます。一方で、屈辱、無関心、愛情の欠如といった状況下では、この成熟が妨げられ、社会的行動の障害につながる可能性があります。



多くの研究は、権威的な指導法や厳しい罰が子どものストレスホルモンを引き起こし、それが高いレベルで繰り返し分泌されると神経細胞を傷つけ、子どもの心の健康や発達を著しく損なうことを示しています。その結果、行動障害や不安といった問題につながる可能性があります。

また、研究によれば、子どもは自分の世話をしてくれる大人と自然に結びつく能力を持って生まれており、その関わりが子どもの情緒的な幸福や全体的な発達に直接影響を与えることが明らかになっています。子どもが思いやりのある環境の中で、自分の感情を特定し表現することを助けられると、安心感を得て、自信を育み、人間関係をより健全に築く方法を学んでいきます。

さらに、神経科学が子どもの発達を理解し支える手がかりを私たちに与えてくれる一方で、これらの進歩は、子どもの保護と権利を保障する確固とした法的枠組みの中に位置づけられなければなりません。

Affective and social neuroscience provides valuable insight into how the brain functions when we experience emotions or interact with others. This research has highlighted the central role of the prefrontal cortex, particularly the orbitofrontal cortex (OC), in regulating emotions.

### Supportive care from adults fosters the development of the OC in young children.

The development of this brain region is crucial for managing emotions and making sound decisions. When this area is not fully matured, the primitive brain, which governs survival mechanisms, assumes control, resulting in instinctive responses such as aggression, fleeing, or inaction.

The development of the OC reaches a significant peak between the ages of 5 and 7, a key period during which the child's emotional environment plays a crucial role. If the child benefits from an environment that offers emotional security, listening and kindness, the child's neural circuits are strengthened, which facilitates emotional management and the development of good decision-making. On the other hand, conditions marked by humiliation, indifference or lack of affection can slow down this maturation, leading to social behavior disorders.

Numerous studies indicate that authoritarian methods or harsh punishments trigger stress hormones in children, which, when present in high and repeated levels, can damage neurons and significantly impair their mental health and development, leading to issues such as behavioral disorders and anxiety.

Studies also show that children are born with a natural ability to connect with the adults who care for them, and that the quality of these interactions has a direct impact on their emotional well-being and overall development. When children are helped to identify and express their emotions in a caring environment, they feel safe, develop self-confidence and learn to navigate their relationships in healthier ways.

If neuroscience offers us keys to understanding and supporting children's development, these advances must be part of a solid legal framework that guarantees their protection and their rights.



# 法的枠組み： 欧州法における児童保護

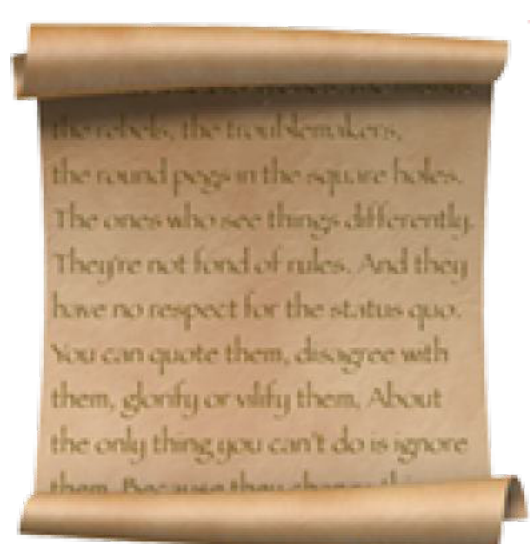
## legal framework: child protection in european legislation



1989年11月20日に国連総会で採択された「子どもの権利に関する国際条約（CRC）」は、世界における子どもの権利保護の転換点となりました。

それまで子どもはより広い人権の枠組みの中に含まれていましたが、CRC（子どもの権利条約）は、子どもには固有のニーズや脆弱性があり、それに応じた権利が必要であることを認めました。

この条約は、子どもを単なる保護の受け手としてではなく、主体的に権利を持つ存在として位置づける包括的な指針を確立したのです。



憲章第24条は、子どもの最善の利益、自己表現の権利、そして両親との関係を維持する権利を強調しています。

一方、ランサローテ条約は、特に教育や適切な制度の整備を通じて、性的搾取や虐待に対する予防措置を義務づけています。

これらの法的保障を超えて、暴力や差別に対抗するためには予防的な戦略が基盤となります。子どもの権利条約（CRC）とランサローテ条約はともに、子どもを守るための予防教育や意識啓発活動の重要性を強調しています。

The United Nations Convention on the Rights of the Child (CRC), adopted by the United Nations General Assembly on 20 November 1989, marks a turning point in the protection of children's rights worldwide.

While children were previously included in broader human rights frameworks, the CRC recognized that their unique needs and vulnerabilities required tailored rights.

This convention established comprehensive guidelines that ensure that children are not simply passive beneficiaries of protection, but active holders of rights.

Article 24 of the Charter underlines the best interests of the child, their right to express themselves and to maintain relationships with both parents. The Lanzarote Convention, for its part, imposes preventive measures against sexual exploitation and abuse, in particular through education and the establishment of appropriate systems.

Beyond these legal guarantees, the fight against violence and discrimination is based on preventive strategies. Both the CRC and the Lanzarote Convention stress the importance of preventive education and awareness-raising initiatives to protect children.



# ツールキットの 使用にあたって 1/3

using the toolkit

## 理論的・科学的な参考文献 theoretical and scientific references

本ツールキットの以下のセクションは、子どもの発達と暴力防止の重要な側面に取り組むために戦略的に選ばれています。各セクションは、感情知能、境界の設定、そして子どもの自律性が、子どもたちが社会的な状況を安全かつ自信をもって乗り越えるうえでいかに重要であるかを強調する科学的研究や心理学的理論に基づいています。以下に、関連する科学文献に支えられた、これらのセクション選定の理由を示します。

## 感情と感覚 emotions and sensations

感情や身体感覚を理解することは、子どもが世界を生きていくうえでの基盤となります。子どもが自分の感情を見つけ、名前をつけられるよう支援することで、特に危険な状況にあるときに、自分が何を感じているのかを伝えるための道具を与えることができます。

不快感や恐れといった感覚に気づくことは、潜在的な危険の早期警告サインとなり、子どもが自分の境界を主張し、助けを求める手助けになります。

**科学的根拠：**  
発達心理学の研究は、子ども時代における感情教育の重要性を強調しています。ダニエル・ゴールマン（1995）によって広く知られるようになった「感情知能（Emotional Intelligence）」といった理論は、感情を特定し調整する能力が、より良い社会的交流やレジリエンス（回復力）と関連していることを示しています。研究によれば、感情知能が高い子どもは、ストレスの管理、対立の解決、困難な状況で自分を守ることに優れており、これが暴力防止プログラムの重要な要素であることが明らかになっています。

- 重要な概念
- 感情への気づき（Goleman, 1995）
  - 社会的情動コンピテンスの役割（Halberstadtら, 2001）

The following sections of the toolkit are strategically selected to address key aspects of child development and violence prevention. Each section draws on scientific research and psychological theories that emphasize the importance of emotional intelligence, boundary setting, and personal autonomy for children to navigate social situations safely and confidently. Below is an explanation of the selection of these sections, supported by the relevant scientific literature.

Understanding emotions and bodily sensations is fundamental to a child’s ability to navigate the world. By helping children identify and name their emotions, we give them the tools to communicate what they are feeling, especially in situations where they may be in danger.

Recognizing sensations, such as discomfort or fear, can serve as early warning signs of potential danger, helping children assert their boundaries and seek help.

Scientific Resources: Developmental psychology research highlights the importance of emotional education during childhood. Theories such as emotional intelligence, first popularized by Daniel Goleman (1995), suggest that the ability to identify and regulate emotions is correlated with better social interactions and resilience. Studies have shown that children with high emotional intelligence are better equipped to manage stress, resolve conflict, and protect themselves in difficult situations, making it a crucial component of violence prevention programs.

- KEY CONCEPTS
- Emotional awareness (Goleman, 1995)
  - The role of social affective competence (Halberstadt et al., 2001)



# ツールキットの 使用にあたって 2/3

using the toolkit

## 共感 empathy

共感とは、他者の気持ちを理解し、考慮する能力を指します。子どもに共感を育むことは、つながりや相互の尊重を促し、攻撃性を防ぎ、向社会的行動を伸ばすうえで不可欠です。共感を示す子どもは、他者の境界を尊重し、人間関係における相互の気づかいの大切さを理解する傾向が高まります。

共感が道徳的発達に果たす役割は広く記録されています。マーティン・ホフマン（2000）の共感発達理論は、共感的な子どもほど、他者を助ける・傷つけないといった向社会的行動に積極的に関わることを示しています。さらに、ミラーニューロンに関する研究（Rizzolattiら, 2001）によって、共感的反応は私たちの神経ネットワークに深く組み込まれており、感情적および行動的な反応の両方に影響していることが明らかになっています。

共感を育むことで、子どもたちは他者の感情状態により敏感になり、有害な行動に加わったり、それを容認したりする可能性が低くなります。

- 重要な概念
- ・ ホフマンの共感発達段階（Hoffman, 2000）
  - ・ ミラーニューロンと情動共鳴（Rizzolatti, 2004）

Empathy is the ability to understand and consider the feelings of others. Developing empathy in children fosters a sense of connection and mutual respect, which are essential for preventing aggression and promoting prosocial behaviors. A child who demonstrates empathy is more likely to respect others' boundaries and recognize the importance of mutual attention in relationships.

The role of empathy in moral development is well documented. Martin Hoffman's (2000) theory of empathy development shows that empathic children are more likely to engage in prosocial behaviors, such as helping others and refraining from harm. Additionally, research on mirror neurons (Rizzolatti et al., 2001) has revealed that empathic responses are deeply embedded in our neural networks, influencing both emotional and behavioral responses.

By fostering empathy, children become more attuned to the emotional state of others, making it less likely that they will engage in or tolerate harmful behaviors.

- KEY CONCEPTS
- Hoffman's stages of empathy development (Hoffman, 2000)
  - Mirror neurons and emotional resonance (Rizzolatti, 2004)

Teaching children to understand and assert their personal boundaries is essential to preventing aggression and violence. Learning to say “no” and recognizing when their boundaries are being crossed helps children protect themselves from unwanted or harmful situations. At the same time, teaching children to respect others' boundaries reinforces a culture of mutual respect and consent.

Assertiveness is a critical component of personal action. Albert Bandura's (1977) self-efficacy theory emphasizes that children who believe in their ability to influence outcomes are more likely to take action in potentially dangerous situations. Additionally, boundary theory (Ashforth et al., 2000) explains the importance of teaching children to set clear psychological and physical boundaries, which are essential to maintaining their safety and well-being.

Children who can confidently assert their boundaries are less likely to be victims of violence because they have the skills to recognize and resist coercion.

- KEY CONCEPTS
- Self-efficacy and commitment (Bandura, 1977)
  - Boundary theory in social psychology (Ashforth et al., 2000)

## 境界と自己表現 limits and self-affirmation

子どもに自分自身の境界を理解し、主張できるよう教えることは、攻撃や暴力を防ぐうえで不可欠です。「いやだ」と言えることや、自分の境界が侵されているときに気づけることは、子どもが望まない、あるいは有害な状況から自分を守る助けとなります。同時に、子どもに他者の境界を尊重することを教えることは、相互の尊重と同意に基づく文化を強化します。

自己主張（アサーティブネス）は、主体的な行動の重要な要素です。アルバート・バンデュラ（1977）の自己効力感理論は、結果に影響を与えられると信じている子どもほど、危険な状況で行動を起こす可能性が高いことを強調しています。さらに、境界理論（Ashforthら, 2000）は、子どもに心理的・身体的な境界を明確に設定することを教えることの重要性を説明しています。これは子どもの安全と幸福を守るために欠かせません。

自分の境界を自信を持って主張できる子どもは、強制に気づき、それに抵抗するスキルを持つため、暴力の被害者になる可能性が低くなります。

- 重要な概念
- ・ 自己効力感と主体性（Bandura, 1977）
  - ・ 社会心理学における境界理論（Ashforthら, 2000）



# ツールキットの 使用にあたって 3/3

using the toolkit

## エンパワーメント（主体性） empowerment

エンパワーメントは、このツールキットの最終的な目標です。

エンパワーされた子どもは、自分の能力に自信を持ち、自分の権利を理解し、危険にさらされたときに助けを求める方法を知っています。エンパワーメントには、子どもの自尊心を育み、自分が尊重され、声を聞いてもらい、守られていると感じられるようにすることも含まれます。責任を持つ姿勢を育むことによって、子どもたちは自分自身の安全と幸福を自ら判断できるスキルと考え方を身につけることができます。

エンパワーメントは多面的な概念であり、ポジティブな青少年育成の中心に位置しています。リチャード・ラーナー（2005）の発達システム理論は、レジリエンス、リーダーシップ、自己防衛といったポジティブな発達成果を得るうえで、青少年のエンパワーメントが重要であることを示しています。さらに、エンパワーメント理論に関する研究（Zimmerman, 2000）では、エンパワーされていると感じる人ほど、自分を守る行動に積極的に取り組み、安全に関してより適切な意思決定を行う可能性が高いことが示されています。

### 重要な概念

- ・ ポジティブな青少年育成（Lerner, 2005）
- ・ エンパワーメント理論（Zimmerman, 2000）

このツールキットで取り上げるテーマである感情や感覚の探求、共感力、境界、自己主張と自律は、相互に作用し合いながら、子どもたちに力を与え、レジリエンス（回復力）を育み、より尊重と保護に満ちた社会的環境を築くことにつながります。

Empowerment is the overall goal of this toolkit. Empowered children are confident in their abilities, know their rights, and know how to ask for help if they are in danger. Empowerment also involves building children's self-esteem and ensuring they feel valued, heard, and protected. By encouraging accountability, we give children the skills and mindset to determine their own safety and well-being.

Empowerment is a multidimensional concept that is central to positive youth development. Richard Lerner's (2005) developmental systems theory highlights the importance of youth empowerment in achieving positive developmental outcomes, such as resilience, leadership, and personal safety. Additionally, studies on empowerment theory (Zimmerman, 2000) suggest that individuals who feel empowered are more likely to engage in self-protective behaviors and make informed decisions about their safety.

### KEY CONCEPTS

- Positive youth development (Lerner, 2005)
- Empowerment theory (Zimmerman, 2000)

The selected parts of this toolkit – exploring emotions and sensations, empathy, boundaries and assertiveness, and empowerment – work together to empower, build resilience, and foster a more respectful and protective social environment for children.



掲載されているエクササイズ及びワークは、段階的に子どもたちがよりよく自分自身を知り、より大きな自立性を育めるよう導いていきます。私たちは子どもたちの学びや概念の統合が自然に進むように、これらの順序を設計しました。

We have designed the order of activities to facilitate a natural progression in learning and in the integration of concepts. Gradually, the activities guide children towards better self-knowledge and greater autonomy.

頻度と規則性の重要性  
importance of frequency and regularity

セッションの頻度と規則性を保つことは、子どもたちが概念をよりよく理解・吸収するために欠かせません。各セッションの目的を子どもたちに説明することが推奨されます。そうすることで、なぜこの活動を行うのかを子ども自身が理解し、より大きな効果を得ることができます。

子どもにわかりやすい言葉での説明例については、15ページに記載しています。

Maintaining the frequency and regularity of the sessions is essential to ensure that children better assimilate the concepts. It is recommended to explain the objectives of each session to the children so that the activities have an optimal impact. This will allow them to understand why they are doing these activities and to get the most out of them. A suggestion for child-friendly wording is provided on page 15.

導入のための「エクササイズ」  
introductory rituals

各活動の始まりには、次の2つのリチュアルのいずれかを導入として用いることができます：

- ・「木のポーズ」  
足をしっかり床につけて立ち、片足をもう片方の足に軽く添え、両手を頭の上で合わせます。大きな木のようにまっすぐ立ちながら、呼吸を整えます。身体を揺らしてバランスを取るのも自然なことで、それも含めて楽しむポーズです。
- ・「花とろうそく」（呼吸の練習）  
手を花に見立てて鼻の前に持ち、「花のいい香りをすってみよう」と深く息を吸います。次に、手をろうそくに見立てて口の前に置き、「やさしくろうそくを吹き消そう」と息をゆっくり吐きます。この動作を数回繰り返します。

これらのエクササイズは「これから感情・自己理解・他者との関係に関する活動を行う特別な時間に入る」という合図の役割を果たします。規則的に繰り返すことで、子どもたちはストレスを調整し、気持ちを切り替えることができ、落ち着いた学習環境が整います。また、こうした実践が子どもたちの日常生活に自然に取り入れられることを促します。

Each activity can be introduced by one of the two suggested rituals: “the tree pose” or “the flower and the candle” (breathing exercise). These rituals serve as a transition, signaling to the children that they are entering a space dedicated to activities related to emotions, self-knowledge and relationships with others. Their regular repetition helps children manage stress and refocus, thus promoting a calm climate conducive to learning, as well as a natural integration of these practices into their lives.



## 性器を正しい名称で呼ぶ

why name the genitals?

子どもと話すときには、性器を指す際に「ペニス」「外陰部」「陰茎」「精巣」という正しい言葉を使うことが大切です。正しい言葉を使うこと自体が、子どもを守る力となります。「おちんちん」「しーしー」などの言い換えは、大人が性について話すことに抵抗を持っていることを反映している場合があります。

正確な語彙を用いることで、子どもは自分の身体その部分を「話してはいけない場所」と結びつけずにすみます。もし子どもが暴力を受け、それを伝えようとしたときにも、適切に言葉にすることができ、周囲に正しく理解してもらいやすくなります。

When speaking to children, it is essential to use the terms “vulva,” “penis,” and “testicles” to refer to sexual parts. Using the correct words is a protective factor. Terms such as “willy” or “wispy” often reflect discomfort in discussing sexuality. A precise vocabulary allows the child not to associate these parts of his/her body with areas that he/she should not talk about. He/she will be better able to name situations and be well understood if he/she experiences and discloses violence.

## 大人の姿勢：忍耐、謙虚さ、ファシリテーション

adult posture: patience, humility and facilitation

このツールキットに含まれる活動は、子どもたちが自分の感情や気持ち、行動を理解し、自立心を育み、自分自身へのコントロール感を取り戻すことを目的としています。この目的を達成するためには、大人が自分の見解を押しつけないよう注意することが必要です。そうした押しつけは、子どもが自分で考え、行動する力を奪いかねません（※アダルティズム）。

大切なのは、子ども一人ひとりが安心して感情を探求し、共有できる信頼の雰囲気をつくることです。評価されたり、否定されることを恐れずに表現できる環境を整えることが求められます。

そのために、私たちは大人であるあなたに、忍耐と謙虚さをもって子どもが自分を表現できるよう支える「ファシリテーター（促進者）」として関わることをお願いしています。

※アダルティズム（Adultism）  
大人の視点や価値観を子どもに一方的に押しつけてしまうこと

The activities in this toolkit aim to help children understand their emotions, feelings and behaviours and thus develop their autonomy and regain power over themselves. For this objective to be achieved, adults must be careful not to impose their own point of view, which could take away the children's ability to think and act for themselves (see Adultism). It is therefore a question of creating a climate of trust where each child can freely explore and share their emotions, without fear of being judged or invalidated. We therefore invite you to act as a facilitator by helping children to express themselves, with patience and humility.



# 情報開示に おける指針

guidance in the  
event of disclosure

子どもが暴力や苦痛といった個人的な体験を打ち明けたとき、大人の反応は極めて重要です。大人は思いやりを持ち、落ち着き、支える姿勢を保つことが求められます。驚きや動揺を表すような反応は、子どもが心を閉ざしたり恥ずかしく感じたりする原因となり得ます。そのため、大人は安定した、励ますような態度を示すことが大切です。

## 子どもの告白に対応する際のステップ steps to follow for managing revelations

### 1 落ち着きを保つ

開かれた、ニュートラルなボディランゲージを意識しましょう。  
驚いた反応は、子どもに「自分の気持ちを話したことが間違いだった」と思わせてしまう可能性があります。

### 2 傾聴する

子どもが最後まで話せるよう、遮らずに耳を傾けましょう。  
うなずいたり視線を合わせたりして、話を受け止めている姿勢を示します。

### 3 勇気を認める

困難な経験を語ってくれた子どもの勇気を肯定しましょう。  
例：「話してくれて本当にうれしいよ」  
「こんなに難しいことを話してくれて、あなたはとても勇気があるね」  
こうした言葉が、子どもに「話すことは正しい行動だ」と伝える支えになります。

### 4 プロトコルに従う

必要な通告（次のページを参照）や保護措置が確実に実行されるようにしましょう。  
もし判断に迷ったり支援が必要な場合は、危険にさらされている、  
あるいは危険の可能性のある子どもを守るために設けられた全国共通の相談窓口に、  
ためらわずに連絡してください。

## 子ども向けの表現例

### expressions to communicate with the child

- こんなふうに話してくれて、あなたはとても勇気があるね。
- お父さん／お母さん／親戚があなたにそんなことをする権利はないんだよ。
- お父さん／お母さん／親戚がしたことは「暴力」と呼ばれるものなんだ。
- 暴力はあなたのせいじゃないよ。
- 法律では、暴力は禁じられていて、罰せられることになっているんだ。
- あなたを助けてくれる人たちがいるよ。
- 話してくれて本当によかった。
- 子どものための全国のサポートダイヤルに電話できるよ。無料でかけられて、「いま起きていること」を話すことができるんだ。インターネットのチャットで書いて相談することもできるよ。

※これらは CIIVISE（フランスの子どもへの暴力防止に関する独立委員会）による推奨事項であり、フランス独自のガイドラインに基づいています。

When a child shares personal experiences of violence or distress, the adult's reaction is vital. The adult should maintain a compassionate, calm, and supportive demeanor. Instead of responding with shock or alarm, which may lead the child to withdraw or feel ashamed, the adult should exhibit a steady and encouraging attitude.

Remain composed: Maintain open and neutral body language. An astonished response may inadvertently convey to the child that he or she has acted incorrectly by expressing themselves. Engage in active listening: Allow the child to express themselves without interruptions. Show your commitment by nodding and maintaining eye contact as they share their story. Acknowledge the child's bravery: Affirm their bravery in discussing such a challenging experience. Expressions such as, "I'm really glad you shared that with me" or "You are very courageous for bringing that up" support the notion that communication is the appropriate action to take. Adhere to the protocol: Confirm that all required reporting (refer to the next page) or protective measures are implemented. If uncertain or in need of assistance, do not hesitate to contact your national number designated for the prevention and protection of children in danger or at risk of danger.

- You are brave to say all this;
- Your father/cousin/brother has no right to do this to you;
- What your father/cousin/brother did is called violence
- Violence is not your fault
- The law prohibits and punishes violence;
- There are people who can help you;
- You did well to tell me about it.
- You can call a national support number, it's a free number for children. You can talk about what's happening to you. You can also write to the national support number on the online chat

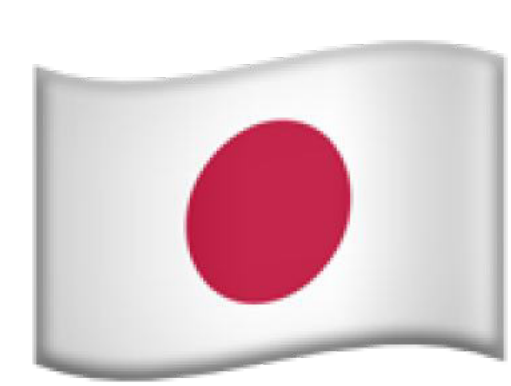
CIIVISE Recommendationsility.



# 子どもの虐待が疑われるときの 対応と通告義務 1/3

## how to write a report

学校や園など教育の場は、子どもの生活の多くを支える場所であり、虐待の「早期発見者」となる可能性が非常に高い立場です。教育者が気づき、行動することが子どもの命と成長を守る大きな力になります。



### 日本において in japan

法的義務について、日本では児童虐待防止法第6条、児童福祉法第25条 により、  
子どもの虐待を「発見した」「疑った」場合は、すみやかに児童相談所または市町村に通告する義務があります。

※この義務は守秘義務より優先されるため、保護者や子どもとの信頼関係を理由に通告をためらう必要はありません。

主な通告先は以下になります：

- ・ 児童相談所（全国共通ダイヤル：189（いちはやく））
- ・ 市区町村の子ども家庭課・福祉事務所
- ・ 緊急性が高い場合 → 警察（110）

通告の目安として、次のようなときは「疑いがある」として、迷わず通告してください。

- ・ 身体にあざや傷が繰り返し見られる
- ・ 不自然に欠席が続く
- ・ 子どもが「怖い」「叩かれる」と話す
- ・ 保護者の言動が極端に威圧的／無関心
- ・ 学校で極端におびえる、元気がない、表情が乏しい

確証は必要ありません。「気になる」「おかしいかも」と思った時点で通告できます。

通告内容は、可能な範囲で以下を含みます：

- ・ 子どもの氏名・年齢・学年・住所
- ・ 保護者の氏名・連絡先
- ・ 心配に至った具体的な事実（観察した行動、子どもの発言、外傷など）
- ・ 通告者（教職員）の氏名・所属（※匿名でも可能）

通告後の流れとしては、下記のようなものになります：

- ・ 児童相談所が調査を開始（家庭訪問、学校照会など）
- ・ 必要に応じて一時保護、医療、心理支援につなげる
- ・ 学校には後日、対応方針について連絡が入る場合あり

出典：

- ・ 児童虐待防止法（第6条）
- ・ 児童福祉法（第25条）
- ・ 「文部科学省『児童虐待の早期発見・通告等について』（2007年12月通知）」
- ・ 「厚生労働省『子ども虐待対応の手引き』（最新版）」

Schools, kindergartens, and other educational settings support much of a child's daily life, and are therefore in a position where the likelihood of becoming “early identifiers” of abuse is very high. When educators notice and take action, it becomes a powerful means of protecting a child's life and healthy development.

Regarding legal obligations, in Japan, under Article 6 of the Child Abuse Prevention Act and Article 25 of the Child Welfare Act, if child abuse is “discovered” or “suspected,” there is an obligation to promptly report to the Child Guidance Center or the municipal office. This obligation takes precedence over confidentiality, so there is no need to hesitate to report because of a trust relationship with the parents or the child.

Main reporting destinations are as follows:

- ・ Child Guidance Center (nationwide hotline: 189)
- ・ Municipal Child and Family Division / Welfare Office
- ・ In cases of high urgency → Police (110)

As a guideline for reporting, in the following cases, please report without hesitation as “suspicion”:

- ・ Repeated bruises or injuries seen on the body
- Continued unnatural absences from school
- ・ The child says “I’m scared” or “I get hit”
- ・ Parents’ behavior is extremely intimidating / indifferent
- ・ At school, the child appears extremely fearful, lacks energy, or has a flat expression
- ・ No proof is required. At the moment you think “I’m concerned” or “something seems wrong,” you can make a report.

The contents of the report should include, as far as possible:

- ・ Child's name, age, grade, and address
- ・ Parents’ names and contact information
- ・ Specific facts leading to concern (observed behavior, child's statements, injuries, etc.)
- ・ Reporter's name and affiliation (anonymous is also possible)

The flow after reporting is as follows:

- ・ The Child Guidance Center begins an investigation (home visit, school inquiry, etc.)
- ・ If necessary, temporary protection, medical, and psychological support will be provided
- ・ The school may later be contacted regarding the response policy

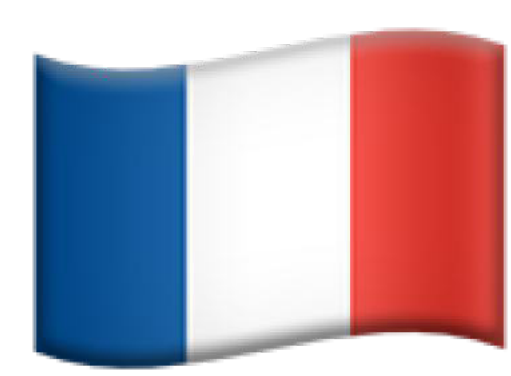
References:

- ・ Child Abuse Prevention Act (Article 6)
- ・ Child Welfare Act (Article 25)
- ・ MEXT “On the Early Detection and Reporting of Child Abuse” (December 2007 Notice)
- ・ MHLW “Guidelines for Responding to Child Abuse” (latest edition)



# 子どもの虐待が疑われるときの 対応と通告義務 2/3

how to write a report



## フランスにおいて in france

フランスでの通報は、「脆弱な立場にある人」とされる者に対して行われた犯罪について、誰でも司法に知らせることができる仕組みです。これにより、重大かつ差し迫った危険にさらされている未成年の子どもに対する行為について、司法が把握することが可能になります。これは司法上の行為であり、特に緊急性・重大性が高い状況、つまり未成年に対して犯罪が行われた場合に適用されます。

通報は必ずしも捜査の開始につながるわけではありません。事実が発生した場所を管轄する裁判所の検察官に直接送られる文書であり、必要な場合には子どもを保護するために司法が介入できるものです。

また、公務員は職務上、子どもに対する犯罪や違法行為を知った場合には、刑事訴訟法第40-1条の規定に基づき、遅滞なく通報する義務があります。

文書に記載すべき情報として、子どもを特定できるよう、次の情報をできる限り記載してください：

- ・ 子どもの氏名
- ・ 住所
- ・ 保護者の氏名
- ・ 年齢・生年月日
- ・ 通っている学校

すべての情報がそろわなくても、保護者の氏名と住所だけでも十分な場合があります。

通報に含めるべき内容としては、子どもが虐待を受けているあるいは危険にさらされていると考えるに至った要素を報告します：

- ・ 子どもが打ち明けた内容
- ・ 直接目撃した行為
- ・ 子どもの様子や行動
- ・ 大人が子どもに対して取る態度

※事実に基づいて記載し、推測や判断は加えないことが求められます。

通報者の保護について、通報者の氏名や連絡先は厳重に守秘され、子どもの保護者に伝えられることは一切ありません。通報を受けた後、警察や憲兵による予備調査が行われる場合があります。

その結果、検察官は次の対応を取ることができます：

- ・ 通報の内容が不十分または犯罪を構成しないと判断した場合、県議会議長に文書を送付する
- ・ 未成年に対する犯罪加害者を起訴する
- ・ 家事裁判所（未成年裁判官）に連絡する

出典：[L'Enfant Bleu](#)

Reporting allows anyone to inform the justice system of an offence committed against a so-called vulnerable person. This allows the justice system to be alerted of acts committed against minor children, who would be in serious and imminent danger. This is a judicial act which therefore applies to the most urgent and serious situations, an offence has been committed against a minor. Unlike a complaint, reporting does not necessarily lead to the opening of an investigation.

Directly addressed to the public prosecutor of the judicial court of the place where the facts occurred, this document allows the justice system to intervene to protect a child victim if circumstances require it.

It is also mandatory for any civil servant who has been the custodian in the exercise of his duties of a crime or offence committed against a child and this without delay in accordance with the provisions of Article 40-1 of the Code of Criminal Procedure.

This document must contain all the information allowing the child to be identified:

- his/her/their name ;
- his/her/their address;
- the name of the parents;
- age and date of birth;
- school establishment;

If you don't have all of this information, the parents' names and address may be sufficient.

In this letter, you must report all the elements which lead you to believe that the child is being mistreated or in danger:

- What the child said if he/she/they confided in you;
- The acts you witnessed;
- The child's behavior;
- The behavior of adults towards the child;

You should obviously stick to the facts and not make any judgments.

The name and contact details of the person who reported the report remain confidential. They are not passed on to the child's parents under any circumstances.

The report may give rise to a preliminary investigation which will be carried out by the police or gendarmerie services. Following the investigation, the Public Prosecutor receiving the report may:

- Return the document to the President of the Departmental Council if the elements are insufficient or do not characterize an offense;
- Take legal action against the perpetrator of an offence against a minor;
- Contact the juvenile court judge

Source: L'Enfant Bleu <https://enfantbleu.org/association/>



# 子どもの虐待が疑われるときの 対応と通告義務 3/3

how to write a report



## デンマークにおいて in denmark

デンマークの「社会サービス法」第153条により、子どもに関わる専門職には、その子どもの生活においていかなる種類の暴力が疑われる場合でも、社会当局に通告する義務が課されています。この通告義務は、教師と子ども、または子どもの家族との間に存在する守秘義務よりも優先されます。子どもの安否に疑いをもったり、心配になったりすること自体が、当局へ通告する十分な根拠となり、当局はその後、必ず調査を行う義務を負います。

子どもの生活における暴力の疑いについて社会当局へ通告する場合には、必ず勤務先所在地の「子ども・若者部門（Children and Youth Department）」に連絡してください。ほとんどの場合、通告書はできるだけ詳細かつ観察に基づいた内容で作成し、署名を添えて当局へ送付する必要があります。また、子どもの基本情報（氏名、社会保障番号、保護者の氏名と社会保障番号、住所、両親の電話番号など）を記載してください。

もし、子どもの生活における暴力について通告する際に、自身の安全に不安がある場合は、匿名で報告することも可能です。また、状況に時間的な緊急性がある場合には、当局に直接電話をして懸念を伝え、その場で報告を行うこともできます。

Due to the Law on Social Services §153 in Denmark, professionals who work with children have an increased obligation to report to social authorities, if they suspect any type of violence in the life of a child. The obligation to report prevail any confidentiality that exist between teacher, child and the child's family. To have suspicion or be worried about a child's well-being is enough grounds to report to the authorities, who then have the obligation to investigate the matter. In case of grounds for reporting to social services about suspicion of violence in a child's life, always report to the nearest department for children and youth, where your place of work is located. In most cases, a report is written with as much details and observations as possible, and must be signed with your signature, before sending it to the authorities. Also, give basic information about the child such as: name, social security number, names of parents and their social security numbers, adress and phone numbers on both parents. If you are worried about your personal safety when filing a report on violence in a child's life, it is possible to report anonymously, and if there is any time pressure involved in the situation, it is also possible for you to call in to the authorities with your concern and give the report over the phone.



## 国際的には internationally

国によっては、子どもの生活における暴力や子どもの福祉に関して懸念がある場合、専門職として当局へ通告する際の手続きやプロトコルが異なることがあります。日本やフランス、デンマーク以外の国に滞在していて、子どもの生活に暴力を発見または疑った場合には、必ず自国における通告のガイドラインについて確認してください。

通告の方法やタイミングについて支援が必要な場合は、L'oeil du loup（フランス）や Center For Violence Prevention（デンマーク）へ、いつでも遠慮なくご相談ください。

Different countries may have different procedures and protocols for reporting to authorities as a professional, if you are worried about violence in a child's life and the well-being of the child. If you are recited in a country other than France and Denmark, and discover or suspect violence in a child's life, always ask you supervisor about guidelines for reporting in yor specific country. Always feel welcomed to contact both L'oeil du loup and Center For Violence Prevention, if you need help on how and when to report.



# 子どもにどう ゴールを説明するか

how to explain  
goals to children

活動の目的 objectives of activities	子ども向けの表現例 example of formulation for children
ストレスへの対処 Stress Management	<p>自分の気持ちに気づこう。からだのことを知ろう。</p> <p>息をして『気持ちがいいかな、よくないかな』って感じてみよう。</p> <p>ゆっくり深く息をして、落ち着いたり気持ちよくなる方法を知ろう。</p> <p>自分で気持ちよくなるやり方を見つけよう。</p> <p>リラックスの仕方を知ろう。集中する方法を知ろう。</p> <p>Understand how you feel. Know your body. Know if you feel good/not good through breathing. Know how to breathe calmly/deeply to make yourself feel good/to feel calm. Know how to make yourself feel good. Know how to relax. Know how to concentrate.</p>
感情や感覚の発見 Discovery of Emotions and Sensations	<p>気持ちを知ろう。「いまどんな気持ちかな？」ってわかるようにしよう。</p> <p>自分の気持ちを人に伝えられるようにしよう。</p> <p>かなしいときや、いかるときに、からだのどこが「うごいている」かに気づこう。</p> <p>「ほしいもの」を言えるようにしよう。</p> <p>「好きなこと」「好きじゃないこと」を言えるようにしよう。</p> <p>Knowing emotions. Understanding how we feel. Knowing how to tell others how we feel. Knowing how to recognize where things move in the body when we are sad, angry... Saying what we want. Saying what we like and what we don't like.</p>
共感力を養う Development of Empathy	<p>おともだちのことに気をつけよう。</p> <p>おともだちがうれしいか、うれしくないかをわかるようにしよう。</p> <p>おともだちが「好き」か「好きじゃない」かを感じ取ろう。</p> <p>おともだちの気持ちをわかって。おともだちがどんな気持ちかに気をつけよう。</p> <p>Paying attention to the other. Knowing if the other is happy or not. Knowing if the other likes or doesn't like something. Understanding how the other feels. Paying attention to how the other feels..</p>
境界を知り、自分を表現する Limits and Self-assertion	<p>じぶんのからだを大切にすることを知ろう。</p> <p>じぶんの気持ちやえらぶことがたいせつなんだとわかって。</p> <p>ひとりでできることをふやしてみよう。</p> <p>「できた!」とじぶんをほめて、うれしく思おう。</p> <p>「いやだ」って言ってもいいんだよってわかって。</p> <p>Knowing how to practice authority over your own body. Understand that your emotions and choices are important. Learn to do things alone. Be proud of what you can do. Know how to say no and understand that it's OK.</p>
個としての自律を育む Empowerment and Autonomy	<p>じぶんのからだを大切にすることを知ろう。</p> <p>じぶんの気持ちやえらぶことがたいせつなんだとわかって。</p> <p>ひとりでできることをふやしてみよう。</p> <p>「できた!」ってじぶんをほめて、うれしく思おう。</p> <p>「いやだ」って言えるようになろう。そして、それでいいんだよってわかって。</p> <p>Knowing how to practice authority over your own body. Understanding that your emotions and choices are important. Learning to do things alone. Knowing how to ask for help when necessary. Knowing how to say no and understanding that it's OK. Knowing that you have value.</p>



以下原文：

- Ashforth, B. E., Kreiner, G. E., & Fugate, M. (2000). All in a day's work: Boundaries and micro role transitions. *Academy of Management Review*, 25(3), 472-491.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432.
- Gorza, M., Léon, C., & Lasbeur, L. (2019). State of mental health to people reporting a history of sexual violence before 15 years old-results of Santé publique France Health Barometer 2017.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Hagelquist, J. Ø., & Rasmussen, H. (2017, November 8). Responsibility, authority, power and mentalization.
- Retrieved from Hans Reitzel's Forlag: <https://mentaliseringsirifamilien.digi.hansreitzel.dk/?id=158>
- Halberstadt, A., & Dunsmore, J. (2001). Affective Social Competence. *Social Development*. 10. 79-119. 10.1111/1467-9507.00150.
- Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice*. Cambridge University Press.
- Lamboy, B., Arwidson, P., du Roscoä, E., Fréry, N., Lecrique, J. M., Shankland, R., Tessier, D., Williamson, M. O. Psychosocial skills: state of scientific and theoretical knowledge. *Public Health France*.
- Lerner, R. M. (2005). Developmental science, developmental systems, and contemporary theories of human development. In *Theoretical models of human development*. Volume 1 of the *Handbook of Child Psychology*.
- Pinheiro, P. S. (2006). *World report on violence against children*. Geneva: United Nations. Rizzolatti, G., & Craighero, L. (2004). The mirror-neuron system. *Annual Review of Neuroscience*, 27, 169-192.
- World Health Organization (WHO). (1997). *Life skills education in school*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Global status report on preventing violence against children*. Geneva: World Health Organization.
- Zimmerman, M. A. (2000). Empowerment theory: Psychological, organizational and community levels of analysis. In *Handbook of Community Psychology* (pp. 43-63).





エクササイズ  
**exercise**



/a

花とキャンドル

ritual: the flower  
and the candle

theme /テーマ

ストレスへの対処

duration /所要時間

5 分間

goals /目的

このエクササイズは、落ち着きと集中力を取り戻すためのツールとしての「深呼吸」を教えることで、子どもたちがストレスや感情の管理に必要なスキルを身につけるのを助けます。自己認識を促し、リラックスするための簡単なテクニックを奨励し、ストレスや感情的に困難な状況に対処する能力を強化します。

This activity helps children develop essential stress and emotion management skills by teaching them to use deep breathing as a tool to regain calm and focus. It promotes self-awareness and encourages simple techniques to relax, strengthening their ability to cope with stressful or emotionally difficult situations.

required materials /用意するもの

可能であれば花。マッチとキャンドル。

Possibly flowers and candle with matches.

key message /伝えたいメッセージ

緊張や興奮を感じると、呼吸は速く浅くなる。深い呼吸を身につけることで、落ち着きと集中力を取り戻すことができる。リラックスしたいと思ったときにどこでも使えるテクニックだ。

When we feel tense or agitated, our breathing becomes rapid and shallow. Learning to breathe deeply helps us regain calm and focus. It is a technique that you can use in class or on your own, whenever you feel the need to relax.

activity /エクササイズ内容

- 1 子どもたちに、これから正しい呼吸を学ぶことを説明する
- 2 鼻で深く呼吸する方法を教える  
このとき可能であれば、花（ラベンダー、ローズマリーなど）の香りを嗅がせる。
- 3 可能であれば、ろうそくに火をつけ、吹き消さないようにゆっくりと息を吹きかける。  
このステップで、ゆっくり息を吐くことを可視化できる。
- 4 座っているか立っているか、目を開けているか閉じているか、背筋は伸ばしつつもリラックスしているか、手は身体の横に置いているか脚の上に置いているかを認識させる
- 5 お腹、椅子や床にかかる身体の重さに集中しながら呼吸するよう促す
- 6 数回呼吸をさせる  
良い香りのする花の匂いを想像しながら、鼻から息を吸い込むように言う。  
呼吸に集中し、お腹に集中し、椅子や床にかかる身体の重さに集中するよう促す。
- 7 数回息を吐かせ、6と7を繰り返す  
「息を吐くときは口から、ろうそくの火を消さないようにそっと息を吹きかけることを想像してください。」
- 8 子どもたちに感想を尋ねる  
「気持ちよかったか、それとも気持ち悪かったか」、どう感じたかを尋ねる

1. Explain to children that they are going to learn to breathe properly.
2. If possible, have them smell flowers (or lavender, rosemary, etc.) to show them how to breathe deeply through their nose.
3. If possible, light a candle and ask them to blow on it very slowly, so as not to blow it out. This step allows them to show them the slow exhalation.
4. Then invite the children to position themselves to learn how to breathe properly: sitting or standing, eyes open or closed, back straight but relaxed, hands alongside the body or on the legs.
5. Ask them to focus on their breathing, on their stomach, on the weight of their body on the chair or the floor.
6. Tell them that now they must inhale through their nose while imagining smelling a flower with a very pleasant scent. Let them take a few breaths with this instruction.
7. Tell them that we are changing the instructions: when exhaling, through the mouth, they must imagine blowing gently on a candle, without extinguishing it. Let them perform a few exhalations with this instruction.
8. Ask the children how they felt, “Was it pleasant or unpleasant?”



/b

# 木のポーズ

ritual: the flower  
and the candle

theme /テーマ

ストレスへの対処

duration /所要時間

5 分間

goals /目的

木のポーズは、子どもたちの身体的・精神的なバランスを育みます。片足で立つことで、集中力を養い、自分の身体をコントロールし、自信を高めることができます。

Tree pose helps children develop physical and mental balance. By standing on one foot, they learn to focus, control their body and gain confidence.

required materials /用意するもの

なし

None

key message /伝えたいメッセージ

木のポーズをすると、まわりがどんなに動いていても、落ち着いて集中することを学びます。強い木のように、自分のバランスを見つけることで、心地よさを感じることができます。このポーズを練習すればするほど、自信がつき、木のようにどんな状況でも強く落ち着くことができます。

When we do the tree pose, we learn to stay calm and focused, even if there is a lot of movement around us. Like a strong tree, we find our balance and it helps us feel good. The more we practice this pose, the more confident we become and we know that, like a tree, we can stay strong and calm in any situation!

activity /エクササイズ内容

- 1 子どもたちに説明します
- 「これからヨガのポーズを教えます。練習を重ねることで、落ち着きと自信を見つけられるようになります。」
- 2 次の手順で子どもたちを導きます
- 足をそろえて地面にしっかりと立ち、両腕の身体の横に置きます。
  - ゆっくりと体重を片足（右または左）に移します。
  - 反対の足を持ち上げ、その足の裏を支えている足のくるぶし・ふくらはぎ・または太ももの内側に置きます。
  - 足をどこに置くかは、バランスがとりやすく心地よい場所を選べると説明します。
  - 前の一点と支えている足に意識を集中させるよう促し、バランスを保ちます。
  - 安定したら、両腕を頭の上で「V」の字に伸ばすか、手のひらを合わせて枝のように組むように誘導します。
  - 深呼吸を数回しながらその姿勢を保ち、終わったら足を入れ替えて行います。

1. Explain to the children that you are going to teach them a yoga posture which, with practice, will help them find calm and self-confidence.
2. Then guide the children as follows:
  - Stand with your feet together, firmly anchored in the ground, and your arms at your sides.
  - Gently transfer their weight to one leg (right or left).
  - Lift the other foot and place the sole of that foot against the inside of the ankle, calf or thigh of the supporting leg.
  - Explain to them that the location of the foot can vary depending on what they find comfortable and what helps them maintain balance
  - Encourage children to focus on a fixed point in front of them, as well as their. supporting leg to help them maintain balance.
  - Once stable, invite them to either raise their arms above their head in a "V" shape, or to join them palm to palm, like the branches of a tree.
  - Ask them to stay in the pose for a few deep breaths, then switch legs.



ワークブック

# workbook



theme / テーマ感情と感覚の発見		duration / 所要時間15 分間
<div>goals / 目的</div> <p>このワークは、子どもたちが感情の語彙を発見し、豊かにすることができると同時に、身体的な感覚と感情とのつながりを築くことを目指します。色や感覚を通して感情を探究することで、自分の感情をよりよく認識し、表現し、調整する力が養われ、自分自身や他者への理解が深まります。</p>		<p>This activity allows children to discover and enrich their emotional vocabulary, while establishing a link between physical feelings and emotions. By exploring emotions through colors and feelings, children learn to better identify, express and regulate their emotions, promoting a better understanding of themselves and others.</p> <p>Children's pop-up book The Color Monster by Anna Llenas.</p> <p>It is important to know and recognize our emotions, it helps us express ourselves and feel good with others.</p>
<div>required materials / 用意するもの</div> <p>アンナ・レナスによる子ども向けの絵本『カラーモンスター きもちは なにいろ? 』</p>		
<div>key message / 伝えたいメッセージ</div> <ul style="list-style-type: none"><li>自分の感情を知り、認識することは重要だ。</li><li>自分自身を表現し、他の人と一緒に良い気分で過ごすことに役立つ。</li></ul>		
<div>activity / ワーク内容</div> <div><div>1 絵本『カラーモンスター』を読み聞かせる</div><div>2 子どもたちに、自分の言葉でお話を説明してもらう</div><div>3 子どもたちと一緒に、さまざまな感情について話し合う</div></div> <p>すでに知っている感情や、まだ知らなかった感情についても考えてみましょう。子どもたちにこう尋ねてみましょう：</p> <p>「感情にはどんな色が結びついているかな？ どうしてだと思う？」</p> <p>「喜びは私たちにエネルギーをくれて、ジャンプしたり踊ったりしたくなるよね。身体が軽く感じる。悲しみは力が抜けてしまって、静かにしていただくね...」</p> <p>※この絵本を一度読むだけでは、感情の語彙を身につけるのに十分とは言えません。繰り返し読むことで、日常の中に感情を意識する習慣を取り入れることができます。</p>		<div><div>1. Read the book The Color Monster</div><div>2. Ask children to tell the story in their own words</div><div>3. Discuss with the children the different emotions, those they already knew or not. Ask them: “What colors are associated with emotions? Why? Joy makes us jump, dance because it gives us energy, we feel light. On the contrary, sadness makes us all soft, we want to stay calm...</div></div> <p>NB: Reading this album once is not enough to acquire the vocabulary of emotions, this book can be read regularly and can be used to establish rituals.</p>



/02

嗅覚のワーク

the sense of smell

theme /テーマ

感情と感覚の発見

duration /所要時間

15-20 分間

goals /目的

このワークでは、子どもたちが嗅覚を育て、さまざまなにおいを識別する力を高め、周囲の環境への気づきを深めることにつながります。  
においを探し、認識することを通じて、物や食べ物の特徴をより深く理解できるようになります。また好奇心が刺激され、自分の感じたことをより正確に表現する力が養われます。これにより、コミュニケーション力や自己肯定感も高まります。

This activity allows children to develop their sensory perception and their ability to identify different smells, thus strengthening their awareness of their environment. By exploring and recognizing smells, children refine their understanding of the properties of objects and foods, which stimulates their curiosity and their ability to express their feelings more precisely, strengthening their communication and self-confidence.

required materials /用意するもの

小さな容器 6個（瓶/グラスなど）、レモン、石鹸、バニラ、リンゴ、チーズ、コーヒーなど様々な香り、コットン、アルミホイル、【付録1】のイラスト入りカード

6 small jars/glasses/containers, different scents like a small piece of lemon, soap, vanilla, apple, cheese, coffee or other, pieces of cotton, aluminum foil and illustrated cards in the appendix (Appendice 1)

key message /伝えたいメッセージ

私たちの身体は、さまざまなにおいを感じる手助けをしてくれます。  
においを発見することで、自分のことをもっとよく知り、友だちのことを理解し、まわりの世界を探検することができます。

Our body helps us smell many things: by discovering smells, we learn to know ourselves better, to understand our friends and to explore the world around us.

activity /ワーク内容

- 1 準備
- 小さな容器にレモンのかけら、石けんのかけら、チーズなどのにおいのするものを入れます。中身が見えないように、容器の上にコットンをかぶせます。  
容器が透明な場合は、アルミホイルで包んでください。  
あとでヒントを出せるように、どのにおいをどこに入れたかをメモしておきましょう。
- 2 ゲーム
- 子どもたちが順番に挑戦します。それぞれの容器のにおいをかいで、正しいカードとマッチさせましょう。ただし、答えは声に出さずに、正しい絵を指さすように伝えてください！
- 3 話し合い
- 「いちばん好きなにおいはなに？ いちばん苦手なにおいは？  
そのにおいをかぐと、どんな気持ちになる？」と子どもたちに質問してみましょう。

1. Preparation:
- Put a scent (piece of lemon, piece of soap, cheese...) in each of the small pots. Cover the pot with a piece of cotton to hide the contents. If the pots are transparent, wrap them in aluminum foil. Note the locations of the smells to be able to give them clues.
2. Game:
- Have the children go one after the other. Have them guess the contents of each pot by matching it to the correct card. Be careful, the children must point to the correct image but cannot say their answer out loud!
3. Discussion:
- Ask them “what is your favorite smell, and what is your least favorite smell? What does it do to you when you smell these smells, what do you feel?”



/03

味覚のワーク

the sense of taste

theme	感情と感覚の発見	duration	15-20 分間
<div>goals / 目的</div> <p>このワークでは、味覚のさまざまなニュアンスを探求することを通して、子どもたちの好奇心と自己表現力を育むことを目的としています。</p> <p>味が舌にどのように作用するかについて話し合うことで、子どもたちは自分の味覚の感覚をよりよく認識し、言葉で表現する力を高めることができ、これによりコミュニケーション能力や感覚の多様性への理解も深まります。</p>		<p>This activity aims to develop children's curiosity and ability to express themselves by exploring the different nuances of taste. By discussing how tastes work on the tongue, children learn to better identify and verbalize their taste sensations, thus strengthening their communication and openness to sensory diversity.</p>	
<div>required materials / 用意するもの</div> <p>新鮮なきゅうり（味がニュートラルなため）、砂糖／はちみつ、レモン汁、100%ココア、塩、小皿。</p>		<p>Fresh cucumbers (because its taste is neutral), sugar/honey, lemon juice, 100% cocoa, salt, small plates.</p>	
<div>key message / 伝えたいメッセージ</div> <p>さまざまな味を口で積極的に探求することで、私たちは自分自身をよりよく理解し、周囲の世界を発見することができます。味を感じ取る力は、感覚的な体験を豊かにしながら、好奇心、自信、そして自己肯定感を育む助けとなります。</p>		<p>By actively exploring different flavors with our mouths, we learn to better know ourselves and discover the world around us. The ability to perceive tastes helps develop our curiosity, confidence, and self-esteem by enriching our sensory experiences.</p>	
<div>activity / ワーク内容</div> <div><div>1 準備</div><p>きゅうりをスティック状に切り、子ども一人につき4本用意します。</p><p>それぞれのスティックを異なる味で準備します：1本は砂糖またははちみつに（甘味）、1本はレモン汁（酸味）、1本は100%ココア（苦味）、1本に塩をふりかけます（塩味）。4本のスティックをこの順番（甘・酸・苦・塩）で小皿に並べ、子どもたちの前に置きます。</p></div> <div><div>2 ゲーム</div><p>子どもたちに目を閉じてもらい、きゅうりのスティックを1本味わってもらいます。</p><p>その後、「これは甘い？酸っぱい？苦い？しょっぱい？」と、感じた味を言葉で表現してもらいます。全員が同時に味見をして、それぞれの感想を共有します。</p></div> <div><div>3 話し合い</div><p>「一番好きな味はどれ？一番苦手な味は？その味を感じたとき、身体や気持ちはどうなる？どんな気持ちになる？」と問いかけ、自由に話してもらいましょう。</p></div>		<div><div>1. Preparation:</div><p>Cut the cucumbers into sticks so that there are 4 per child. Dip each of the 4 sticks in a different flavor: one in sugar or honey (sweet), one in lemon juice (sour), one in 100% cocoa (bitter), and sprinkle the last one with salt (salty). Place the 4 sticks in the same order of flavors on plates, then place them in front of the children.</p></div> <div><div>2. Game:</div><p>Ask the children to close their eyes and taste a piece of cucumber. They must then describe the taste they feel: sweet, sour, bitter or salty. All the children taste at the same time and share their impressions.</p></div> <div><div>3. Discussion:</div><p>Ask them “what is your favorite taste, and what is your least favorite? What does it do to you when you taste these flavors, what do you feel?”</p></div>	



theme	感情と感覚の発見	duration	5 分間 / 名
goals / 目的	このワークでは、足を使って感覚的な印象を探求・分析することで、触覚を積極的に刺激し、身体への気づきを高めることを目的としています。感じた感覚を言葉で表現することで、子どもは語彙力や言語能力を育み、自分の気持ちを表現する力や他者とのコミュニケーション能力を強化します。同時に、感情的・感覚的な知性も刺激されます。		
required materials / 用意するもの	大きな箱、たらい、または丸めたビニール袋、葉っぱ、コケ、羽、砂、小石、じゃがいもでんぷんを水で溶いたもの、ぬるま湯、タオル。		
key message / 伝えたいメッセージ	足（または手）を使って探求することで、私たちは自分の身体や周囲の世界をよりよく理解できるようになります。さまざまな感覚を感じ取ることで、自分の感じていることをよりうまく表現できるようになります。		
activity / ワーク内容	対象人数に制限はなし。ただし、一度に行うのは1人ずつ。		
1 準備	大きな箱、たらい、またはビニール袋に、さまざまな素材や感触のもの（葉っぱ、コケ、羽、砂、小石、小麦粉、最後にぬるま湯）を入れます。活動後に足を拭くためのタオルも用意しておきます。		
2 ゲーム	感覚ボックスを一行に並べ、子どもたちに1人ずつ順番にその上を歩いてもらいます。必要に応じて、大人が子どものバランスを支えるために付き添います。子どもたちは、それぞれのボックスの中で感じたことを、形容詞や感覚的な言葉を使って表現します。子どもが足の感覚をしっかり感じられるように、十分な時間を与えましょう。		
3 話し合い	「一番好きな感触はどれ？一番苦手な感触は？それに触れたとき、身体や気持ちはどうなる？どんな感じがする？」と問いかけ、自由に話してもらいましょう。		
* 発展編	手で行うバージョンも試してみましょう。素材をボウルに入れ、布で覆って中身が見えないようにし、子どもには手で中を探ってもらいます。バランス感覚を使わない分、手の感触に集中しながら、楽しく感覚を刺激する活動になります。感じたことを手の感触だけで言葉にしてもらいましょう。		
	This activity actively engages the sense of touch by inviting the child to explore and analyze sensory impressions with their feet, thus promoting better body awareness. By describing the sensations felt, the child develops their vocabulary and language skills, strengthening their ability to express their feelings and communicate better with others, while stimulating their emotional and sensory intelligence.		
	Large boxes, tubs or rolled up plastic bags, leaves, moss, feathers, sand, stones, potato flour mixed with water, lukewarm water and towel.		
	By exploring with our feet (or hands), we learn to better understand our body and the world around us. We feel many different things, and it helps us to better express what we feel.		
	Number of children: Unlimited, but one child at a time.		
	1. Preparation: Fill large boxes, bins, or plastic bags with objects of different materials and textures: leaves, moss, feathers, sand, stones, flour, and finally lukewarm water. Provide a towel to dry the children's feet after the activity.		
	2. Game: Have the children walk one by one in the sensory boxes placed in a row. An adult accompanies each child to support their balance if necessary. Children must describe what they feel in each box with descriptive words. Make sure to give the child enough time to feel with their feet.		
	3. Discussion: Ask them “what is your favorite texture, and what is your least favorite? What does it do to you when you touch these textures, what do you feel?”		
	4. To go further: Carry out the exercise with the hands by placing the materials in bowls covered with a cloth to hide the contents. The child feels with his/her hands and describes what he/she feels, focusing on the textures without the balance aspect of touching with the feet, while keeping the activity stimulating and fun.		



# キモチの探偵

emotions detective

theme	共感力を養う	duration	15 分間
<div>goals / 目的</div> <p>このワークでは、子どもたちが表情や身体のジェスチャーを観察することで感情を発見し、認識するのに役立ちます。他者の感情を識別し、自分自身の感情経験と結びつける方法を学ぶことで、コミュニケーション能力を高め、自分や他者の気持ちを理解する力を強化します。</p>		<p>This activity helps children discover and recognize emotions by observing facial expressions and body gestures. It teaches children to identify the emotions of others and to make connections with their own emotional experiences, thus strengthening their ability to communicate and understand their own feelings and those of others.</p>	
<div>required materials / 用意するもの</div> <p>子どもたちが状況の中で感情を表現している画像【付録2】</p>		<p>Images depicting children in situations and expressing emotions (Appendice 2)</p>	
<div>key message / 伝えたいメッセージ</div> <p>時には、他の人が感じていることを、顔の表情や身体の動きから察することができます。たとえば、握りしめた拳、大きな笑顔、広がった目などです。私たちは手がかりを見つけることができますが、相手が何を感じているかを常に当てることはできません。それを知っているのは、彼/彼女自身だけです。</p>		<p>Sometimes you can tell what someone else is feeling by the expressions on their face and body movements: clenched fists, big smile, wide eyes. We can find clues but we can't always guess what the other person is feeling. Only he/she can know that.</p>	
<div>activity / ワーク内容</div> <div><div>1 子どもたちを半分のグループに分け、半円形に座ってもらいます</div><div>写真（付録2）を子どもたちの前に置き、1枚選んでももらいます。</div><div>選んだ写真を全員に見せます。</div><div>2 子どもたちに質問します</div><div>「その人はどんな感情を感じていると思いますか？」</div><div>「なぜその感情を感じているのでしょうか？」</div><div>「あなたはいつその感情を感じたことがありますか？」</div></div>		<p>The children are in half groups sitting in a semi-circle.</p> <div><div>1. Place the photos (Appendix No. 2) in front of the children, then ask them to choose a photo. Show the photo to the whole group.</div><div>2. Ask the children: What emotion do you think the person is feeling? Why does she feel this emotion? When have you ever felt this emotion?</div></div>	



# 感情とその芸術性

the art of emotions

theme

感情と感覚の発見

duration

30 分間

## goals / 目的

このワークでは、子どもたちが感情の語彙を発展させ、感情と自分を結びつける手段として絵を使うことを促します。絵を描いてその作品を共有することで、子どもたちは自分の感じていることを創造的で個人的な方法で表現することを学び、感情を伝える力を強化するとともに、自分自身や他者をよりよく理解する力を高めます。

This activity allows children to develop their emotional vocabulary and to establish a link between their emotions by using drawing as a means of expression. By drawing and sharing their creations, children learn to express what they feel in a creative and personal way, thus strengthening their ability to communicate their emotions and to better understand themselves and others.

## required materials / 用意するもの

紙と色鉛筆

Paper and colored pencils.

## key message / 伝えたいメッセージ

感情を描いたり感じたりする方法はたくさんあります。絵を描くことは、内面で感じていることを表現する方法であり、どの絵も私たちの感情のようにユニークです。

There are many different ways to draw an emotion and feel it. Drawing is a way to show what you feel inside, and each drawing is unique, just like our emotions.

## activity / ワーク内容

- 1 感情を選びましょう
- 喜び、悲しみ、怒り、恐れ、驚き、嫌悪、静けさ。
- 2 子どもたちに、その感情を自由に描いてもらいます
- このワークは上手に絵を描く競争ではないことをはっきりと伝えましょう。子どもたちをサポートするために、以下のようにガイドしてもよいです。「これは思い出や、この感情を感じさせる何かを描いてもいいよ。」「この感情にぴったりの色や形は何だろう？」
- 3 希望する子どもたちには、発表させよう
- 希望する子どもたちは、自分の絵を他の人に見せることができます。  
教師はその発表をサポートすることもできます。

1. Choose an emotion: joy, sadness, anger, fear, surprise, disgust, serenity.
1. Ask the children to draw this emotion, as they wish. Make it clear that this is not a drawing competition. You can help the children by guiding them: “it can be a memory, something that makes you think of this emotion. What colors, what shapes go best with this emotion?”
1. Children who wish can present their drawing to others. The teacher can also help them present it.

NB: Drawing is a means of therapeutic expression for children. It is possible to identify signs and dynamics of violence experienced by a child with this activity.

※絵を描くことは、子どもたちにとって治療的な表現の手段となります。  
このワークを通じて、子どもが経験した暴力の兆候やダイナミクスを特定することもできます。



# ボディランゲージ

body language

theme

共感力を養う

duration

20 分間

## goals / 目的

このワークでは、子どもたちが他者の非言語的なサイン（表情や身体言語など）を認識し、解釈する手助けをすることで、共感を育みます。登場人物の反応を観察し、話し合うことを通じて、子どもたちは他者の感情をよりよく理解し、相手の境界を尊重し、それに応じて自分の行動を適応させることを学びます。これにより、子どもたちの人間関係スキルや感情的なスキルが強化されます。

This activity develops children's empathy by helping them recognize and interpret other people's nonverbal signals, such as facial expressions and body language. By observing and discussing the protagonists' reactions, children learn to better understand others' emotions, respect their boundaries, and adapt their behavior accordingly, thus strengthening their relational and emotional skills.

## required materials / 用意するもの

2人の大人によるロールプレイ。

Role play between 2 adults.

## key message / 伝えたいメッセージ

私たちの身体や顔は、言葉を使わなくても感じていることを示します。抱きしめる前に、相手が本当に抱きしめてほしいかどうかを注意深く見て確認することが大切です。

Our body and face show what we feel, even without speaking. It is important to look carefully and check if the other person really wants a hug before doing so.

## activity / ワーク内容

- 1 子どもたちに、劇のようにシーンを演じることを伝えます
- 各シーンでは、抱きしめられている人が本当に抱きしめてほしいのかどうかを予想する必要があります。同じシーンを何度も繰り返して演じ、子どもたちが2人の登場人物の反応を観察できるようにします。
- シーン1：1人目が2人目を抱きしめると、2人目は顔と身体が緊張した様子で反応します。
- シーン2：その人が背を向けており、抱きしめられることで驚いています。
- シーン3：1人目が前に進み、腕を広げて2人目の前で止まり、2人目は笑顔で抱きしめます。
- 2 子どもたちに観察を深めてもらうために、質問を投げかけてください
- 「その人はどう感じていたのでしょうか？」
- 「どうしてそれが分かりましたか？」
- 「どこで気づきましたか？」（硬直した身体、不満そうな口、握りしめた手、恐怖を示す表情など）
- 「3番目のシーンで1人目は何をしましたか？」

1. Explain to the children that you are going to act out scenes like in a theater. In each scene, they must guess whether the person being hugged wants one. Replay the same scene several times so that the children can observe the reactions of the two protagonists.
- Scene 1: The 1st person hugs the 2nd person who reacts with a tense face and body.
- Scene 2: The person's back is turned and the hug scares him.
- Scene 3: The 1st person moves forward, opening his arms and stopping in front of the 2nd person, who smiles and hugs.
2. Help children refine their observations by asking them questions: How did the person feel? How do you see it? How do you notice it? (The rigid body, the unhappy mouth, the clenched hands, the start that indicates fear..) What did the 1st person do in the 3rd scene?



バウンダリー  
マイロの境界線

miro’s boundaries

theme	境界を知り 自分を表現する	duration	15 分間
-------	------------------	----------	-------

goals / 目的

このワークでは、個人の空間という概念を紹介することで、子どもたちに境界線とプライバシーを理解させるのに役立ちます。自分自身の空間の必要性を認識し、それが他者によって尊重されることを学ぶことができます。また、他者の境界を尊重することを教え、健全で尊重に満ちた社会的な交流を促進します。

This activity helps children understand boundaries and privacy by introducing the idea of personal space. It allows children to recognize their own need for space and having it respected by others. It also teaches them to respect boundaries of others, thus promoting healthy and respectful social interactions.

required materials / 用意するもの

子ども向け絵本『[マイロの境界線](#)』、もしくはその[YouTube動画](#)

※ソウレージでは本絵本の日本語訳本を制作中、ただいま認証待ちです

The Youtube video of the children's book 'Miro's boundaries': <https://www.youtube.com/watch?v=jXvSkQWtOVg&t=115s>

key message / 伝えたいメッセージ

私たち一人一人には個人的な境界があります。これらは、私たちがいる状況によって変化したり異なったりすることがあります。他者の境界を理解し、尊重することは、自分の境界を他者にも尊重してもらいたいと同じくらい大切です。

Each of us have personal boundaries. These may change and vary according to the situation we are in. It is important to understand and respect the boundaries of others, just as we want others to respect ours.

activity / ワーク内容

- 子どもたちと一緒に動画を見ましょう（または絵本を読み聞かせる）
- 子どもたちに自分の言葉で物語を話してもらいます
- 私たちの個人的な境界は、私たち一人一人を囲む空間のイメージで象徴できることを子どもたちに説明しましょう。
- バブルを描き、これが私たちの個人的な空間を表していることを説明します。そしてこう説明します：「シャボン玉のように、私たちの見えない空間は大きかったり小さかったりします。自分の空間の大きさと、誰がその中に入れるかを知っているのは私だけです！」
- 子どもたちに、マイロの物語の中で、どの場面で他の人が彼の境界の空間を尊重しなかったかを指摘できるか聞いてみましょう。

- Watch the video with the children.
- Then ask them to tell the story in their own words
- Explain to the children that our personal boundaries can be symbolized through the image of a bubble surrounding us individually.
- Draw a bubble and explain to them that it represents our personal space. Explain: “Just like soap bubbles, our invisible bubbles can be big or small. Only I know the size of my bubble and who can enter it!”
- Ask the children if they can identify in the story about Miro at what points in the story, his bubble of boundaries was not respected by others.



バウンダリー

# わたしの境界線

my boundaries

theme	境界を知り 自分を表現する	duration	10-15 分間
-------	------------------	----------	----------

goals / 目的

この活動は、プライバシーと境界の概念について子どもたちの認識を深めることを目的としています。これは、子どもたちの感情的および対人関係的な幸福にとって重要な心理社会的スキルです。具体的な状況を通じてこれらの概念を探ることで、子どもたちは自分の限界を認識し、他者の限界を尊重することを学びます。その結果、自己信頼が高まり、さまざまな社会的な交流において自分を守る力が強化されます。

The activity aims to develop children's awareness of the notions of privacy and boundaries, essential psycho social skills for their emotional and relational well-being. By exploring these concepts through concrete situations, children learn to recognize their own limits and respect those of others, thus strengthening their self-confidence and their ability to protect themselves in various social interactions.

required materials / 用意するもの

子ども向け絵本『[マイロの境界線](#)』、もしくはその[YouTube動画](#)

※ソウレッジでは本絵本の日本語訳本を制作中、ただいま認証待ちです

The YouTube-video of 'Miro's boundaries - <https://www.youtube.com/watch?v=jXvSkQWtOVg&t=115s>

key message / 伝えたいメッセージ

誰もが自分自身のプライバシーの境界を持っており、それは尊重されなければなりません。何かが間違っていると感じたときに「いやだ」と言ったり、それについて話したりすることを学ぶことは、自分を守り、お互いの境界を尊重するのに役立ちます。

Everyone has their own boundaries of privacy that must be respected. Learning to say no and to talk about it if something is not right helps to protect yourself and respect each other's boundaries.

activity / ワーク内容

- 1 マイロのお友達ドアの下を覗き込んでいるシーンに焦点を当て、マイロが着替えている間に彼女が覗き込むのをなぜマイロが嫌がっているのか、子どもたちに質問します：  
「なぜマイロは幸せそうではないのでしょうか？」  
「なぜ着替えている間にお友達がドアの下を覗くのを嫌がるのでしょうか？」
- 2 子どもたちにプライバシーとは何か知っているか尋ねます。  
そして次のように説明します。  
「プライバシーとは、例えば裸のときに誰にも見られたくないように、自分だけのことを大切にすることです。それは自分の身体で快適で安全に感じるための基本的な権利です。」
- 3 次の質問をします。  
「マイロが『愛する人からのちゅっとされることやぎゅーっとされることを断ってもいいですか？』とお父さんに聞いたとき、お父さんは何と言いましたか？」  
私たちの境界を象徴するシャボン玉のイメージを思い出させ、次のように尋ねます。  
「誰かが私たちの境界を超えたとき、私たちはどうしますか？」  
「もし誰かがあなたを不快に感じる方法で見たり、触ったり、写真を撮ったりしたときは、信頼できる大人に話す必要があります。」

1. Focus on the scene where Fanny looks under the door while Miro gets dressed. Ask the children questions like: "Why isn't Miro happy? Why doesn't he want Fanny to look under the door while he gets changed?"

1. Ask the children if they know what privacy is. Explain that: "Privacy is keeping certain things to yourself, like not wanting anyone to see you when you're naked. It's a fundamental right that helps you feel good and safe in your body."

3. Ask the question: "When Miro asks his dad, 'Can I say no to kisses and hugs from people I love?', what does his dad say?" Answer: "Everyone has to respect your boundaries!"

Recall the image of the bubble symbolizing our boundaries and ask: "What do we do when someone exceeds our boundaries?" Answer: We can say "I don't want that".

Explain that "if someone looks at you, touches you or takes pictures of you in a way that makes you uncomfortable, you need to talk to a trusted adult."



# 同意を交わす Part 1

to consent

theme / テーマ	境界を知り 自分を表現する	duration / 所要時間	15-20 分間
-------------	------------------	-----------------	----------

## goals / 目的

このワークでは、子どもたちが自分の気持ちに気づき、自分の限界を表現することを学ぶことで、「同意」という概念を紹介します。自分が心地よくないときに「ノー」と言う力を育み、それが自然で大切なことであると理解させます。さらに、自分の意思や相手の意思を尊重することの重要性を示すことで、互いに敬意を持ち、安全な関わり方を促します。

This activity introduces the concept of consent by teaching children to recognize their own feelings and express their limits. It reinforces their ability to say “no” when they are not comfortable, showing them that it is normal and important to respect their own wishes and those of others, thus promoting respectful and safe interactions.

## required materials / 用意するもの

Elise Gravel 氏のウェブサイト（<http://elisegravel.com/blog/>）に掲載されているコミック「子ども向けの同意の説明」。塗り絵用バージョンも含め【付録 3】に収録。

Elise Gravel's comic strip available on her website: [http://elisegravel.com/blog/consentent-explained-to-kids+ Coloring version in appendice 3](http://elisegravel.com/blog/consentent-explained-to-kids+Coloring-version-in-appendice-3)

## key message / 伝えたいメッセージ

「同意する」とは、自分自身が本当にやりたいと心から思えることです。そのためには、自分の身体や気持ちに耳を傾け、それが「イエス」なのか「いやだ」なのかを見極めます。もしはっきりしないときは、基本的には「いやだ」と受け止めてよいのです。自分の感覚を大切にし、尊重することが常に重要です。

Being consenting is when you really want to do something. You listen to your body to know if it's a “yes” or a “no”, and if you don't know, it's often no. It's always important to respect what you feel!

## activity / ワーク内容

- 子どもたちに「これから『同意する』とはどういうことかを学びます」と伝え、その後、Élise Gravel 氏のコミックストリップを読み聞かせます。  
子どもたちは付録 3 に収録された白黒版を使って、塗り絵をすることもできます。
- 読み終えたら、「読んでみてどんなことがわかりましたか？」と子どもたちに問いかけてみましょう。
- 続いて「『同意する』とはどういう意味でしょうか？」と尋ねた上で、次のように説明します：「同意とは、自分が本当にそれをしたいと思って賛成することです。つまり、これからやろうとしていることを心からやりたいと思える状態のことです。」
- さらに、同意をどうやって見分けるかについて話し合います：「動物や赤ちゃんはどうやって同意しているかわかりますか？言葉を話せない人の場合はどうでしょうか？」
- 最後に「自分が同意しているかどうかは、どうすればわかるでしょう？」と問いかけ、次のように説明します：「私たちは身体でそれを知ることができます。『いいよ』のときは開いているように感じ、『いやだ』のときは閉じているように感じます。ときには、はっきりわからないこともあります。その場合は、多くの場合『いやだ』と考えてよいのです。」

- Tell the children that they are going to learn what it means to “consent” and then read Élise Gravel's comic strip to the group. Children can also color it (with the black and white version in appendice 3)
- Ask the children what they understood from the reading.
- Ask the question “What does it mean to be consenting?” Then explain to them: “It's when you agree to something because you really want it. = it's really wanting the thing you're going to do.”
- Talk to children about how to recognize consent: “How do you know if an animal is consenting, or a baby? And someone who can't talk?”
- Ask them “How do I know if I consent or not?” Then explain: “We feel it in our body, it goes “yes” or it goes “no”, it opens or it closes. And sometimes we don't know, in these cases we can say that it's more likely to be a no!”



# 同意を交わす Part 2

to consent

theme / テーマ	境界を知り 自分を表現する	duration / 所要時間	15-20 分間
-------------	------------------	-----------------	----------

## goals / 目的

このワークでは、子どもたちが自分の望みを認識し、「ノー」と言う権利があることを理解することで、「同意」という概念を学びます。子どもたちは自分の限界を表現し、相手の限界を尊重することを身につけます。「ノー」と言えるようになることで、自分をよりよく守り、相互に敬意があり、バランスのとれた人間関係を築くことができるようになります。

This activity introduces the concept of consent by helping children recognize their own desires and understand that they have the right to say no. It teaches children to express their limits and respect those of others. Knowing how to say no allows children to better protect themselves and have more respectful and balanced social interactions.

## required materials / 用意するもの

なし

None

## key message / 伝えたいメッセージ

相手に触れたり一緒に何かをしたりする前に、相手が同意しているかどうかを確認することはとても大切です。自分が気が進まないときに勇気を持って「いやだ」と言うことも同じくらい大切です。「いやだ」と言うことは、自分を大切にし、守ることにつながります。

It is important to check if the other person agrees before touching him/her or doing something with him/her. It is just as important to dare to say no if you don't feel like it. Saying no is taking care of yourself and protecting yourself.

## activity / ワーク内容

- 子どもたちに、「これからコンセント（同意）について学ぶゲームをします」と伝えましょう。読み上げる状況に対して、自分が同意するかどうかを身振りで表現してもらいます。反応は2種類あります。  
その状況に同意する場合：腕を大きく広げて見せる。  
その状況に同意しない場合：自分の前に手を出して「ストップ」と示す。
- 次の状況をひとつずつ子どもたちに読み上げます：  
お母さんにぎゅーをする  
パン屋さんにぎゅーをされる  
近所の人にちゅっをされる  
クラスメイトと握手をする  
先生にぎゅーをする  
自分の世話をしている大人に髪に触られる  
誰かと一緒にお風呂やシャワーに入る
- それぞれの状況のあとで、子どもたちの反応を観察し、例えば「Xさんはお母さんにぎゅーをしたいと思っています」「Yさんは近所の人にちゅーをされたくないと思っています」というように言葉にします。

- Tell the children that they are going to play a game to explore consent. They must react with gestures to show whether they agree or not with situations that you are going to read to them. There are two possible responses: If the child agrees with the situation, he/she opens his/her arms wide in the air. If the child does not agree, he/she puts a hand in front of him/herself as if to say “stop”
- Read the situations one by one to the children:  
A hug for your mom  
A hug from the baker  
A kiss from your neighbor  
Shake hands with a classmate  
Hug your teacher  
Have the adult taking care of you touch your hair  
Taking a shower or bath with someone else
- Observe the children's reactions after each situation and state: "X is willing to hug his mother. Y is not willing to kiss his neighbor." etc.

NB: Tell children that some generalities are not true, for example we don't always want to hug our mother.



心地良さって？

a story about comfort

theme / テーマ		感情と感覚の発見	duration / 所要時間	15-20 分間
goals / 目的		<p>このワークでは、子どもたちが自分の感情と身体の反応を結びつけて理解する手助けをします。「心地よいと感じる」とはどういうことかを学ぶことで、子どもたちは自分の感情や心身の健康への気づきを高めることができます。それによって、自分を表現し、自分を守り、より健やかで尊重し合える人間関係を築くことにつながります。</p>		
required materials / 用意するもの		<p>YouTube動画／絵本『<u>マイロの境界（Miro’s boundaries）</u>』からのシーン説明</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 友だちが許可なくハグをする場面</li><li>・ お父さんが許可を得てハグをする場面</li></ul>		
key message / 伝えたいメッセージ		<p>私たちが心地よいと感じているとき、身体はサインを送ってくれます。リラックスして、落ち着いていて、自信があり、安全だと感じます。自分が気持ちよく過ごせているときに身体が伝えてくれることに耳を傾けることが大切です。</p>		
activity / ワーク内容		<p>1 YouTube動画『マイロの境界（Miro’s boundaries）』の前述のシーンを見ながら（もしくは絵本で読み聞かせながら）、「心地よいと感じること」という概念を紹介します：「それは身体の中が開いていて、腕を抱きしめるときみたいに広げられるようなときです。リラックスしていて、今いる場所で幸せに感じられます。身体の中に“イエス”があるような感じです。」また、『感情の色（The colour of emotions）』で描かれる“安らぎ（serenity）”という感情にも触れられます。「例えば、安全だからこそお腹を見せて眠る猫のように、自信を持って安心している感覚です。」</p> <p>2 子どもたちに、「“心地よい”ときって、どんな表情や仕草になるかな？心地よいときの自分をまねしてみよう」とお願いしましょう。</p> <p>さらに子どもたちに聞きます：</p> <p>「心地よいと感じる場所、または心地よいと感じる人について話してくれる人はいますか？」</p>		



3 その場所や人といるときになぜ心地よく感じるのかを一緒に考えられるようにサポートします。その際、感情の言葉を紹介しましょう。  
「リラックスしてた？楽しかった？安らぎを感じた？」

例：「そのときの喜びを話してくれたけど、身体ではどんなふうに感じた？  
身体の中がぽかぽかして、太陽が照らしているみたいな感じだった？」

4 最後に子どもたちに問いかけます：  
「ぎゅーをしたいか、したくないかはどうやってわかるかな？」  
YouTube動画のマイロがお父さんに抱きしめられているシーンで一時停止し、  
（もしくは絵本にて読み聞かせ）「ぎゅっとするときに“イエス”を伝える身体や表情」を見せながら説明しましょう。

3. Ask the children: Who wants to tell us about a place where he/she feels good OR a person with whom he/she feels good? Help the children explore why they feel good in this place or with this person. We can make suggestions to them and introduce them to the vocabulary of emotions: “did you feel relaxed, happy, serene...?” e.g.: “When you talked about your joy, what did you feel in your body? Was it like a feeling of warmth, as if the sun was shining in your body?”

4. Ask the children: “How do you know if you want to say yes or no to a hug?” Pause the YouTube-video on the image of Miro in his dad’s arms to illustrate a body and a face that say “yes” to a hug.



# 心地悪いってどんな感じ？

how does it feel to be “uncomfortable”?

theme / テーマ

感情と感覚の発見

duration / 所要時間

10 分間

goals / 目的

このワークでは、「心地悪さ」という概念を取り入れることで、子どもたちが自分の身体・感覚・感情を結びつけて理解できるようにします。こうした感覚を認識し、言葉にすることを学ぶことで、子どもたちは感情知性を育み、自分の感じていることを表現する力を高めます。その結果、自分の身体からのサインをよりよく理解し、耳を傾けることができようになり、自分自身と他者の限界を尊重した、より健全な社会的な関わりを促進します。

This activity helps children make the connection between their body, their feelings and their emotions, by introducing the notion of “uncomfortable”. By learning to recognize and verbalize these sensations, children develop their emotional intelligence and their ability to express what they feel. This helps them better understand and listen to their body’s signals, thus promoting healthier social interactions that respect their own limits and those of others.

required materials / 用意するもの

【付録2】2ページ目右下の写真

Appendice 2, second page photo bottom right

key message / 伝えたいメッセージ

私たちは、不快なときに身体の中でそれを感じます。それは心の中の「いやだ」のように感じられます。何かがおかしいときに気づくためには、こうしたサインに耳を傾けることが大切です。そして、そのことを信頼できる大人に話すことができます！

We can feel in our body when we are uncomfortable, it feels like a “no” inside. It is important to listen to these signals to know when something is wrong, and we can talk about it to a trusted adult!

activity / ワーク内容

- 1 子どもたちに「“心地悪い”ってどういう意味か知っている？」と尋ねてみましょう。説明するときには、「それは身体の中が緊張して、あまりよくない感じがするときのことです。状況や言葉がしっくりこなかったり、不快に感じたりすると、身体の中に“いやだ”という違和感が生まれます。マイロのように顔に出ることもあれば、出ないこともあります」と伝えます。さらに、「心地悪いと感じるときは、別の場所に行きたいとか、他の人と一緒にいたいとか、ひとりになりたいと感 じる ことが あります。それは、何かがおかしいと身体が教えてくれるサインなのです」と説明します。
- 2 子どもたちに「自分が“心地悪い”ときはどんな表情や仕草になるか」をまねしてもらいましょう。
- 3 付録の画像を見せて「この子は心地よさを感じている？それとも心地悪さを感じている？どうしてそうわかるの？」と質問します。
- 4 さらに深める活動として：子ども一人ひとりと個別に時間を取り、「これまでに“心地悪い”と感じた場面を覚えている？」と尋ねてみましょう。このステップでは、子どもがグループの前では話しにくいことを表現できる場をつくることができます。

1. Ask the children if they know what “uncomfortable” means. Explain that it’s when we feel tense inside, not very good. When a situation or words don’t seem quite right or uncomfortable, it creates a discomfort in our body, like an internal “no”. Sometimes it shows on our face, like for Miro, but sometimes it doesn’t. Explain that when you feel uncomfortable: “You feel like you want to be somewhere else, with someone else or alone. It’s like a signal from your body telling you that something is wrong.”
2. Ask the children to mime what they look like when they are “uncomfortable”.
3. Show the attached image and ask the question: “Is this child comfortable or uncomfortable? How do we know?”
4. To go further: offer individual time with each child and ask them if they remember any situations where they felt “uncomfortable”. This step provides a space where they can express things that they might not want to say in front of the group.



# 信頼できる大人

the trusted adult

theme / テーマ                      個としての自律を育む

duration / 所要時間                      15 分間

goals / 目的

このワークは、子どもたちが自分の生活の中で信頼できる大人を見つけ、必要なときに助けを求めることの大切さを理解する手助けをします。感情や必要なことを表現することを促し、それによって子どもたちの自信を高め、思いやりと尊重をもって接してくれる大人にサポートを求める力を育みます。

This activity helps children identify trusted adults in their life and understand the importance of asking for help when they need it. It encourages the expression of emotions and needs, thus strengthening their self-confidence and their ability to seek support from caring and respectful adults.

required materials / 用意するもの

子ども向け絵本『マイロの境界線』、もしくはそのYouTube動画  
※ソウレッジでは本絵本の日本語訳本を制作中、ただいま認証待ちです

YouTube-video of ‘Miro’s boundaries’  
<https://www.youtube.com/watch?v=jXvSkQWtOVg&t=115s>

key message / 伝えたいメッセージ

誰かが自分の境界を尊重してくれないときは、信頼できる大人に話す必要があります。もしその大人が助けてくれなければ、誰かがきちんと耳を傾けてくれるまで、別の大人に話してください。すべての子どもは守られる権利があり、子どもを守るのは大人の役割なのです。

When someone doesn’t respect your boundaries, you need to talk to a trusted adult. If that adult doesn’t help, you need to talk to another adult until someone listens to you. All children deserve to be protected, and it’s an adult’s job to look out for them!

activity / ワーク内容

- 1    YouTube動画『マイロの境界（Miro’s boundaries）』の表紙を子どもたちに見せましょう。数秒間目を閉じて物語を思い出してもらいます。その後、「信頼できる大人って誰だろう？」と問いかけてください。子どもたちに自由に答えさせたあとで、マイロのお父さんが「誰かが君の限界を守ってくれなかったら、信頼できる大人に話さない」とアドバイスした場面を思い出させます。そして、その大人とは「一緒にいると心地よく、会いたいと思える人、笑顔にしてくれる人、そして自分の“バブル（個人的な空間や境界）”を尊重してくれる人」であると説明します。
- 2    次に問いかけます：  
     「調子が悪いときに、誰があなたを安心させてくれる？」  
     「あなたにとって信頼できる大人は誰？」  
     信頼できる大人は1人だけでなく、何人もいてよいことを伝えましょう。
- 3    子どもたちに、自分の信頼できる大人の絵を描いてもらいます。子どもたちはそれぞれ個別に考え、絵を描きます。希望する子には、その大人についての説明を口述してもらい、大人がそれを絵の横に書き添えましょう。
- 4    最後に、子どもたちに自分の描いた絵をグループの前で紹介してもらいます。

※この時間を「自分が信頼できる大人として寄り添う」という約束を子どもたちに示す機会にしてもよいでしょう。

- 1. Show the children the cover of the YouTube-video ‘Miro’s boundaries’. Ask them to close their eyes for a few seconds to remember the story. Then, ask the question: “What is a trusted adult?” Let them express themselves freely, then remind them of the moment when Miro’s dad advises him to talk to a trusted adult if someone does not respect his limits. Explain that this adult is someone with whom they feel good, whom they like to see, who makes them smile, and who respects their personal “bubble”.
- 2. Then ask: “Who helps you feel better when you’re not feeling well?” “Who are your trusted adults?” Point out that they may have more than one.
- 3. Invite children to draw their trusted adult(s). Each child thinks and draws individually. Ask children who wish to do so to dictate a description to you, which you will write next to their drawing.
- 4. Ask the children to present their drawing to the group.

NB: If you wish, you can make this moment an opportunity to commit to being this trusted adult for them



# わたしのからだマップ

my body map

theme / テーマ	境界を知り 自分を表現する	duration / 所要時間	20 分間
goals / 目的	<p>このワークは、子どもたちが自分の身体に気づき、親密な部分や個人的な境界という概念を理解することを可能にします。どこを触られるのが好きで、どこは嫌なのかを見分けられるようにすることで、自分の気持ちを表現し、自分の境界を尊重し、必要なときに助けを求める力を強めます。これは、子どもたちの自信を育み、身体的・感情的な安全を守る力の発達につながります。</p>		<p>The activity allows children to become aware of their bodies and understand the concepts of intimate areas and personal boundaries. By helping them identify the places where they like or do not like to be touched, the activity strengthens their ability to express their feelings, respect their own boundaries, and ask for help if necessary. This contributes to the development of their self-confidence and their ability to protect their physical and emotional integrity.</p>
required materials / 用意するもの	<p>紙と色鉛筆、【付録4】</p>		<p>Paper and colored pencils + Appendice 4</p>
key message / 伝えたいメッセージ	<p>私たちの身体には、触られたくない場所があります。もし誰かに不快な触られ方をしたら、「いやだ」と言って、信頼できる大人に話すことが大切です。あなたの身体は、あなたのものです。</p>		<p>There are places in our bodies where we don't want to be touched. If someone touches us in a way that makes us uncomfortable, it's important to say NO and talk to a trusted adult. Your body belongs to you!</p>
activity / ワーク内容	<p>1 子どもたちに、緑・赤・黄色の3本の色鉛筆を用意し、机を囲んで座ってもらいます。それぞれの子どもの前には、正面と背面から見たシルエットが描かれた用紙を置きます。</p> <p>2 エクササイズを始める前に、頭から足まで順番に身体の部位を子どもたちに言ってもらいましょう。その際、自然な流れでペニス、外陰部、陰茎、精巣といった部分も、他の身体の部位と同じように名前を挙げます。</p> <p>3 次に、子どもたちに次の3つの指示に従ってシルエットに印をつけてもらうことを説明します。そして、「間違った答えはない」ということをしっかり伝えて安心させます。</p> <p>緑の鉛筆：触られるのが好きな部分に印をつける。 赤の鉛筆：触られるのが嫌いな部分に印をつける。 黄色の鉛筆：誰に・どんな状況で・どのように触られるかによって変わる部分に印をつける。</p> <p>4 子どもたちが絵を完成させる間、大人は身体各部位をニュートラルに、特別な区別をせずに言葉にしてあげながらサポートします。</p>		<p>1. The children sit around a table with three colored pencils: green, red and yellow. Each child has in front of him/her a sheet with a silhouette drawn, seen from the front and from the back.</p> <p>2. Before starting the exercise, ask the children to name the different parts of the body, starting from the head to the feet. Mention all body parts in a natural way including the vulva, penis and testicles, like other body parts.</p> <p>3. Explain to the children that they are going to make crosses on the silhouette following three instructions, and assure them that there are no wrong answers: Using the green pencil, mark the areas of the body where you like to be touched. Using the red pencil, mark the areas where you don't like to be touched. With the yellow pencil, mark the areas where it depends (who touches you, in what context, and how).</p> <p>4. While the children complete their drawings, help them by mentioning each part of the body in a neutral way and without any particular distinction.</p>



- 5 エクササイズが終わったら、希望する子どもたちに自分の絵をグループのみんなに紹介してもらいましょう。その際、なぜ特定の身体の部位に特定の色をつけたのかを言葉にできるようにサポートし、気持ちを表現する手助けをします。
- さらに深める活動として、子ども一人ひとりと個別に時間を取り、その子の描いた絵を紹介してもらいます。このステップでは、グループの前では言いにくいことを表現できる場を提供することができます。
- 6 その後、子どもたちに「“プライベートな部分”って知ってる？ どうしてそう呼ばれていると思う？」と尋ねます。そして、「身体その部分は、特別な状況（例えば身体を洗うときやお世話をするとき）を除いて、誰も触る権利はない」ということを説明します。さらに、そうした特別な状況であっても、不快に感じるなら“いやだ”と言って、信頼できる大人に話すことが大切だと伝えます。

※絵は子どもにとって大切な表現手段です。この活動を通して、子どもが経験している暴力のサインを見つけられる可能性もあります。子どもとのナラティブ・セラピーについて詳しい情報が必要な場合は、専門的な資料やサポートを参照してください。

5. Once the exercise is finished, invite the children who wish to present their drawing to the rest of the group. Help them to verbalize their feelings and explain why certain parts of their body are marked with certain colors. To go further: offer individual time with each child and ask them to present their drawing, this step allows you to offer a space where they can express things that they might not want to say in front of the group.
6. Ask them if they know what “private parts” are and why they are called that. Then explain to them that no one has the right to touch these parts of our body except in certain situations (such as to wash or care for ourselves); and that even in these situations, if it makes us uncomfortable, we must say “no” and talk about it to a trusted adult.

NB: Drawing is a means of expression for children, it is possible to identify signs of violence experienced by a child with this activity. If you are in need of more information on narrative therapy with children.



あなたが決める

it’s your choice

theme / テーマ

個としての自律を育む

duration / 所要時間

15 分間

goals / 目的

このワークは、子どもたちが大人に対しても堂々と「ノー」と言えるようになることを学ぶものであり、自己の力を育むために欠かせません。自分の限界を認識し、それを表現する力を強めることで、自立心と自信を促進します。「ノー」と言えるようになることは、子どもたちが自分を守り、社会的な関わりをよりうまく調整し、相互の尊重に基づいた関係を築くことにもつながります。

This activity allows children to learn to say “no” assertively, including in front of an adult, which is essential for their empowerment. It strengthens their ability to recognize and express their limits, thus promoting their autonomy and self-confidence. Learning to say no also allows children to protect themselves, better manage their social interactions and establish relationships based on mutual respect.

required materials / 用意するもの

【付録5】の画像を複数枚印刷し、すべての子どもが選べるようにしてください。

Images in the appendice 5 to be printed in several copies so that all children can have a choice.

key message / 伝えたいメッセージ

私たちには、大人に対しても「いやだ」と言う権利があります。マイロのお話はそのことを教えてくれます。自分の中の気持ちに耳を傾けることが大切です。ときにはよくわからないこともあります。その場合は「わからない」と伝えてもいいのです。また、「イエス」と言ったあとで気持ちが変わることもあれば、その逆もあっていいのです。

We have the right to say “no” , even to an adult. Miro's story explains this. It's important to listen to what we feel inside. Sometimes, we're not sure, and it's good to say so. We can also say yes and change our mind, or the opposite!

activity / ワーク内容

- 1 大人は、付録5の画像を使って「イメージ商人」の役を演じます
- 子どもたちに、順番に参加して、最後には自分の好きな画像を持ち帰れることを説明します。そして、自分（大人）は「役」として、子どもが望まないことを従わせようとする厳しい発言をすることを伝え、これはあくまで演技であると安心させましょう。
- 2 各子どもに次のように尋ねます：

- The adult plays the image merchant with the images in appendice 5.
1. Explain to the children that they will go one by one and that they will be able to leave with the image of their choice. Explain to the children that you will play the role of an adult, who will say harsh statements to make the child obey to the adult’s will - against the child’s wishes. Confirm that you are merely acting.
2. Ask each child: “What is the image you like the least?” and then “What image do you want?” Then tell the child: “It’s up to you” and place in front of him/her the image he/she likes the least, adding the sentences below one after the other, giving the child time to react: “It’s your choice, but are you sure you don’t want this image instead?” “It’s your choice, but I think this one is better for you.” “I’m the adult, I know best what you like!”



3 ゲームが終わったら、子どもたちにその状況や感じたことについて話してもらいます

「欲しくない画像を渡されたとき、どんな気持ちでした？」

何も言わなかった子には：

「どうして何も言わなかったの？叱られるのが怖かった？それとも私を傷つけたくなかった？」と尋ねます。

「いやだ」と言った子には：

「いやだと言ったのに、私が聞かなかったときはどんな気持ちでした？」と尋ねます。

4 欲しかった画像を取らなかった子どもには：

再度活動に参加して、自分の選択を主張し、「いやだ」という勇気を持ってみるように促しましょう。

※この活動では、自分の姿勢に気を配りましょう。セリフは優しい口調で伝えることが大切です。

3. At the end of the game, invite the children to talk about the different situations and what they felt. Ask: "How did it feel when you were given an image you didn't want?" For those who didn't say anything: "Why didn't you say anything? Was it for fear of being told off or of hurting me?" For those who said no: "You said no, but I didn't listen. How did that make you feel?"

4. Invite the children who did not take the image they preferred to start the activity again by affirming their choice and daring to say no.

NB: Pay attention to your posture in this activity: say the sentences in a friendly tone



バウンダリー

わたしの境界線、

あなたの境界線

バウンダリー

my boundaries,  
your boundaries

theme / テーマ

共感力を養う

duration / 所要時間

10 分間

goals / 目的

このワークは、子どもたちが「同意を尊重しないこと」が感情に与える影響を理解できるようにし、自分自身や他者の境界を見極められるようにします。自分の好みを探り、気持ちを表現することを通して、子どもたちは共感力や境界を尊重する力を育んでいきます。これにより、尊重に基づく健全な社会的関わり の理解が深まり、傾聴と相互の同意に基づいた関係性が築かれます。

This activity helps children understand the emotional impact of not respecting consent, by enabling them to identify their own and others' boundaries. By exploring personal preferences and expressing their feelings, children develop their empathy and ability to respect boundaries. This strengthens their understanding of respectful social interactions and fosters relationships based on listening and mutual consent.

required materials / 用意するもの

なし

None

key message / 伝えたいメッセージ

私たちは、みんなが同じ境界や感情を持っているわけではないこと、そしてそれが自然なことだと理解します。境界は、そのときの状況や相手によって変わることもあります。それらを尊重し、自分自身と他者の境界にしっかり目を向けることが大切です。

We see that we do not all have the same boundaries and feelings, and that is normal. Our boundaries can also change depending on the moment and the person. It is important to respect them and to pay attention to your own and those of others!

activity / ワーク内容

- 1

子どもたちに、椅子に座ってもらい、次に自分が当てはまると思ったら立ち上がるように伝えましょう：「もし、こんなことが好きじゃなかったら立ってみてね...」

髪のを触られること  
ぎゅっとされること  
くすぐられること  
ちゅーをされること

このワークをもっと楽しくするために、毎回何人が立ったかを数えるよう子どもたちにお願いしてみましょう。
- 2

各文のあとに質問をします：  
「どうして髪を触られるのが嫌なの？」 「どうしてぎゅーやくすぐられるのが嫌なの？」  
※必ずしも “なぜ” “どうして” それが嫌なのかを説明できる必要はありません  
「自分が望んでいないのに誰かにそれをされたら、どんな気持ちになる？」  
「そんなとき、どう対応できる？」
- 3

子どもたちに説明しましょう：  
「誰かがちゅーやぎゅーを望まないからといって、それは“あなたを拒絶している”という意味ではないんだよ。」 「それはその人の“境界線”なんだ。」  
「境界線は、自分の身体や気持ちのまわりにある“見えないバブル”のようなもの。それが『自分にとってOKなこと、そうじゃないこと』を教えてくれるんだよ。たとえば、もしぎゅーが好きじゃなければ、『いや』と言う権利があって、相手はそれを聞かなければならないんだ。」

1.

Ask the children to stay seated and to stand up if they recognize themselves in the following sentences. Tell the children: "Stand up if you don't like being...."

Touch the hair  
Give a hug  
Tickle  
Give a kiss to say hello

To make the activity more fun, invite the children to count how many children stand up each time.
2.

Ask questions after each sentence: Why don't you like having your hair touched, hugged, etc? NB: We don't have to know why or how we don't like this or that thing! How do you feel when someone does it when you don't want to? How can we react in these situations? Do we have the right to say no?
3.

Explain to children that if someone doesn't want kisses or hugs, it doesn't mean they're rejecting us. “It's their boundary” “Boundaries are like a bubble around your body and your feelings. They tell you what's okay for you and what's not. For example, if you don't like being hugged, you have the right to say 'no' and others have to listen.”



# 「いやだ！」の大合唱

the choir of no’s

theme /テーマ 個としての自律を育む

duration /所要時間 15 分間

goals /目的

このワークでは、子どもたちが力強く「ノー」と言えるようになり、自分の主体性を高める助けとなります。拒否の気持ちを自信をもって表現する練習を通して、子どもたちは自分の境界を主張する力を育みます。また、この活動は「ノー」と言うことが難しい状況について考えるきっかけにもなり、子どもたちの自律性、自信、そして自分を守り、自分のニーズを尊重してもらう力を強めることにつながります。

This activity helps children learn to say “no” assertively, while strengthening their sense of empowerment. By practicing expressing their refusal with strength and confidence, children develop their ability to assert their boundaries. The activity also helps them think about situations where it may be difficult to say “no,” thereby strengthening their autonomy, self-confidence, and their ability to protect themselves and have their needs respected.

required materials /用意するもの

なし

None

key message /伝えたいメッセージ

誰かが私の境界を尊重してくれないときは、勇気をもってそれを伝えることが大切です。もし相手が聞いてくれなくても、力強くはっきりと「いやだ」と言う権利があります。

If someone doesn't respect my limits, it's important to dare to tell them. And if the person doesn't listen to me, I have the right to say “no” firmly and determinedly!

activity /ワーク内容

- 1 子どもたちを円になって立たせ、説明します：「“いやだ”と言うことは、人によっては簡単だけど、難しいこともあります。今日は“いやだ”を力強く言う練習をしてみましょう。」
- 2 やり方を見せる：強い気持ちで「いやだ」と言う方法を見せます。しっかり地に足をつけた姿勢をとり、決意のこもった目をして、お腹から声を出すこと。大声を出さなくても、しっかりと「いやだ」と伝えることができると説明します。
- 3 練習：

1. まず一人の子どもがボランティアになり、自分の選んだ声の調子や気持ち、ジェスチャーを使って「いやだ」と言います。

2. その後、グループ全員でその子の「いやだ」をまねしながら一斉に繰り返します。

3. 他のボランティアでも同じように繰り返していきます。
- 4 振り返り：

練習が終わったら子どもたちに座ってもらい、次の質問をします：

・「誰に対しても（知っている人・知らない人、好きな人・そうでない人）“いやだ”と言えるかな？」

・「一人でいるときと、グループでいるときで、“いやだ”の言い方は同じかな？」

・「どうして“いやだ”と言うのが難しいときがあるんだろう？」
- 5 最後に、もう一度みんなで声をそろえて大きく「いやだ」と言ってみましょう。そのとき、声は喉ではなく、お腹から出すことを思い出させてあげてください。

1. Stand the group in a circle. Explain to the children that saying “no” can be easy for some people, but difficult for others. Today, they will practice saying “no” in a determined way.
2. Show how to say “no” while feeling strong: adopt a grounded posture, with a determined look and a voice that comes from the belly. Explain that you can say “no” firmly without having to shout.
3. Exercise: A volunteer child says “no” using the intonation, intention and gestures of his/her choice. Then, the whole group repeats this “no” in chorus, imitating the intention. Repeat the exercise with other volunteers.
4. After the exercise, have the children sit down and ask them these questions: Is it possible to say “no” to anyone (known or unknown, loved or not)? Do we say “no” in the same way if we are alone or in a group? Why is it sometimes difficult to say “no”?
5. Suggest doing the exercise one last time, all together in chorus, allowing them to say “no” very loudly. Remind them that the sound should come from the stomach and not the throat.



# もやもやを解消する

release the energy  
of frustration

theme / テーマ

個としての自律を育む

duration / 所要時間

20 分間

## goals / 目的

このワークでは、子どもたちが怒りを含む自分の感情に気づき、自分自身をよりよく理解する力（自己認識）を育むのに役立ちます。また、怒りの感情を健やかで前向きな方法でコントロールできるよう促し、誰かを傷つけることなくエネルギーを外に出すための方法（ツール）を伝えます。落ち着ける空間をつくることで、子どもたちは感情を調整するための具体的な方法を学び、それが心の安定や、まわりの人とのポジティブな関わりを育てることにもつながります。

This activity helps children develop self-awareness by recognizing their emotions, including anger. It encourages them to manage this emotion in a healthy and constructive way, by providing them with tools to release the energy of anger without causing harm. By creating spaces of calm, this activity promotes the learning of emotional regulation techniques that strengthen their well-being and their ability to interact positively with others.

## required materials / 用意するもの

やわらかいの家具（または、たたいても安全な大きくてやわらかい物）

Foam furniture (or a large, soft object that can be tapped).

## key message / 伝えたいメッセージ

誰かに「ダメ」と言われたり、境界（ルールや制限）を示されたりして怒りを感じることは、悪いことではありません。怒る気持ちがあっても大丈夫。でも、物を壊すのはよくありません。誰かを傷つけることなく、怒りのエネルギーを外に出すことができます。そのあと、静かな場所に行って、リラックスして落ち着くことができます。

When I feel angry because someone says “no” or sets boundaries, that’s okay. It’s okay to feel that anger, but it’s not okay to break things. I can release the energy of my anger without hurting anyone, then go to a quiet place to relax and find calm.

## activity / ワーク内容

### 1 もやもやを理解してもらう

欲しいものが得られなかったり、うまくいかないときに感じるイライラ、もやもやの感情を理解してもらうために、次のような質問をしてみましょう：

「ゲームで負けたとき、誰かがおもちゃを貸してくれないとき、キャンディが欲しいのにもらえなかったとき、どんな気持ちになる？」

それらの感情はときどきとても強くなって、叫びたくなったり、たたきたくなったり、噛みたくなることもあると伝えます。たとえば、「こぶしをぎゅっと握る」「あごをかたく噛みしめる」「おなかのあたりにムズムズする強いエネルギーがある」など、身体に現れる具体的な感覚も伝えてください。

1. Help children identify the emotion of “frustration” by asking them questions like: “What do you feel when you lose at a game, when someone won’t lend you a toy, or when you want candy but can’t have it?” Explain that sometimes the emotion becomes very strong inside, and it can make you want to scream, hit, or bite. Give concrete examples of physical sensations such as clenched fists, clenched jaw, and lots of energy in the stomach.
2. Ask the children to show how they feel when they are angry. Invite the children to focus on what they feel and to put their hand on the part of their body where the sensation is present.

### 2 感情の居場所について尋ねる

次に、「怒ったとき、自分の気持ちをどうやって表す？」と子どもたちに聞いてみましょう。「今、自分の身体のどこにその気持ちを感じる？」と問いかけ、手をその部分に置くように誘導します。



3 感情の表現方法

続いて「じゃあ、すごくイライラしたとき、そのエネルギーをどうやって外に出せるか知ってる人いる？」と質問してみましょう。フラストレーションを感じるのは普通のことだけれど、人をたたいたり物を壊したりするのはよくないことだと説明します。もしやわらかいものをたたいて気持ちを出すときは、まわりの人を怖がらせないように気をつけることも伝えてください。そして「これからは、ものを壊したり、誰かを怖がらせたり、自分を傷つけたりせずに、フラストレーションのエネルギーを外に出す方法をやってみよう」と伝えましょう。

4 エネルギーを外に出す動きを実演

子どもたちを一行に並ばせ、「まねしてね」と言いながら見本を見せます。カンフーのパンチのような動きをし、「大きく息を吸って、イライラのエネルギーを感じて、それをパンチにして“フーッ！”って吐き出すんだよ」と説明しながら一緒にやってみましょう。

5 怒りの表現方法

スポンジのイスのようなやわらかいものをたたくのもおすすめです。このとき、「怒りを出して落ち着くことが目的であって、もっと興奮するためではないよ」と伝えることも大切です。エネルギーを出し切ったあとは、深呼吸やヨガのポーズなどで心を落ち着けるワークへつなげましょう。

6 アイディエーション

- みんなで一緒に、教室や園庭に「やすみコーナー（クールダウン・スペース）」を作るアイデアを出し合ってみましょう。
- クッションや本、ぬいぐるみ、センサリーボトルなどを置いて、落ち着ける空間を別の活動で一緒に作っていくのもおすすめです。
- 心を落ち着けるための「呼吸の儀式（リチュアル）」も取り入れてみてください（※別の項目「リチュアル」を参照）。
- もし誰かが物をたたいてフラストレーションのエネルギーを出す様子をまわりの子が見て驚いていたら、「何が起きたか」「その子が何をしていたか」「実際には危険ではなかったこと」を子どもたちと一緒に振り返る時間を持つことが大切です。
- また、エネルギーを出し切って落ち着いたあとに、その子とも一対一で話す時間を作ってください。
- 「どうしてそんなにイライラしたのか」「どうやって気持ちを出したのか」などを確認し、その子がモヤモヤした気持ちを残さずに済むようにサポートしましょう。

3. Ask the children: "Who knows how we can release the energy when we are very frustrated?" Explain that it is normal to feel frustrated, but that it is not acceptable to hit someone or break something. If we release our frustration by hitting a soft object, we must do our best not to scare anyone around us, when we do it. Then tell them that we are going to see how to release the energy of frustration without destroying things, scaring others or hurting ourselves.
4. Get the kids in a line and ask them to imitate you. Demonstrate how to throw a kung fu punch to release the energy. They should take a deep breath, feel the energy of frustration, then throw a punch while exhaling with a loud sound ("Fffff!")
5. Suggest that children hit something soft (like a foam chair) to release their anger. Remind them that the goal is to release anger to calm down, not to get excited. Once the energy is released, encourage children to do something to calm down, like taking deep breaths or doing a yoga pose.
6. Collectively think about creating a "quiet corner" in the classroom or yard, where children can relax. Suggest filling this space with cushions, books, stuffed animals, or sensory bottles to create during another activity. Perform a breathing ritual (see Rituals) to help you return to calm. If you witness a child releasing the energy of frustration by hitting objects in a way that may startle children around that child, it is important to debrief with the children on what happened, what the child was doing and that no danger was imminent. Also debrief with the frustrated child after the energy has been released and the child is back to calm, ensuring that the child is okay and not left with any difficult emotions on what frustrated the child or how the child handled the frustration.



# /21

## 天気の裏側

weather on the back

theme / テーマ

共感力を養う

duration / 所要時間

20 分間

### goals / 目的

このワークでは、子どもたちが同意や身体の感覚について探求することで、自己認識と共感力を育む手助けをします。自分の境界線（バウンダリー）を表現し、触れ合いの強さを調整したり、安全な場を提供することで、他者のニーズを尊重することを学びます。これにより、敬意を持ってコミュニケーションを取る力が養われ、同意と相互尊重に基づいた関係を築く力が強化されます。

This activity helps children develop self-awareness and empathy by exploring consent and their bodily sensitivities. By providing them with a safe space to express their boundaries and adjust the intensity of touch, they learn to respect the needs of others. This strengthens their ability to communicate respectfully and build relationships based on consent and mutual respect.

### required materials / 用意するもの

なし

None

### key message / 伝えたいメッセージ

私たちには「いいな」「イエスだな」と感じる触れ方もあれば、「いやだな」「ノーだな」と感じる触れ方もあります。たとえ相手が大人であっても、自分がいやだと感じる触れ方をされたときには、「やめて」と言うことが大切です。

There are touches that we like and that feel like a 'yes' inside, and others that we don't like and that feel like a 'no' inside. It's important to say 'stop' if someone touches us in a way that we don't like, even if it's an adult.

### activity / ワーク内容

#### 1    ロールプレイの説明

子どもたちをペアにし、一人が前に、もう一人がその後ろに立つようにします。後ろの子は「お天気」、前の子は「地球」の役をします。「お天気」の子は「地球」の子の背中に触れます。始める前に、すべての動作を説明し、実演してください。そして、いつでも「やめて」と言っていいいことをしっかり伝えましょう。

1. Put the children in pairs, one behind the other. The child behind plays the role of “the weather” and the child in front plays the role of “planet Earth”. The “weather” child touches the back of the “planet Earth” child. Explain and demonstrate all the gestures before starting, specifying that everyone can say “stop” at any time.

#### 2    ロールプレイの実践

前の子の背中に触れる前に、後ろの子は「触ってもいい？」と必ず尋ねる必要があることを説明してください。相手が「いやだ」と言った場合は、自分のお腹に手をあてて、自分自身にその動きをしてもかまいません。

2. Explain that before touching the other person's back, the child placed at the back must ask if he/she can do it. If the other person says no, he/she can do the exercise on himself/herself, placing his/her hands on his/her stomach. Then give instructions throughout the story: "The sun rises and spreads its warm rays" (long, light movements with the hands). “Big dark clouds are coming, filled with rain” (pats on the back like drops). “Rain becomes snow that falls gently” (more forceful movements while kneading with the palms). “The sun comes back, warming the ground” (quick movements as if to warm someone). “Finally, the sun is setting” (gently remove hands).

物語に沿って次のように指示を出していきます：

- ・「太陽が昇り、あたたかい光が広がります」（手で背中をやさしく長くなでる）
- ・「黒い雲がやってきて、雨が降りはじめます」（雨粒のように軽くポンポンとたたく）
- ・「雨が雪に変わり、しんと降ります」（手のひらで少し強めにもみこむように）
- ・「また太陽が出て、地面をあたためます」（速い動きで背中をあたためるように）
- ・「最後に、太陽が沈んでいきます」（手をやさしく離して終わる）

3. Change roles so that each child can play both “the weather” and “the Earth”.

#### 3    役割を交代し、全員が「お天気」と「地球」の両方を体験できるようにします。



4 感想を尋ねる

アクティビティのあとには、「この遊びは楽しかった?」「どの動きが好きだった?」と子どもたちに聞いてみましょう。また、「好きなことを言うほうが簡単だった?それとも、いやなことを言うほうが簡単だった?」とも尋ねてみてください。

5 要望をリクエストして、もう一度

もう一度アクティビティを行い、今度は子どもたちが自分の好きな動きの順番を選べるようにします。動きの強さや速さも自分で調整できるようにし、「もっとやさしくして」「もう少し速くして」など、リクエストできるように促しましょう。

4. Ask the children if they liked the exercise, which gestures they preferred. Ask them if it was easier to say what they like or what they don't like.

5. Repeat the exercise, letting the children choose the sequences they prefer and adjusting the intensity of the movements. They can ask for the movements to be more or less gentle or fast.



theme / テーマ		duration / 所要時間
個としての自律を育む		15 分間
<div>goals / 目的</div> <p>このワークでは、子どもたちが遊びの中で自信を持って「ノー」と言う練習をすることで、自己主張とエンパワーメントを促します。自分の「ノー」の力と重要性に気づくことで、自らの限界を明確に表現し、不快な・危険な状況から自分を守ることを学びます。そうすることで、自信を深め、自分の欲求を尊重してもらえるようになります。</p>		<p>This activity promotes assertiveness and empowerment by allowing children to practice saying "no" confidently in a playful setting. By becoming aware of the power and importance of their "no", they learn to express their limits clearly and to protect themselves in uncomfortable or dangerous situations. This strengthens their self-confidence and their ability to have their needs respected.</p>
<div>required materials / 用意するもの</div> <p>新聞紙</p>		<p>Newspaper sheets</p>
<div>key message / 伝えたいメッセージ</div> <p>何かを台無しにしてしまうことを恐れるあまり、断っていいのかわからなかったり、断りにくいと感じることもある。しかし、誰かに嫌な思いをさせられたり、危険な思いをさせられたりしたら、「いやだ」と言うこと、また信頼できる大人に相談することが大切だ。</p>		<p>Sometimes it's hard to say no because you're not sure if you're allowed to or you're afraid of messing something up. But if someone is making you feel bad or unsafe, it's important to say "no, I don't agree" and/or talk to a trusted adult.</p>
<div>activity / ワーク内容</div> <div><div>1「いやだ」ということは簡単かを尋ねる</div><p>子どもたちに、一緒にノーと言うワークを行ったことを覚えているか尋ね、質問する：「どんな状況でも、“いやだ”と言うのはいつも簡単ですか？」次に「“いやだ”というのは簡単だ」という子から手を挙げてもらい、その後「“いやだ”というのは簡単ではない」人に手を挙げてもらう。</p></div> <div><div>2「いやだ」と言うのは、いつも簡単とは限らないことを伝える</div><p>子どもたちに、「いやだ」と言うのはいつも簡単というわけではないことを説明する。その上で、「今日は、強い気持ちでいやだと言う練習をしよう！」と伝える。</p></div> <div><div>3動きとともに練習する</div><p>子どもたちに立ち上がってもらい、「ムーラン」や「カンフーパンダ」の真似をするように、空中で空手の動きをするよう促す。同時に「いやだ」、次に「いやだ、私は同意しない」、最後に「いやだ、やめてほしい」と言いながら、空中で空手の動きをするように頼む。</p></div> <div><div>4新聞紙を使ってエクササイズ</div><p>子どもたちを一行に並ばせ、それぞれの前に新聞紙を掲げる。力強く「いやだ」と言い、新聞紙を空手風の打撃で真っ二つにするよう促す。その際、自分、他人、用具を傷つけない・注意するよう言い聞かせる。</p></div>		<div><div>1. Ask the children if they remember the activity where they said no together and ask them the question: "Is it always easy to say no, in all situations?" Ask the children to raise their hands: those who find it easy to say no first, then those who find it difficult.</div><div><div>2. Explain that it is not always easy to say “no” For some, it is easier, but for others it is complicated, and it can depend on the person in front of us. Tell them “Today we are going to practice saying no while feeling strong!”</div></div><div><div>3. Get all the children up. In the spirit of Mulan or Kung Fu Panda, ask the children to do a karate move in the air while saying “NO”, then “NO, I don't agree”, and finally “No, I want you to stop!”</div></div><div><div>4. Have the children line up and hold up a newspaper in front of each one. They must say “NO” forcefully and give the newspaper a karate-style blow to tear it in two. Remind them to pay attention to 3 things: themselves, others and equipment.</div></div></div>



# 強さを沸き起こすダンス

dance of strength

theme /テーマ

個としての自律を育む

duration /所要時間

15 分間

## goals

このワークでは、子どもたちが自分の内にある強さを感じ、表現する方法としてダンスを使います。また動きを通して自己肯定感とエンパワーメントを促します。自分の身体に根ざし、自分の力に気づき、自信をつけることを学びます。これにより、様々な場面で自己主張する力や、感情的・身体的な強さを養います。

This activity promotes self-affirmation and empowerment by using dance as a way for children to feel and express their inner strength. Through movement, they learn to ground themselves in their bodies, become aware of their power, and build their self-confidence. This allows them to develop their ability to assert themselves in various situations and to feel stronger emotionally and physically.

## required materials /用意するもの

ニュージーランドのハカのビデオ

Video “New Zealand’s haka against France” on youtube

## key message

自分に力があると感じることは、勇気を与えてくれる。  
どの子も自分の中に強さを持っていて、私たちはさまざまな方法でそれを感じることができる（大声を出すことで、「ノー」「いやだ」と言うことで、目で）。

Feeling that we have strength can give us courage. Every child has strength within him/her, and we can feel it in different ways (with the haka, by shouting, by saying “no”, with our eyes...).

## activity

### 1 ダンスは「自分に力を与えるため」に使うことができることを説明する

例えば、ハカはニュージーランドのラグビー選手が試合前に踊る、儀式的なダンスであることを伝える。ビデオを見せ、女子チームもやっていることにも触れる。

1. Explain to children that dance can be used to give themselves strength. For example, tell them that “the Haka is a ritual dance performed by New Zealand players before their rugby matches”. Show the video clip, specifying that the women’s team also does it.

### 2 なぜ選手たちは試合前にこのダンスををすると思うか、子どもたちに尋ねる

選手たちはどんな気持ちなのでしょうかと聞く。  
(予想される答え：「強い気持ちになる」、「自分が勝てる立場になる」など。)

2. Ask the children why they think the players do this dance before the match. How do they feel? (Expected answers: feeling strong, putting yourself in a winning position.)

### 3 強い気持ちになるために、ハカのダンスを学ぶ

押されても直立を保ち、足をしっかり踏ん張る。  
右足で地面をたたき、次に左足で地面をたたく。  
右手を左肩に置き、次に左手を右肩に置く。  
両手で太ももを2回叩く。両手で太ももをたたくと、「ハ」という声を出します。

3. Announce that you are going to learn a variation of the Haka to feel strong: Anchor yourself in the ground: when you are pushed, you stay upright, you are solid on your legs. Tap the ground with your right foot, then with your left. Place the right hand on the left shoulder, then the left hand on the right shoulder. Clap their thighs with both hands twice. They can make the sound “HA” as the hands touch the thighs.

### 4 ダンス中にどう感じたかを尋ねる。

強いと感じた瞬間について、話すよう促したり、絵を描いたりしてもらう。

4. Ask the children how they felt during the dance. Ask them to tell or draw other moments when they felt strong.



theme /テーマ 個としての自律を育む

duration /所要時間 15 分間

goals

- このワークに取り組むことによって、子どもたちは以下について学びます：
- ・ 子どもの権利と、子どもに対する大人の義務
  - ・ 自らの権利が尊重されない状況を特定し、助けを求めるための具体的な方法
  - ・ 自分を守る手段を与えることで、自主性、安全、助けてくれる大人への信頼を強める

This activity allows children to become aware of their rights and the duties of adults towards them. It teaches them to identify situations where their rights are not respected and to ask for help in a concrete way. By providing them with tools to protect themselves, this activity strengthens their autonomy, their security, and their confidence in trusted adults who can help them.

required materials /用意するもの

【付録6】の子どもの権利に関する画像

Children's rights images in appendice 6

key message

- 「すべての子どもには尊重されるべき権利がある。」
- 「子どもたちを守り、その幸福と安全を確保するのは大人の役割である。」
- 「すべての子どもは、例外なく、保護され、耳を傾けてもらう資格がある。」

All children have rights that must be respected. It is the role of adults to protect children and ensure their well-being and safety. Every child, without exception, deserves to be protected and listened to.

activity 注意：不安が伝わらないように、落ち着いた口調で説明してください。

- 「子どもの権利」とは何かを知っているかどうか尋ねる  
  
子どもの権利とは、子どもたちのために特別にデザインされた人権であり、子どもたちが健やかに成長し、ニーズを満たせるようにするためのものであることを説明する。
- 権利を表すカードを見せる（何回かに分けて行ってもよい）  
  
子どもたちは、それがどの権利かを当てる。  
例えば「あらゆる形の暴力や虐待から守られる」というカードについては、「家庭でいつも、あるいは頻繁に恐怖を感じているなら、それは普通なことではないんだよ」と説明する。
- 権利が尊重されない場合に、子どもたちに何ができるかを尋ねる  
  
信頼できる大人や、助けてくれる他の大人に相談できることを説明する。  
一人で自分を守ることが難しい場合もあること、助けを求めることが重要であることを明確にする。大きな問題に直面したとき、子どもは一人で抱え込んでしまうので、外部の人に助けを求めることができる、あなたの国の電話番号を紹介する。  
その番号を書いて教室に掲示する。

- Ask the children if they know what “Children's Rights” are. Explain that these are human rights specially designed for children, to help them grow well and meet their needs.
- Show a card representing a right (this activity can be done in several sessions, with two cards to guess per session for example). The children must guess which right it is. To animate the card "Being protected from all forms of violence and abuse", explain: "If you are afraid all the time or often at home, it is not normal - it means that you are not safe."
- Ask children what they can do if their rights are not respected. Explain that they can talk to a trusted adult or another adult who can help them. Clarify that sometimes it is difficult to defend yourself alone, and that asking for help is essential. Introduce the number of your country, where the child can call in for help from outsiders, if they feel alone when faced with a big problem. Write and display the number in the classroom.



4 助けを求める文章と一緒に学ぶ

「家で怖い思いをする」「あの人というといい気分ではない」  
「家を心地良いと感じない」「自分らしくいることができない、安全ではない」  
など、例文を学びましょう。

※これらは単なる例で、他にも様々なケースがあることを説明しましょう。

4. Learn together a sentence to ask for help, for example: “I am often afraid at home; I do not feel good with this person; I do not feel good at home; I am not thriving or safe, I need help.” Specify that there are other sentences, and these are examples.

NB: Say the example sentences in a calm and collected tone to avoid conveying anxiety.



付録

appendice



# 【付録 1】

## 02/ 嗅覚のワーク

the sense of smell

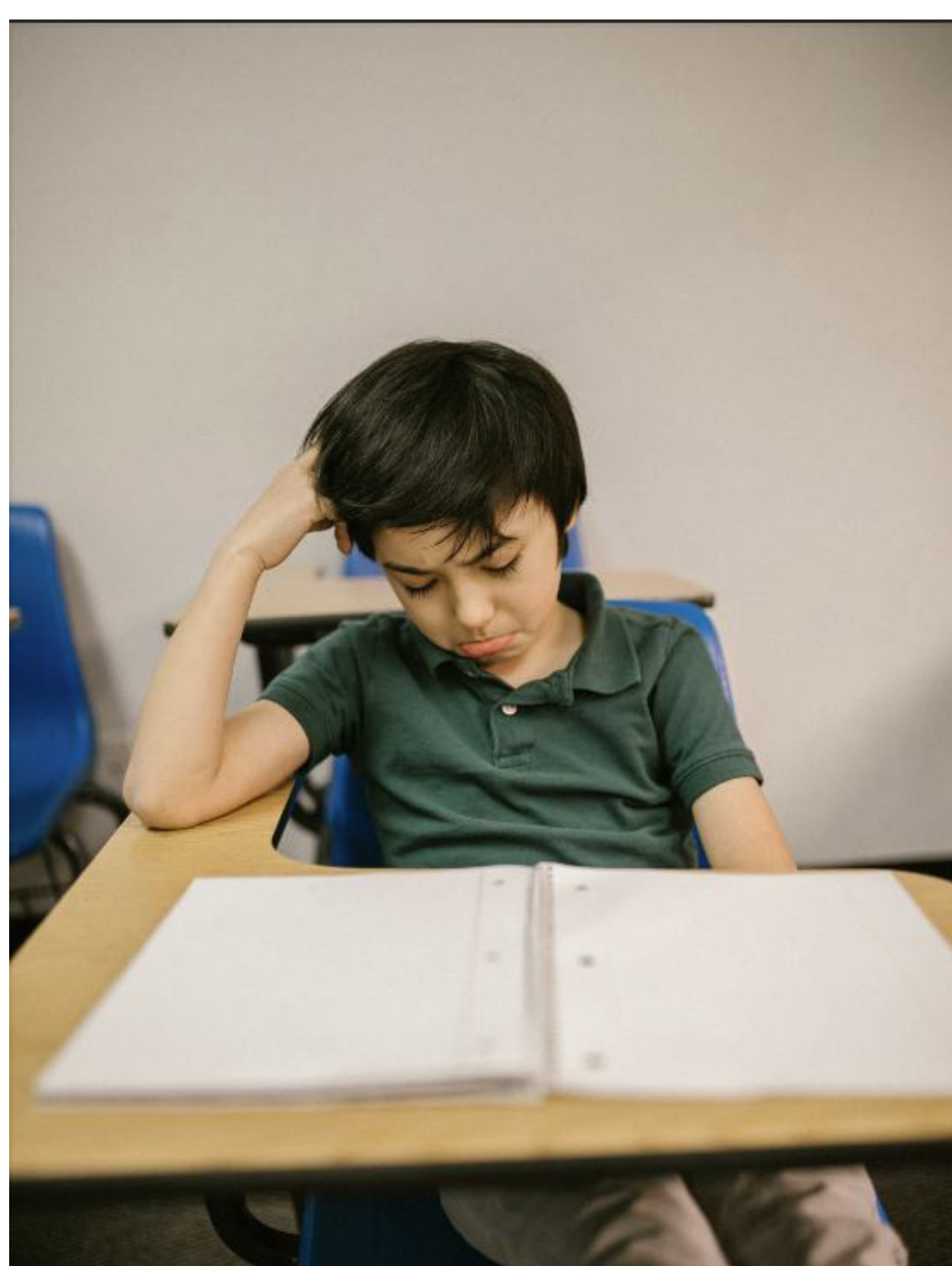




# 【付録 2】

## 05/ キモチの探偵

emotions detective











よみきかせ用

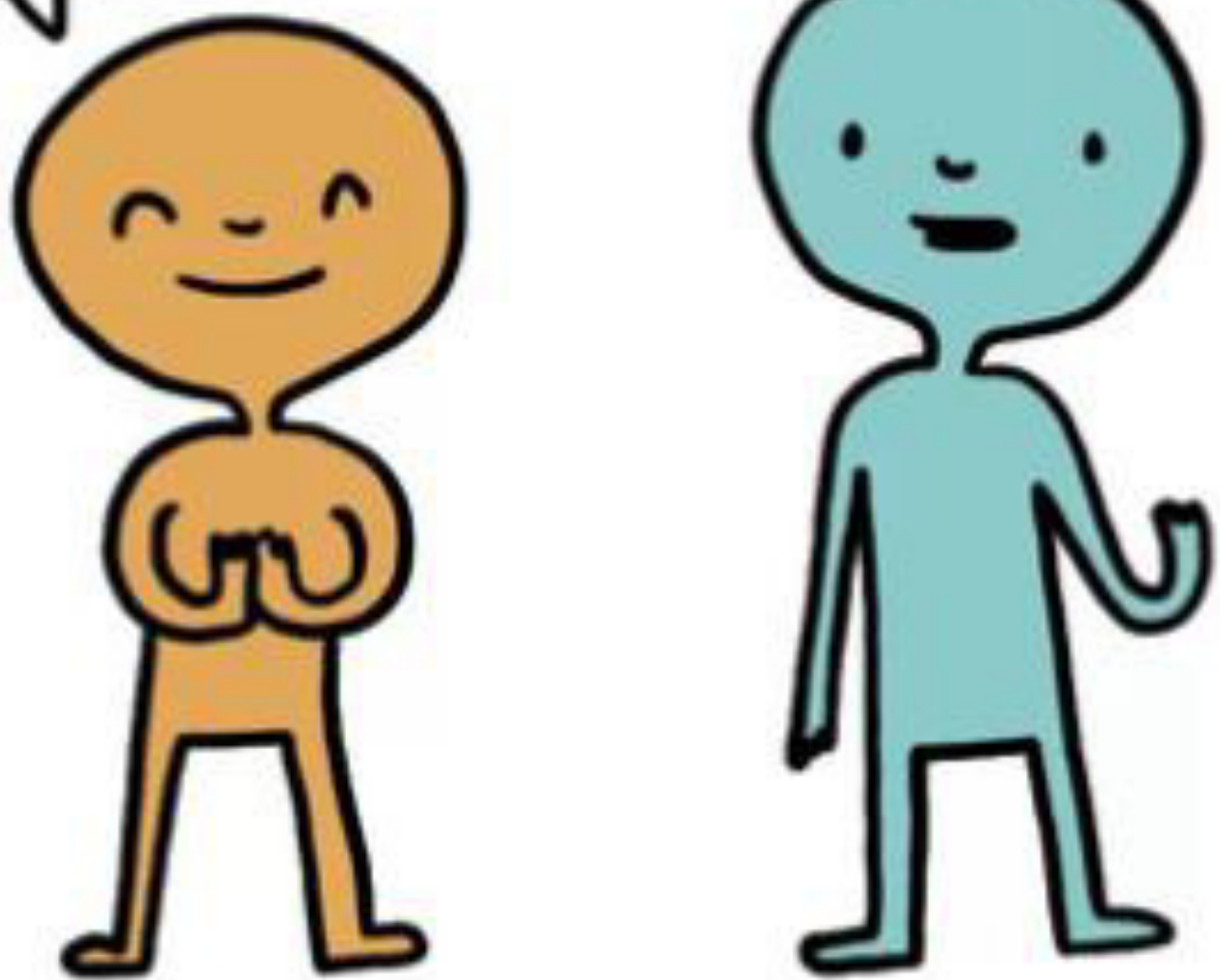
# コンセント（どうするかをきめること） こどもとおとなのためのせつめい



あなたのからだはあなたのもの。  
あなたがいやなさわりかたを、  
だれもしてはいけません。



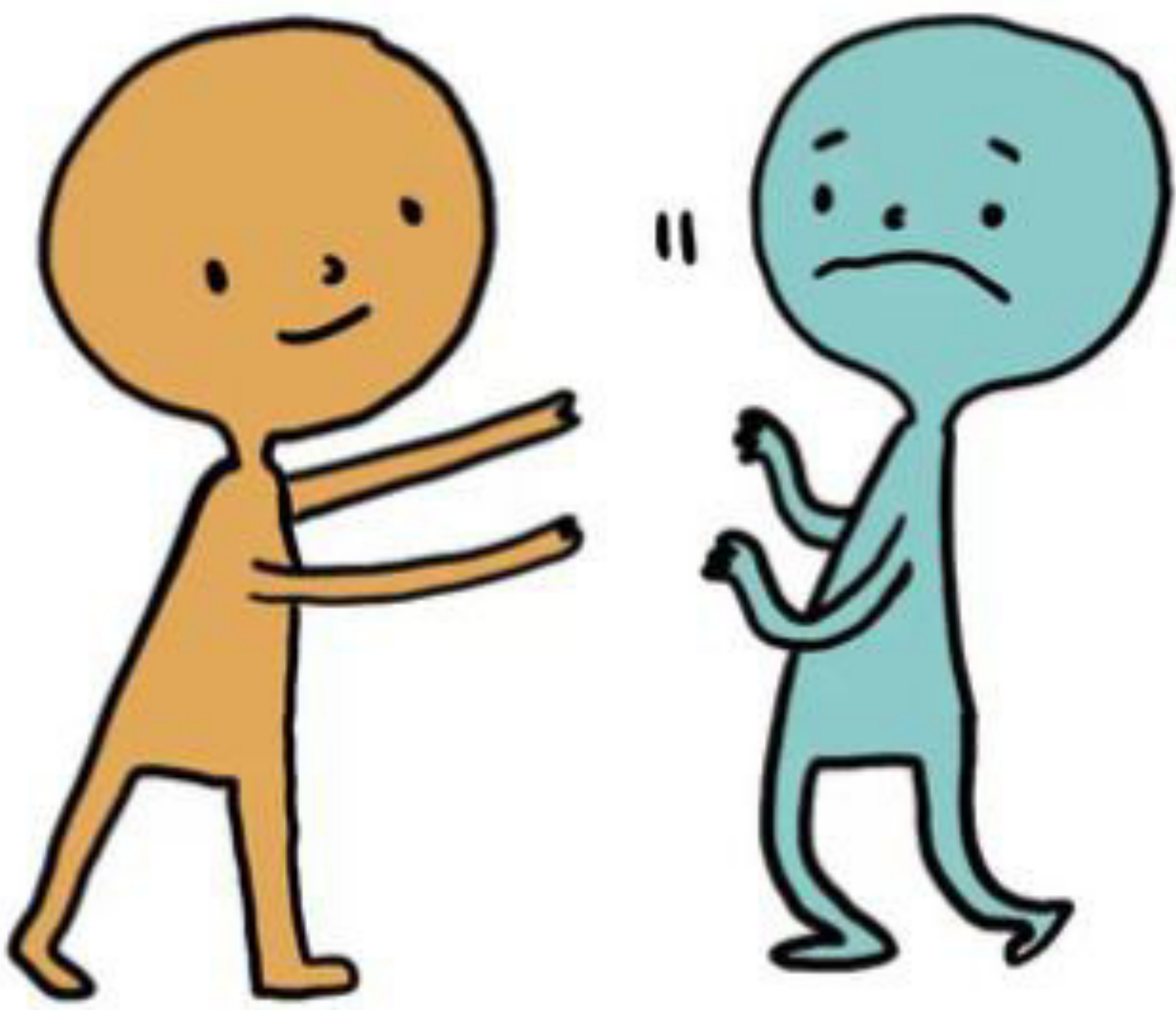
ぎゅっとすることやちゅーが  
すきでもいいし…



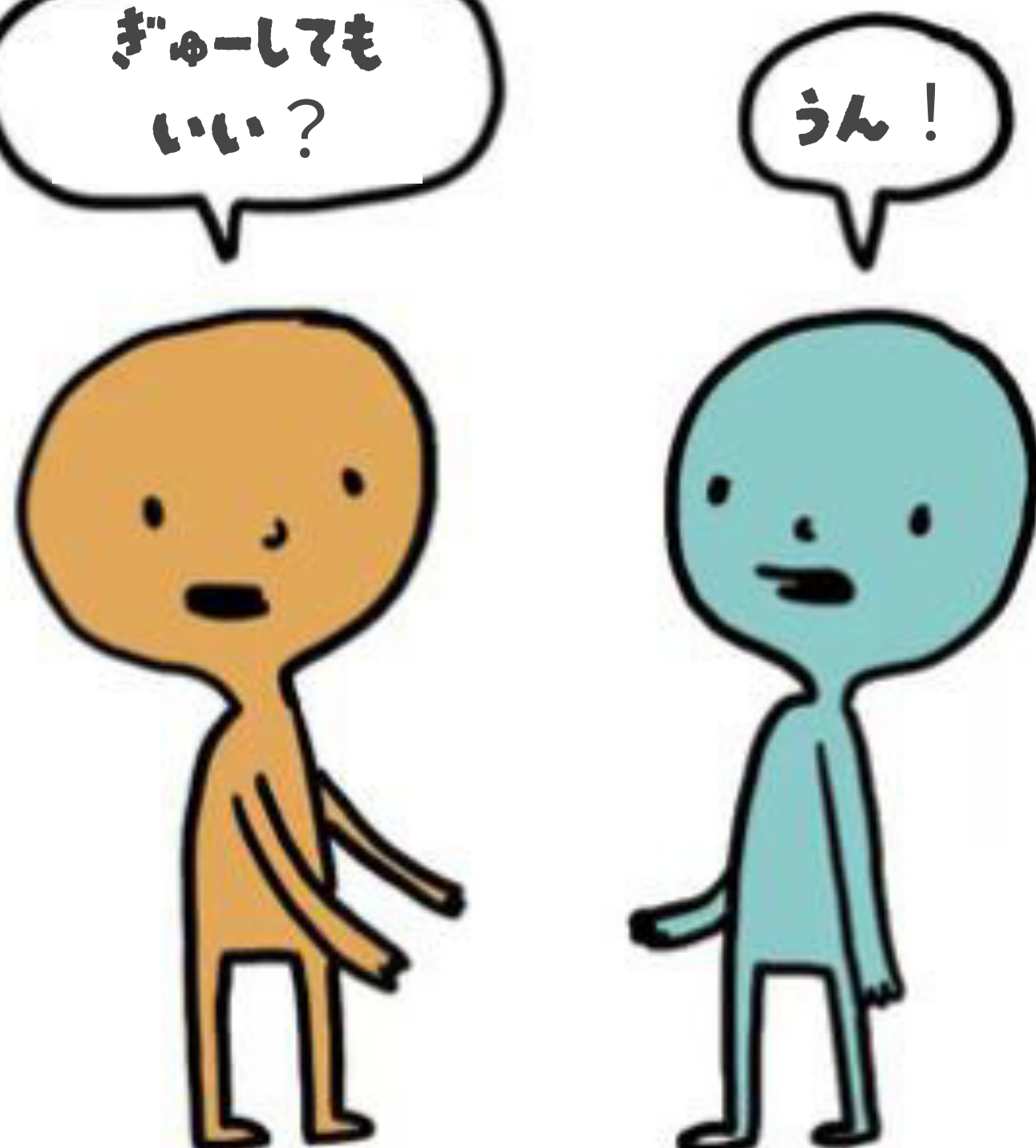
すきじゃなくてもいいのです。

ぎゅっとさわる  
のだいすき！

ぼくはちょっといやだな



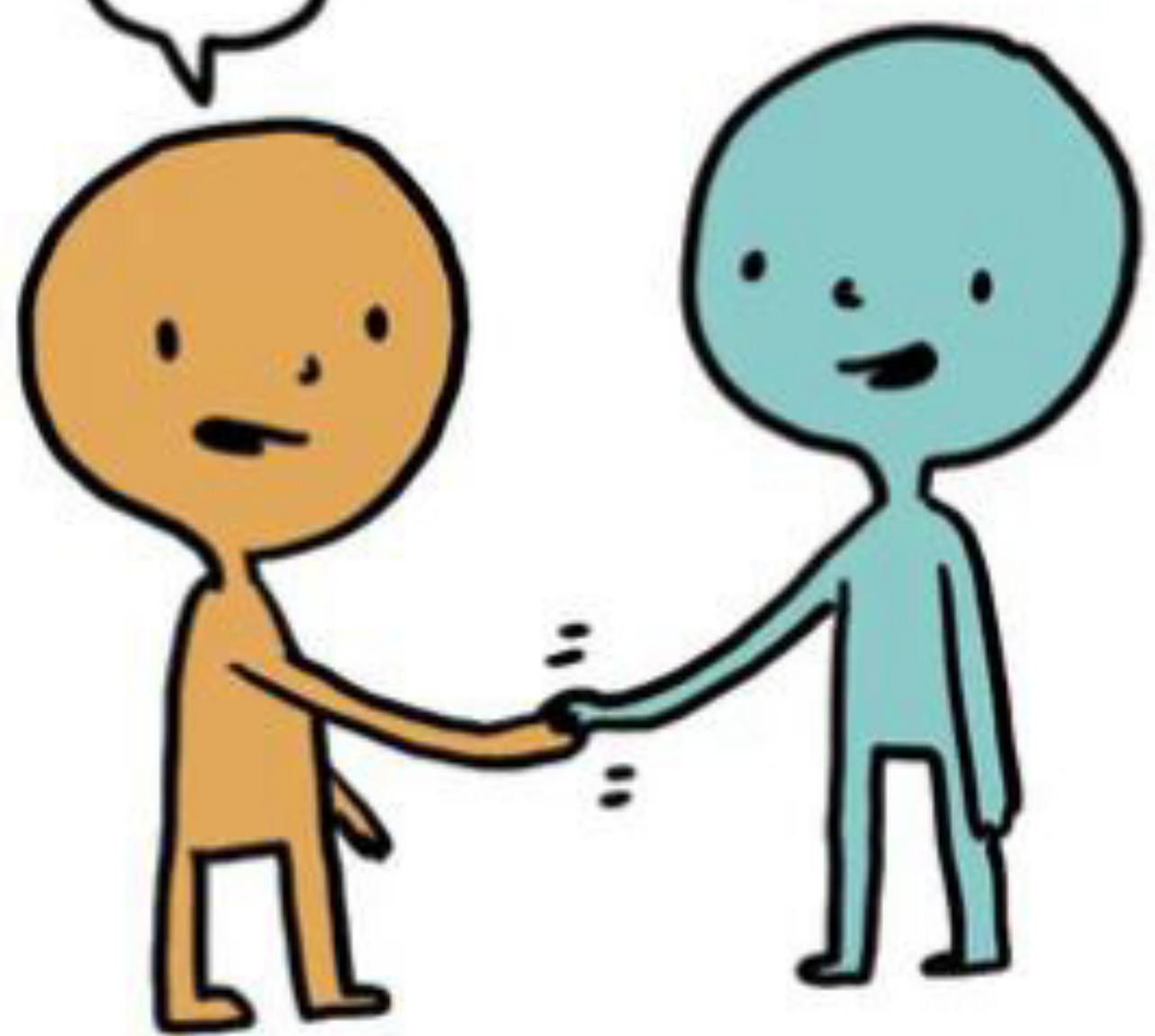
これはみんなにもおなじです。  
あなたはぎゅーがすきでも、  
みんながすきとはかぎりません。



ぎゅっとしたくなったら、  
まずきいてみましょう。

ぎゅーしても  
いい？

うん！



あいてが「いや」といったら、  
ぎゅーはしません。

いや。ぼくはあくしゅがいいな～

おっけ

「いいよ！」がなかったら、ぎゅーはしません。  
そのひとは「いや」といいにくいかもしれません。  
あなたをきずつけたくない、  
かなしくさせたくない、  
とおもっているだけかもしれません。

それは「ほんとうにぎゅーしたい」  
というみではありません。

**「いいよ」がなければ**  
**=**  
**ぎゅーっ もなし！**

とてもかんたんなことです。

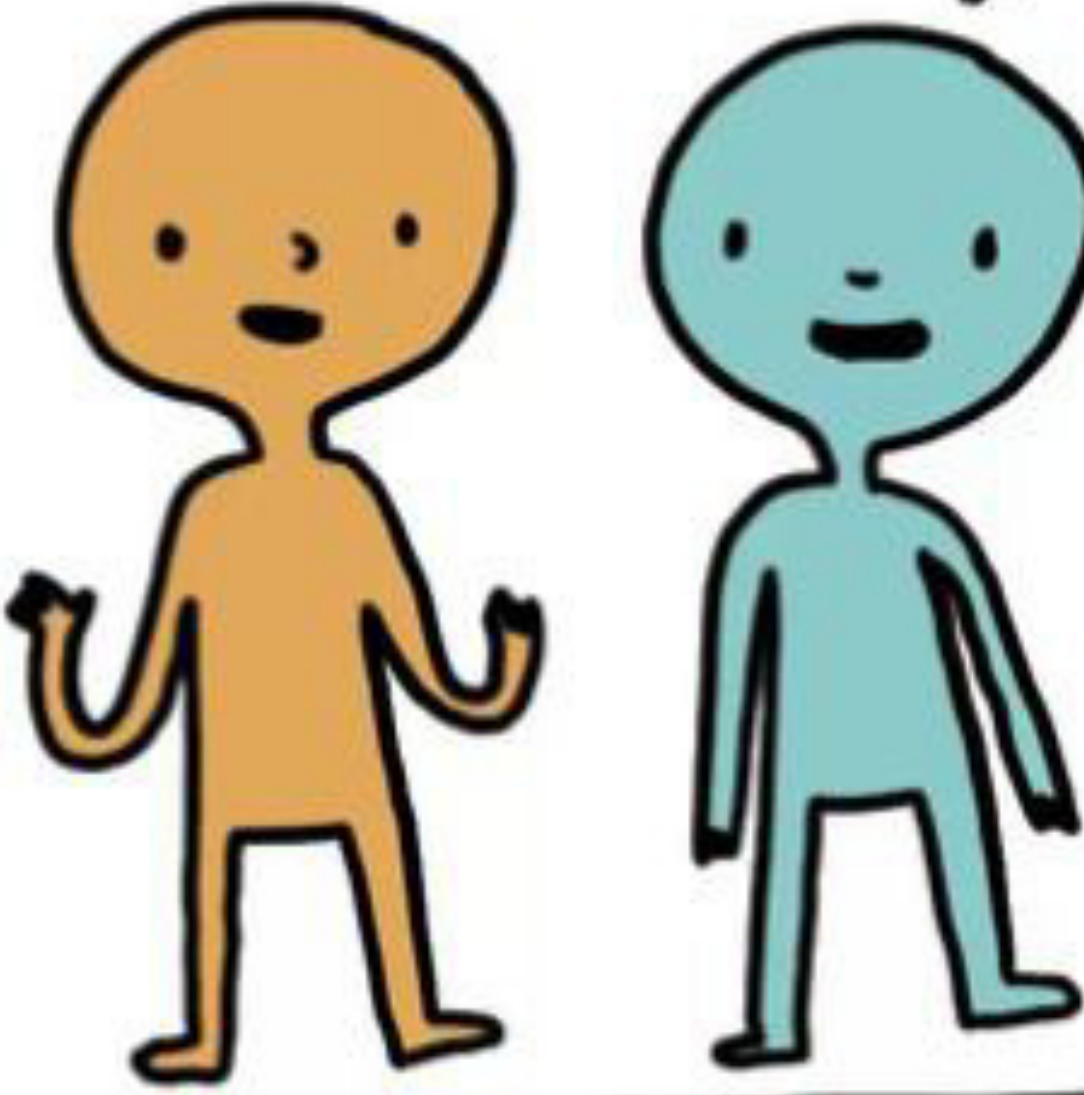
おなじルールは

**ちゅー  
ぎゅー  
てきつなぐこと**

すべてにあてはまります。  
そしてこれは

**おとなぎゅーてきつなぐこと** \*

おとなも、あなたの「いいよ」がなければ、  
あなたにちゅーやぎゅーをしてはいけません。



あなたのからだはあなたのもの。  
「いいよ」といわなければ、  
だれもさわってはいけません。  
ほかのひとのからだも、  
そのひとのもの。  
「いいよ」といわれなければ、  
あなたもさわってはいけません。

うん

よくわかったよ！

\* あなたのあんぜんや、びょういんでけんこうをまもるときはべつです。

©elisegravel





あなたのからだは あなたのもの。  
あなたがきらいなさわりかたを、  
だれもしてはいけません。



ぎゅっとすることやちゅーが  
すきでもいいし…



すきじゃなくてもいいのです。



これはみんなにもおなじです。  
あなたはぎゅーがすきでも、  
みんながすきとはかぎりません。



ぎゅっとしたくなったら、  
まずきいてみましょう。



あいてが「いや」といったら、  
ぎゅーはしません。

「いいよ！」がなかったら、ぎゅーはしません。  
そのひとは「いや」といいにくいかもしれません。  
あなたをきずつけないで、  
かなしくさせたくない、  
とおもっているだけかもしれません。

それは「ほんとうにぎゅーしたい」  
というみではありません。

**「いいよ」がなければ**  
**=**  
**ぎゅーもなし！**

とてもかんたんなことです。

おなじルールは

**ちゅー  
ぎゅー  
でをつなぐこと**

にもあてはまります。  
そしてこれは

**おとなぎゅーでそう** \*

おとなも、あなたの「いいよ」がなければ、  
ちゅーやぎゅーをしてはいけません。

あなたのからだはあなたのもの。  
「いいよ」といわなければ、  
だれもさわってはいけません。  
ほかのひとのからだも、  
そのひとのもの。  
「いいよ」といわれなければ、  
あなたもさわってはいけません。



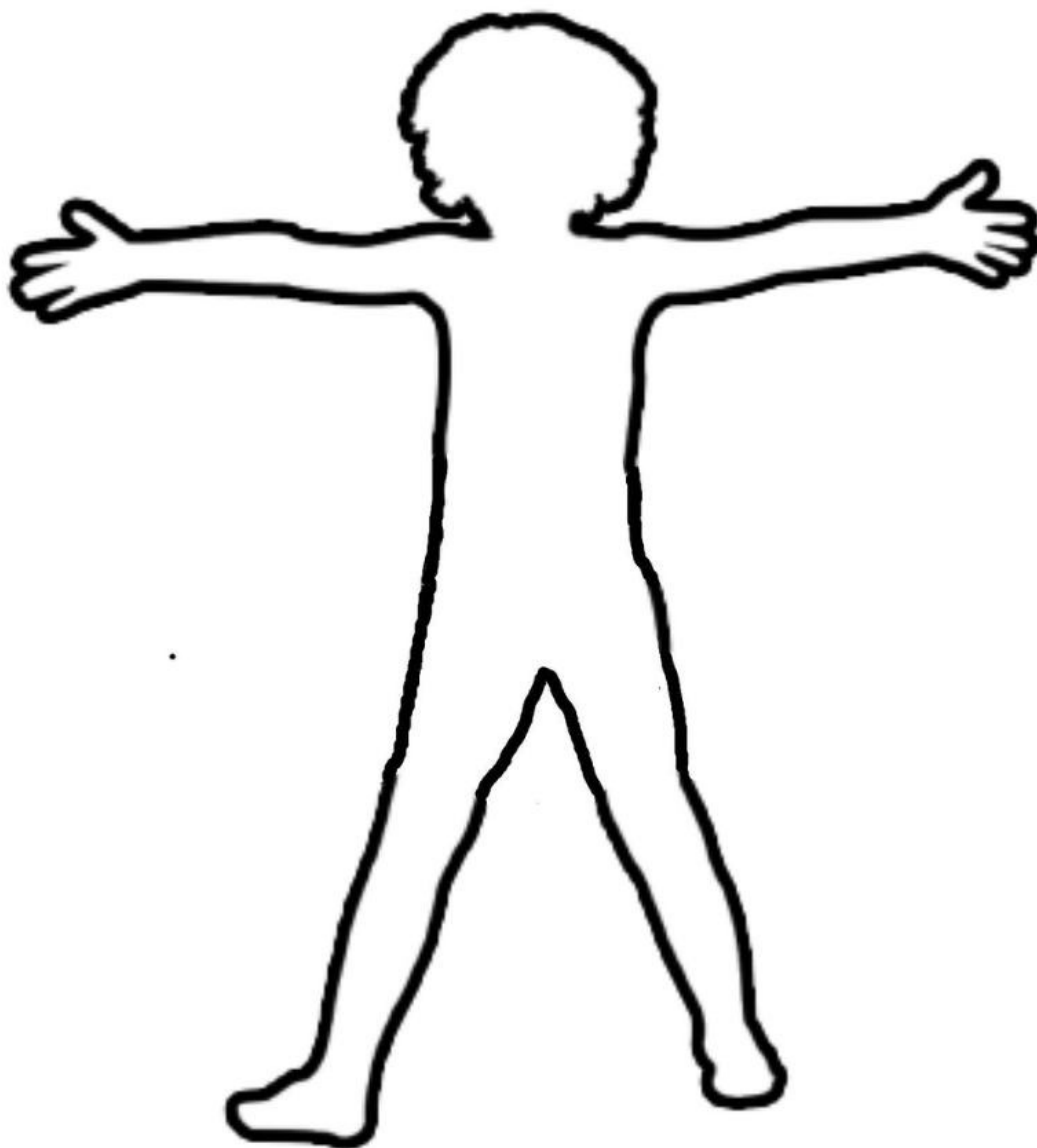


# 【付録 4】

## 15/ わたしのからだマップ

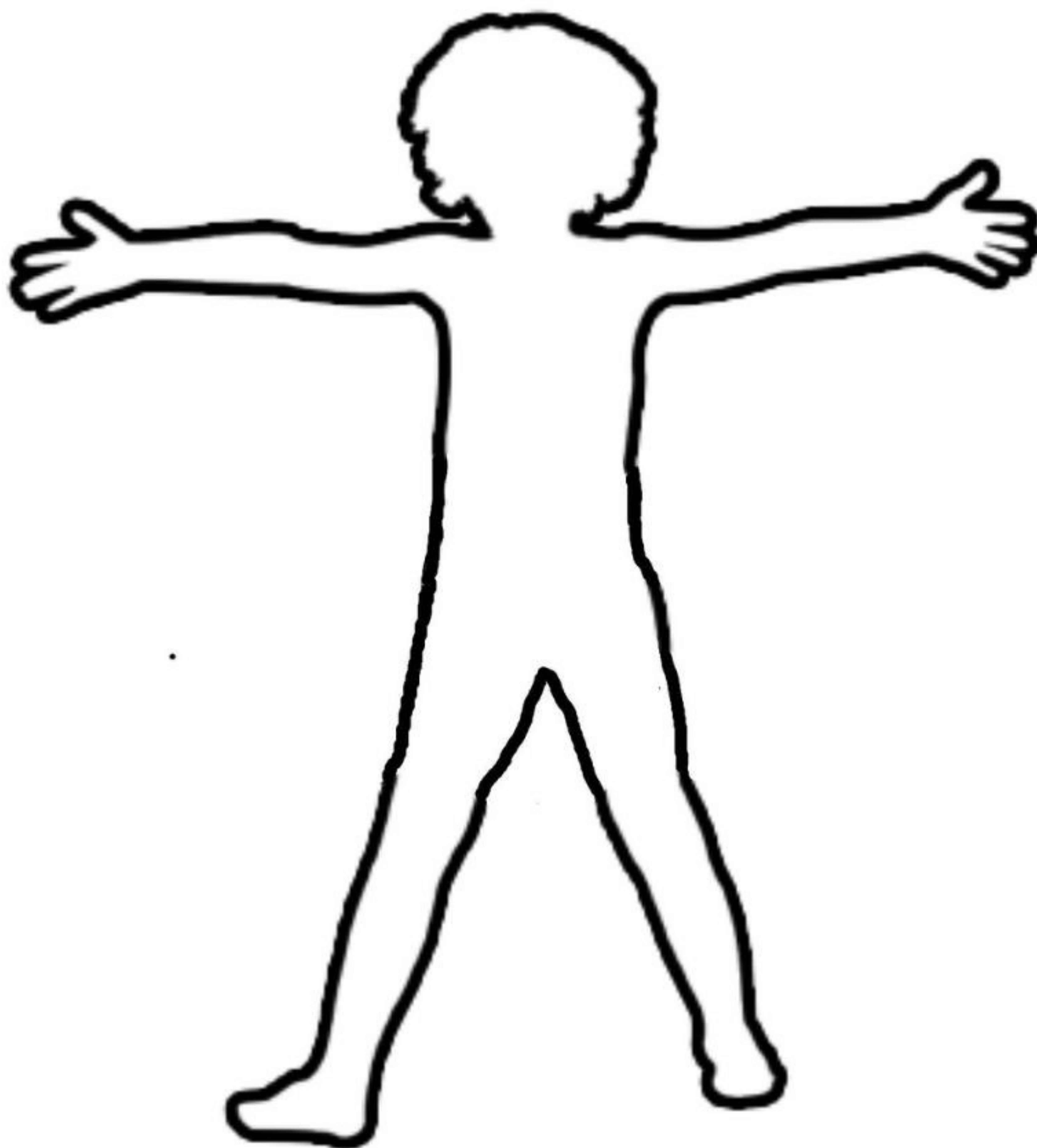
my body map

まえ





うしろ

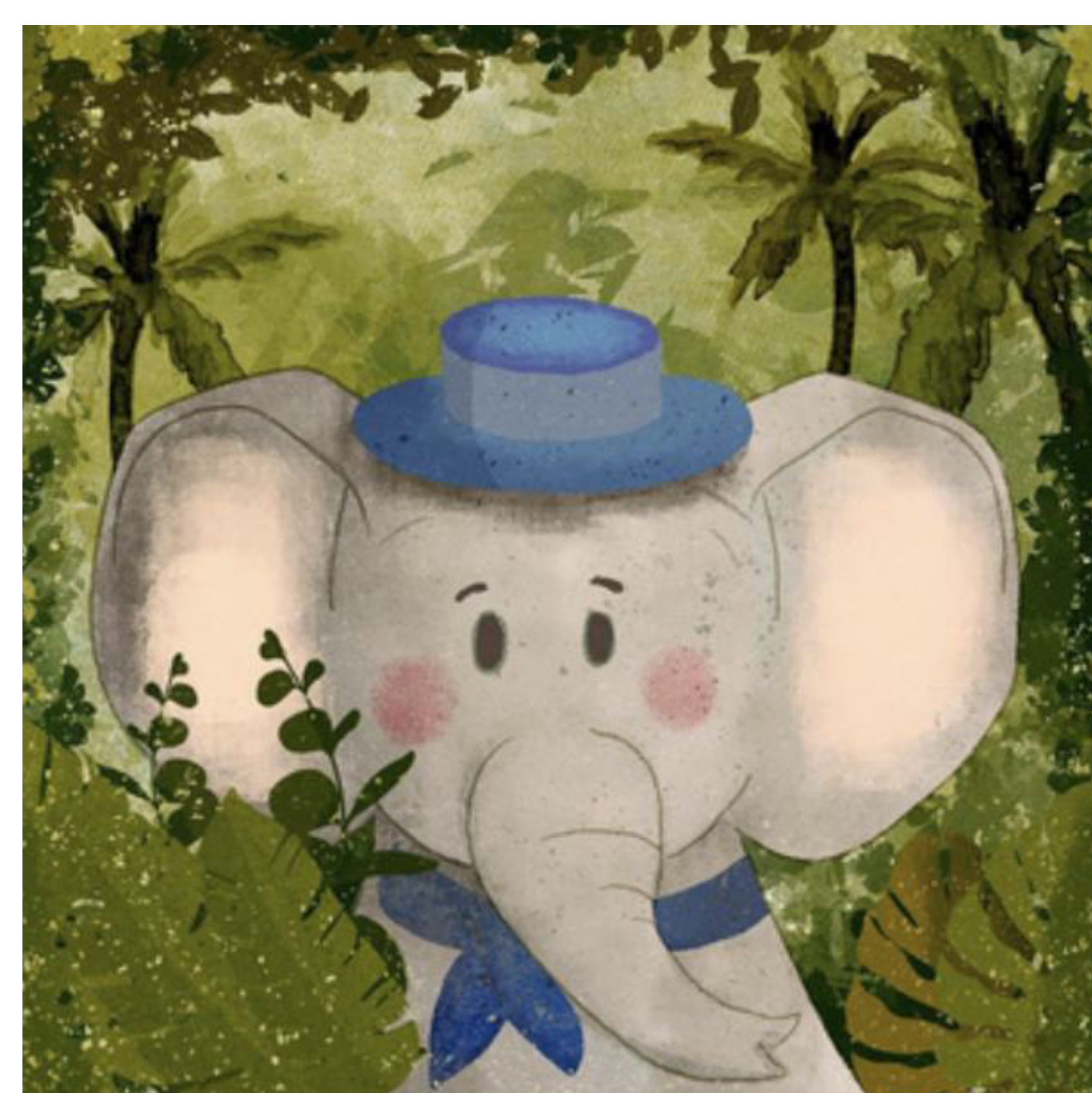
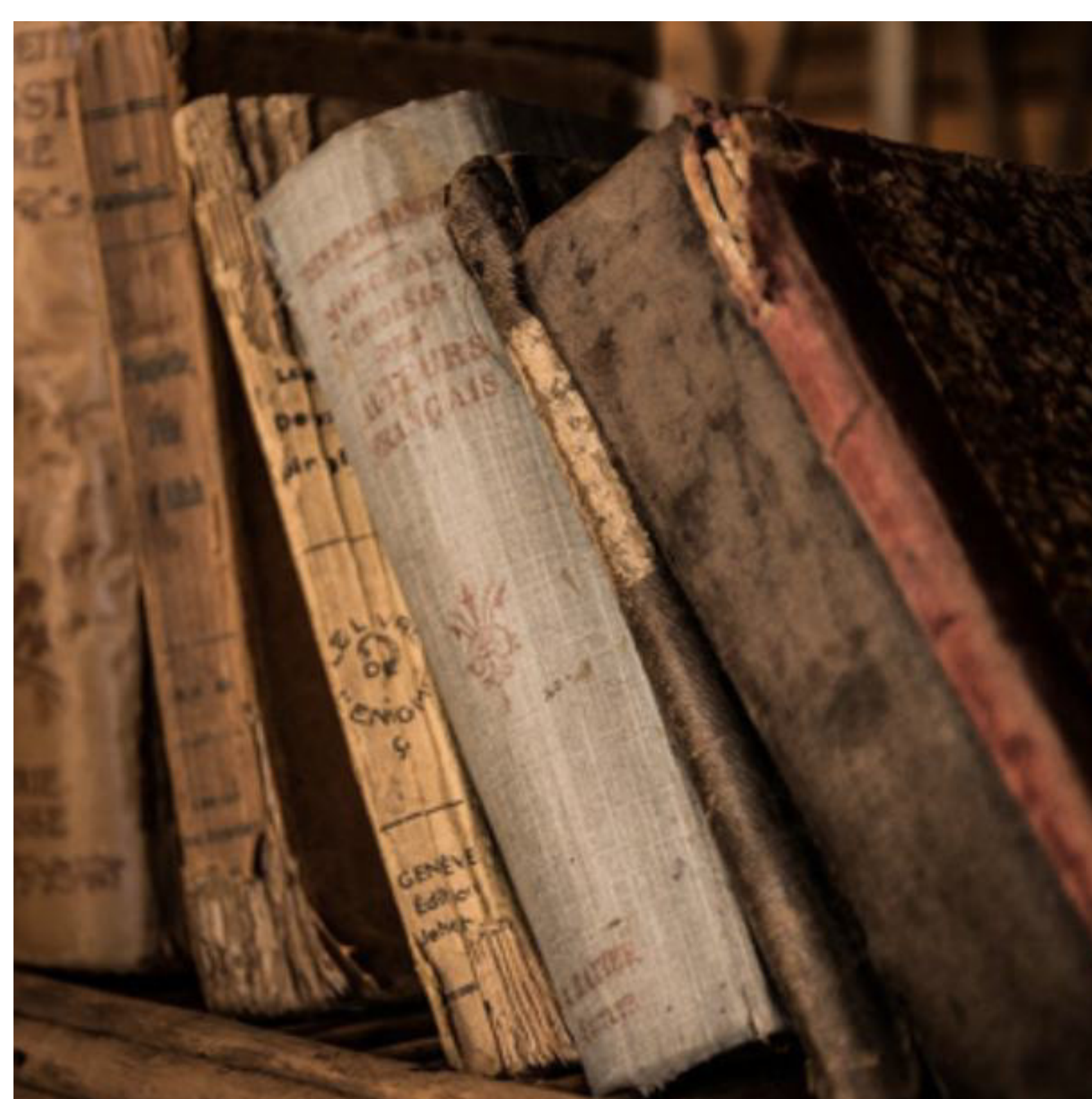




# 【付録 5】

## 16/ あなたが決める

it's your choice









# 【付録 6】

## 24/ 子どもの権利

children's rights

学ぶ、学校に行く  
Learn and go to school



1 2 3



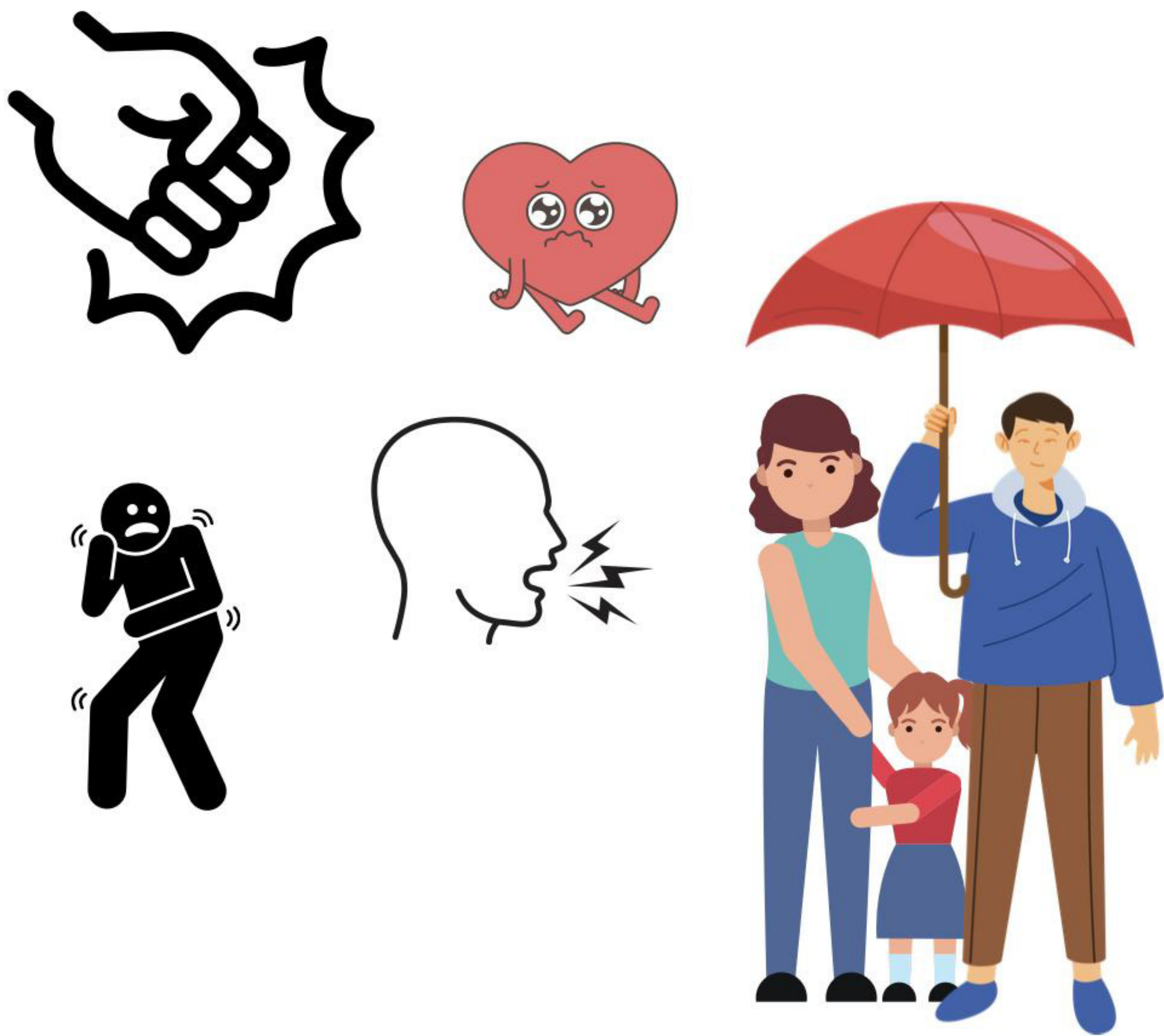


自分の意見を言い、聞いてもらう  
Give your opinion and be listened to





すべての暴力と虐待から守られる  
Be protected from all forms of violence and abuse





遊ぶ、楽しむ  
Play and have fun





家族に包まれ、愛される  
Having a family, being surrounded and loved





尊重され、平等である  
Right to respect and equality





制作協力者 / 関係者一覧  
credit



本教材は、以下の団体との共同制作によるものです：

制作：

■ Association L’Œil du Loup

マリー・ボールパール  
エステル・ゲイ＝ヴァルラン  
アレックス・ポマトー  
ジョアンヌ・ランソン  
リュシル・ヴァンサン

参画団体：

■ Center for Violence Prevention

ディッテ・ビエレガード  
セシリエ・クラマー  
ミー・ヴェズゴー・ストーム

■ Maternelle Dégénérée

アリソン・アラール

実験段階における協力教育機関：

■ Bouge Kindergarten School (Marseille)

年長組の子どもたち全員および教職員  
アリス・ショーヴァン  
イザベル・ジロー  
メリッサ・メドジャニ

■ School of Ryegade (Denmark)

日本語版：

発行

■ 一般社団法人ソウレッジ

翻訳・デザイン

■ Good Hands & Co.

小迫 敏珂

資金提供：

欧州連合 Erasmus+ プログラム

THIS TOOLKIT FOR TEACHERS IS A CO-CREATION PRODUCED AND COORDINATED BY:

[ASSOCIATION L’ŒIL DU LOUP]  
Marie Beaurepaire  
Esther Gay-Varlin  
Alex Pommatau  
Johanne Ranson  
Lucile Vincent

WITH THE PARTICIPATION OF:

[CENTER FOR VIOLENCE PREVENTION]  
Ditte Bjerregaard  
Cecilie Kramer  
Mie Wedsgaard Storm

[MATERNELLE DÉGÉNÉRÉE]  
Alison Allard

FOR THE EXPERIMENTAL PHASE:

[BOUGE KINDERGARTEN SCHOOL, MARSEILLE]  
All children in the final year of kindergarten as well as the teaching staff:  
Alice Chauvin  
Isabelle Giraud  
Melissa Medjani

[SCHOOL OF RYEGADE, DENMARK]

FOR JAPANESE TRANSLATION:

[SOWLEDGE]

[GOOD HANDS & CO.]  
Toshika Kosako

FOR PROJECT FINANCING:

European Union ERASMUS+ programme