

## 小学生に〈自己肯定感〉を育む本を

加藤 隆行

拙書『[『どうせ自分なんて』と思う君に、知っておいてほしいこと](#)』（監修：名越康文 / 著：加藤隆行 / 小学館）を小学校をはじめとした全国の学校に届けるため、昨年9月にクラウドファンディングを実施しました。

おかげさまで300名を超える温かいご支援をいただき、全国約1,250校の小中学校の保健室・図書館へと寄贈させていただくことができました。

私は8年前までIT企業で働いていた元サラリーマンです。20年間の勤続期間中に3回鬱で休職をし、その経験をもとに今はフリーの心理カウンセラーとして活動しています。

これまでのべ2,500人の方にカウンセリングを提供してきましたが、カウンセリングを続けるにつれ、「幼少期から〈自己肯定感〉や〈自己受容〉の大切さを教えて欲しい」と切に感じるようになりました。

この本では、私が普段カウンセリングをしている方々にお伝えしている〈自己肯定感〉の大切さとその育み方を、小学生向けに分かりやすい言葉で書きました。著名な精神科医である名越康文先生にも監修をいただいた、イラスト満載の優しい本です。

心理の面から見ると、人が「ありのままの自分で良い」と感じられているかどうか、その人の心の幸せ度合いを決めています。〈自己肯定感〉と言うと、自信があってポジティブな人といった意味で捉えられることが多いですが、実は少し違って、自分の良い面もイマイチな面も含めて「自分であることに安心している」といった感覚のことを言います。これが心の健康にとって大切なことなのです。

幼き日に「ありのままの自分で良い」と思え

なかった人の多くは、大人になってもずっと「自分ではないなにか」にならねばと、自分を否定し、叩き続けることで苦しんでいます。

私自身も、そんな漠然とした苦しみの中にいるひとりでした。能力やお金、地位などといった〈条件〉を手に入れたとしても、自分を否定し叩きつけていたならば、幸せな気持ちでいることはできないのです。

いま、不登校や保健室登校が当たり前となり、生きづらさを感じている子どもたちが、たくさんいます。学校現場にいる友人からも「どうせ自分なんて…」と〈自己肯定感〉を失ってしまっている子どもたちがとても多いと聞きます。

そんな子どもたちが、自分のお小遣いでこの本を書店で購入するということは現実的ではありません。また生きづらさを感じている子どもたちの親も、同様に自己肯定感が育っていないことが多く、このような本を手にとってお子さんに渡すというのも難しいかもしれません。

学校の図書館にこの本が置かれれば、何世代にも渡り、ずっと子どもたちを勇気づけてくれると思います。普段本を読まないような子ども、ふとこの本に出会う機会も生まれます。また子どもをご指導されている先生が手にとってくださることで、自己肯定感の大切さを再認識していただけたら嬉しいと思っています。

幼き日に出会った本の中の一冊が、自分を支えてくれたという経験が、多くの人にもあると思います。この本にはシンプルでありながら、そんな人生の糧となる言葉たちがたくさん詰まっています。私が苦しみから回復していく中で「子どもの頃に教えて欲しかった」と思っていた言葉たちです。

書籍タイトルのように「どうせ自分なんて…」と感じているたくさん子どもたちにとってこの本が「自分は自分のままで良かったんだ」と自信を取り戻すキッカケになってくれることを願っています。

（かとう たかゆき：心理カウンセラー）

## 授業の時にはにぎやかな学校図書館を ～読むこと・調べること・資料を介して友達と交流すること～

佐溝美和子

小学校図書館の現場を離れて早や3年が経過としています。私の兼務していた小学校はいずれも小規模校であり、学校図書館司書教諭の配置がありません。そのため、学校司書という職名ながら、図書館経営と図書館利用指導はもちろん、図書授業の計画立案や実施もこちらで請け負う場面が多く、そんな中で展開した図書授業の一例を、ご紹介したいと思います。

学校図書館のふんだんにある多様な資料を活かした授業では、子どもにどんな力をつけさせるかという課題に近視眼的にならず「読むこと・調べること・資料を介して友達と交流することって楽しいなあ」と純粹に感じてもらうことができます。

### <1年生> 『おとしものしちゃった』中山千夏・長新太 (自由国民社)

促音がどこかにいっちゃうという内容の絵本を読み聞かせした後、小さい「つ」のつく言葉を発表しあって、どんどん書き出していきます。続けて次の時間には、『ぼくのにゃんた』鈴木康広 (ブロンズ新社) を使います。「にゃ」が連発される絵本の読み聞かせのあと、今度は作品中に出てきた拗音を、これでもかというぐらい書き出していきます。

### <2年生> 『11ぴきのねこマラソン大会』馬場のぼる (こぐま社)

この本は、字のない本で絵巻のようになっており、これをびろーんと広げてみんなで取り囲みます。その長さに対する驚きと喜びを共有し、そして絵に描かれた登場人物の動きを「だれが」「なにをしていた」という主語述語の形で書き出していきます。

最後は子どもたちが書き出した文章を読み上

げ、みんなで、どこにその行動をしているキャラクターがいるか、探すゲームをします。

### <3年生> 『「和」の行事えほん』全2巻 高野紀子 (あすなる書房)

この本は、春夏と秋冬に分かれているのですが、2冊の本の表紙と裏表紙には時節の風物が描かれています。「しみもち」や「縁起熊手」「ごごみ」や「屠蘇器」など、子どもにとって耳慣れない言葉が指すものをそのイラストの中から探していくゲームをします。授業として扱いますので、裏表紙をふたりに1枚行き渡るようにカラーコピーして用います。

### <4年生> 『絵本ごよみ二十四節気と七十二候』全4巻 坂東眞理子 (教育画劇)

二十四節気と七十二候を、それぞれ色画用紙を切って作ったカードに書いておきます。カードには、読み仮名と理解を助けるための解説も書き入れます。生まれ月等で春夏秋冬の4チームに分かれ、季節ごとに分冊されている4冊を各チームで持って、それを参考に順番通りより早く正確に並べていくゲームです。本を開いて情報を読み上げる役、七十二候を表す言葉を何度も復唱しながらカードを探しチームのテーブルへ持ち帰る役、届いたカードを並べて行く役等、チーム内で上手く役割を分けて協力しないと勝てません。最後は、学校司書が読み上げながら答えを合わせていくのですが、耳なじみのない文語体の文章を繰り返し聴くことでそれに慣れ、高学年で扱う古典への準備をすることを含んだ授業です。

### <5年生> 『日本語を味わう名詩入門』シリーズ (あすなる書房)

詩をひと作品ごとにコピーしたものとA4の白い用紙を、クラス人数より若干多めに用意しておきます。好きな詩を選んでもらい、色鉛筆で写す作業をします。まっすぐ縦書きで写す必要も文字の大き

さを揃える必要もないことを伝えます。「詩をデザインする」授業であり、何色を使ってもいいし、約束はテキストを変更しない（漢字、旧字体、平仮名、カタカナも必ずテキスト通りに）という一点のみ。写し終わった後は、紙の余白を手で千切り、作品の形を整え、それを好きな色の画用紙に貼って仕上げます。

### <6年生>『世界のともだち』シリーズ（偕成社）

30数冊出ている写真絵本のシリーズで、ひとつの国についてひとりの子どもが徹底的に取材されており、学校生活や放課後の過ごし方、参加したイベント、家族の生業に至るまで説明された本です。ひとり1冊を（1国です）を選ばせます。最後のページにその国の概要がまとめられており、この授業はまずそのページから情報を見つけて書き出すことから始めます。宗教・言語・通貨・国土の広さなど客観的な情報を写した後、今度は取材されている子どもについて3つのトピックスでまとめ、みんなに友人を紹介するように発表していきます。国の概要等の情報は、その紹介時にあったほうがわかりやすいと子どもが思えば、用いるのもよいこととしています。情報を取り出す学習は、時間をかけ丁寧にフォローしてあげないと自分の力にすることはできません。小学校で、この力を付けられなかった子どもは、この先ネット上の

いい加減な情報に翻弄されていく危険も持っています。「わからない」「むずかしい」「どうしたらいいの」という子どもからのSOSにえんえんと付き合い、子ども同士でも助け合ってもらおう、大事な1コマです。

どうでしょう？ 図書授業の様子はイメージしていただけたでしょうか。小学校図書館での授業における子どもたちの活動は、読むだけでなく、話したり書いたり探し出したり、意見交換したり、協力して課題解決をしたりと、誠に様々です。

ご紹介したのは、ほんの一例ですが、他に伝統工芸や食品加工、戦争等教科書で扱うテーマの調べ学習、各種辞書や事典を使いこなすためのゲーム、教科書掲載作品の作家や同じテーマを持つ作品の読み上げ等、学校図書館が関わることのできる授業は本当に沢山あります。それから教科学習との関連はそう強くないものの、方言や数詞そして敬語を扱う書籍の紹介と合わせてちょっとしたレッスンを展開する授業も喜ばれたように思います。

「静かに読む学校図書館」のイメージを一新する「授業の時にはにぎやかな学校図書館」が増えることを、切に願っています。

（さみぞみわこ：元学校司書・絵本専門士・絵本カフェ店主）

＜学校図書館利用指導年間計画＞ 2020、3改訂						
1学期	(1年)	(2年)	(3年)	(4年)	(5年)	(6年)
	図書室のきまりを知ろう 絵本を楽しもう 歌となかなくさう むかしばなしに親しもう アニメーションを楽しもう 表記のきまりを練習しよう 読書感想文を聞こう <教科書に出てくる作家に親しもう> ★なかがわりえこ	図書室のきまりを確かめよう おはなしを楽しもう 科学絵本から知ろう 日本の神話に親しもう アニメーションを楽しもう 表記のきまりを確認しよう 読書感想文を読もう ★シオレオニ	分類を知ろう ファンタジーを楽しもう 図鑑となかなくさう 戦争文学にふれよう 国語辞典となかなくさう 読書感想文の書き方を知ろう ★齋藤隆介（浜田広介）	分類を知ろう 世界の名作にふれよう 図鑑の絵を写そう 戦争文学から考えよう 漢字辞典となかなくさう 読書感想文の書き方を知ろう ★新美南吉・安房直子	分類にくわしくさう 世界の名作を読み通そう 説明文を読もう 古典にふれよう 歴史に親しもう 新聞記事から読み取ろう 課題指定図書BT ★椋嶋十	分類にくわしくさう 世界の名作を味わおう 読書感想文を分析しよう 中国の文学と思想にふれよう 歴史に親しもう 読書のレッスンをしよう 課題指定図書BT ★宮沢賢治
2学期	<短編のおはなしに親しもう> ★がまくんとかえるくん ★王さまシリーズ	★がまくんとかえるくん ★王さまシリーズ	★シートン・ファーブル	★車の色は空の色シリーズ	★豊松清	★三木卓
	<詩歌に親しもう> ★わらべうた遊び	★のはらうた	★金子みすゞ 伝記を読もう	★掛句・短歌 ノンフィクションに親しもう	★百人一首 伝記を読んで生き方考えよう	★詩をデザインしよう（三好達治） 座右の銘を持とう
	おはなしを考えよう 調べて写そう	おはなしをくわしく思いだそう 調べて写そう	食品加工についてまとめよう 料理手順を写そう	戦争について調べよう ファンタジーを味わおう 季節に親しもう	→ → → → 二十四節季七十二候を知ろう	長い物語を読み通そう
	ファンタジーを味わおう	ファンタジーをいろいろ読もう				
3学期	カレンダーで1年をふりかえろう 絵から読み取ろう カタカナの言葉を集めよう	絵から読み取ろう 方言を味わおう 外国語に関心を持とう	言葉遊び・ことわざに親しもう 世界の国々について調べよう 落語の本を読もう	慣用語を知ろう 世界の国々について調べよう 長い物語を聞いて想像しよう	情報の集め方を知ろう 難読漢字に親しもう 世界の「今」と日本との関係に関心を持とう	情報誌から読み取ろう 豊かで複雑な言語表現を知ろう 世界の「今」と日本との関係に関心を持とう 長い物語から昔を感じよう 長い物語から歴史を知ろう
	長い物語を聞いて想像しよう 世界の民話に親しもう	長い物語を聞いて想像しよう アジアの昔話を楽しもう				
	1年間の読書をふり返そう	1年間の読書をふり返そう	1年間の読書をふり返そう	1年間の読書をふり返そう	1年間の読書をふり返そう	1年間の読書をふり返そう 名画から読み取ろう 小学校での読書点検
★ 学期の割り分りは、学校によって異なるので、厳密なものではありません。						

## 広場みたいに楽しいところ

小熊 真奈美

1月、学校図書館の廊下に竜が現れました。今年は辰年ですから、竜神様がいらしたのでしょうか？ いえいえ、これは段ボールで作った飾り物の竜。顔と首は壁の掲示板上に固定されていますが、3メートルほどの長い胴体は壁から離れて支え棒で自立し、竜の背中に跨ることができます（右頁写真）。すると、まるで竜に乗っているように見えるではありませんか！ 実は、これは「竜に乗る写真が撮れる映えスポット」を目指したディスプレイでした。竜は冬休みに自宅で何日もかけて作った力作で、子どもたちにもなかなか好評でした。

ご挨拶が遅れました。私は福島県の公立小学校で司書教諭をしています。学校図書館の廊下の掲示板上にディスプレイするのは図書館教育部3名（学校司書・小学校司書教諭・中学校国語教諭）の担当で、それぞれが趣向を凝らした掲示を作成しています。私が心がけているのは、何より「楽しい」掲示であること。学校図書館は楽しいところ、知的好奇心をかきたててくれるところなのですから！

### 学校図書館で昼休みにショーを

文科省のガイドラインによると、学校図書館は読書・学習・情報センターの機能を有するとあります。それに加え、近年は居場所としての機能も注目されているようです。学校図書館はどの子どもでも自由に行けて、学年やクラスの枠を超えた繋がりができます。本の背を眺めてぶらぶらしているだけでもいいし、ソファに座ってほっとひと息ついてもいい。本の世界に没頭して一人になることもできる——そんな、広場のような場所ではないかと思えます。

そう気づかされたのは、前任校でのことでした。

担任していた子が手品に凝っており、覚えた手品を誰かに見せたくてたまらない様子。そこで、「学校図書館で昼休みにショーを開いてみない？」ともちかけたら大喜び！ ポスターを描いたり披露する手品を考えたりして準備に夢中になっていました。当日は全校児童のほとんどが集まる盛況ぶりで、小さな手品師の堂々としたショーに皆びっくりするやら感心するやら。終了後にその子と「やったね！」と勢いよくハイタッチして大成功を喜びあったことを覚えています。

### 子どもたちが生き生きと利用するところ

段ボール製の小屋が出没したこともあり、縦2メートル、横と高さが1メートル位の大きなもので、屋根には四角い煙突もついていました。ある子が図工の時間に作ったもので、あまりに大きいので持ち帰るわけにはいかず、けれど見事な出来なのですぐに壊してしまうのもしのびなくて……という状態で困っていたので、展示場所を提供したのです。カウンターの前に出没した段ボール製の小屋は、たちまち大人気に。製作者が「中に入ってもいいよ」と言ってくれたので、低学年の子たちが歓声を上げて小屋に入って遊んでいました。それを見守る製作者の満足そうな表情が印象的でした。

その他にも図書委員がアニメーションや科学遊びを行ったり保健委員が歯磨きの劇をやったりして、学校図書館はみんなが集う広場のような場所になっていきました。すると、貸し出しも大きく伸びていきました。子どもたちが自分の好きな本を見つけてどんどん読み、

口コミで他の子にも広がって読書コミュニティができていったのです。こんなふうに子どもたちが生き生きと利用するところこそが学校図書館の姿なのではないかと考えさせられました。

### 働きかけの甲斐あって

今の勤務校でも子どもたちに学校図書館に足を運んでもらおうと、様々な働きかけをしています。コロナ流行の時期でしたので、集まるイベント以外の形を模索しました。

まずは、図書便り。本校は小学生と中学生が同じ校舎で学んでいますので、利用が減ってくる小学校高学年から中学生を対象にした内容に特化しました。例えばアイドルの主演ドラマの原作本を取り上げたり、「あなたの知らない〇類の世界」等と称して、あまり手に取られない棚の本を紹介したりしました。

学校司書は「図書館ラジオ」を始めました。月に1回、給食の時間に放送でお勧めの本や季節の本などを紹介しています。

冒頭で述べた掲示板のディスプレイも働きかけの一つです。書道の達人である中学校の国語教師は迫力のある大書作品や古代中国の



漢字を展示し、書の世界へ視野を広げてくれました。学校司書は大谷翔平選手からグローブが贈られ、子どもたちの野球熱が高まってきた機に乗じて野球の本やクイズなどを展示し、さらに興味をかきたてました。

働きかけの甲斐あってか、図書館にやってくる子どもは以前より増えてきました。違う学年の友だちとおしゃべりするために来館し、ついでに本を借りていく子もいます。好きなジャンルを見つけて読書量が増えた子もいます。ちょっとずつ広場っぽくなってきたかもしれません。

(おぐま まなみ：福島県富岡町立富岡小学校)

## DMかたるく

日本で初めてのゴスペルの教科書！

# みんなでゴスペル！

学校で、サークルで、お家で

山本 愛 / 編著 ●A4判/80頁/定価：本体2400円＋税



記録媒体もない時代に人から人へ歌い継がれてきた古い時代のシンプルで力強い歌。その中から8曲を選び楽譜として収録しました。すぐに覚えてみんなで歌え、歴史も学べる入門書。子ども達と著者の長年のゴスペル体験から生まれた本です。



※お手本と伴奏のCD音源付き。

**朔北社**

〒191-0041 東京都日野市南平 5-28-1-1F  
TEL042-506-5350 <http://www.sakuhokusha.co.jp>

## 10年ぶりの大改訂！

図書館蔵書に最適！

### 知りたいことがなんでも分かる！



全国学校図書館協議会選定図書

- ◆ 小3～高校の学習内容を掲載！
- ◆ はやぶさ2やSLIMなど最新の科学情報が満載！
- ◆ 豊富な写真・図表で眺めるだけでもワクワク！
- 定価：7,975円 B5判ケース入り〈オールカラー〉



**受験研究社** <https://www.zoshindo.co.jp>

株式会社 三善  
2024年度 英語名作ライブラリー

洋書絵本  
セット紹介の  
WEBサイトが  
オープン!



eigo-meisaku.com

英語名作ライブラリー



〒167-0032 東京都杉並区天沼2-2-3  
TEL : 03-3398-9163 FAX : 03-3398-9170

かがくるBOOK 科学漫画  
サバイバルシリーズ(2024年  
新刊セット)

テレビアニメ化決定!



新作「水害」「下水道1・2」「巨大地震」と、改訂版「昆虫世界1~3」「恐竜世界1・2」の新刊セット。学術的に古くなったコラムを最新情報に書き換え。更新をお願いします。

文：洪在徹 ほか / 絵：韓賢東 / 全9巻  
揃定価 11,880円 (揃本体10,800円+税10%)  
NDC369ほか / B5変型判 / 平均190頁 / ISBN978-4-02-332089-5

朝日新聞出版

ロッチの二人が悩める人々を救う  
NHKEテレの人気相談番組が書籍化  
『ロッチと子羊』で学ぶ  
中高生のための  
哲学入門



君のお悩み、  
哲学プラクティスで解決します。

小川仁志 /  
『ロッチと子羊』NHK制作班著

A5判美装カバー / 128頁 / 1760円

ミネルヴァ書房 京都市山科区日ノ岡堤谷町 1  
TEL075-581-0296 ※価格税込

世界11カ国で刊行 読んで楽しいビジュアルブック!

世界文字の大图鑑

～謎と秘密～ [監修] 青柳正規



約5500年前に  
文字は発明された。

世界各地で生まれた  
最初の文字とは?  
文字の考案者とは?  
言語・社会・歴史・文化を  
背景に、多様な  
文字の世界を描く!

200以上の  
文字が登場!

定価3190円

ISBN978-4-86706-045-2



シリーズ  
続刊

世界お金の大图鑑 ～謎と秘密～

\*2024 夏頃刊行 予価3190円 ISBN978-4-86706-050-6

西村書店

〒102-0071 東京都千代田区富士見2-4-6  
☎03-3239-7671 Fax.03-3239-7622 (税込価格)

世界300万部突破のベストセラー 世界26カ国の  
『マップス』著者による食べものの本!!

世界の国から  
いただきます!

A&D ミジエリンスキ 文・絵  
ナタリア・バラノフスカ 文  
岡根谷実里 日本語版監修

世界の国々ではどんなものを食べていて、背景にはどんな歴史があるの? 食文化の特徴を詳しく紹介する大判絵本!



38cm●定価4180円(税込)

© for the illustrations by Aleksandra Mizieliska and Daniel Mizieliski, 2020

徳間書店 〒141-8202 東京都品川区上大崎3-1-1目黒セントラルスクエア  
TEL.049-293-5521 (受付センター) https://www.tokuma.jp/kodomonohon/

すずき出版 全編X線写真で構成した

小・低学年～ 画期的な2巻セット!



透けて見えたら...  
オッ、  
こんなだったのか!

透かして学ぼう全2巻

X線でもぼんでもスラスカ!

①生き物の編 (監修:中出哲也) ②モノ編

30.3×21.5cm  
各71頁・上製

揃税込9,900円(各巻税込4,950円) ISBN978-4-7902-3427-2

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2-3-1岩波書店アネックスビル5F  
☎03-6272-8003 FAX03-6272-8016 https://www.suzuki-yuuppan.com/