

こどもたちには、信頼できるおとながそばにいる必要があります。
こどもは、自分が生きている現実を、おとなと一緒に共有できているときに、もっとも安心して成長していくことができます。生活が平穏で楽しいときだけではなく、つらいときも同じです。こどもは周囲で起きていることをすべて敏感に察知しています。おとなが「こどもには隠しておきたい・守ってあげたい」と思うようなことでさえも、感じとっていて、それを理解するための助けを求めています。

この袋のなかのカードには、さまざまなイラストが描かれています。体験、思考、感情といった人生のあらゆることについて、こどもとじっくりと話し合うきっかけになるでしょう。
こどもと１対１でも、グループでも使うことができます。
想像力を働かせ、あなた自身の存在を活かして、こどもと向き合ってください。

信頼できる、安心できる雰囲気をつくりましょう
袋からカードを広げる前に、こどもたちにあなたの温もりを感じてもらいましょう。温かなまなざしや声のトーン、表情や身振りで、温もりを伝えましょう。小さな花を飾ったり、小さなろうそくを灯したりするのもよいでしょう。

「これから、人生で起こるいろいろなことについて、いっしょに考えていこう」――と伝えましょう。
「おとながつらい思いをしているときは、こどもにそのことを話さない方がよい」と思う人も多かったけれど
「わたしは、こどもと、いろいろなことについて隠さず話したいんだ」と伝えてみましょう。

「おはなしカード」は、オープンで正直な対話のきっかけになります。
……無口なこどもとも対話を始めるコツ
自分からあまり話そうとしないこどもたちに、「うまい質問を工夫して口を開かせよう」と空回りしていませんか。それはめったにうまくいきません。
こどもたちが自分の考えや悩みを黙っているのには、必ずそれなりの理由があります。問い詰めれば問い詰めるほど、こどもはプレッシャーを感じて話せなくなってしまうでしょう。

質問責めにするのはやめて、別のことをしましょう！
1. カードを見渡して、その子（やグループ）に関わりがありそうなイラストを想像してみてください。10～16 枚のカード（明るいテーマと重いテーマの両方）を選んで机の上に並べます。
2. こどもに「おとなに話してほしいカード」を 1～2 枚選んでもらいましょう。
3. 絵を見て、あなたが、こどもたちに、心に浮かんだことを話します。自分がこどもの頃に経験したことや、その子が自分を重ね合わせられるような別のこどもの話でもかまいません。
4. 強さだけではなく、弱さ（傷つきやすさ）も隠さずに心から話しましょう。

このようにおとなが自分自身をさらけ出すことで、信頼、安心、そして希望に満ちた雰囲気が生まれます。……そのうち、こども自身も、自分が気になっていることを話したくなるでしょう。こどもの準備ができていたら、こどもにカードを選んで同じように話してもらいましょう。

こどもたちの感情があふれ出したら
この袋をあけることは、誰もがもっている感情の引き出しを開けることでもあります。心の底から温まるような喜びの感情も、涙がこぼれるような悲しい感情もあります。誰か分かち合える相手がいると、涙を流すことは気持ちを解き放ってくれます。

こどもの苦しみに寄り添いましょう。静かに息を整えながら、その場から逃げず、寄り添い続けてください。
どんな話であれ、こどもがあなたを信頼して打ち明けてくれたことを、受け止めましょう。

もしかしたら、こどもの話は深刻で、自治体に連絡する必要があると感じるかもしれません。そのような時には「あなたと家族がもっと楽になるよう、助けを得られるように動きますね」と伝えましょう。じっくり時間をかけて対応してください。

こどもに寄り添いましょう
こどもが、自分のことを話すよりも、ただ聞いてたい、と言うなら、それを受け止めて認めてあげてください。
「全然いいんだよ！　人はみんな違うものね。心のなかの想いがポップコーンみたいに口からポンポン飛び出してくる子もいれば、とても静かで、考えが声として表に出てくるようになるまでじっくり熟すための時間が必要な子もいるんだよ」

最後に、話し合いの時間を、お互いを結びつけ、希望が感じられるようなことで結びましょう。
たとえば、お互いの手をつないだり、目を閉じて、感謝していることを思い浮かべたり、大好きな人のことを考えたり、お互いに笑顔を交わし合ったりしてみましょう

手に取ってくれたみなさんへ　こころをこめて
ピア・オルセンとカレン・グリストラップ