

# おもいやり通信

発行：社会福祉法人 清水保育園  
幼保連携型認定こども園 清水こども園  
発行日：令和7年3月11日

第53号



早いものでもう3月。今のクラスで過ごすのもあと1ヶ月を残すのみとなりました。この1年で心も体も成長した子ども達。お友達と過ごす時間の中で、「ありがとう」「ごめんなさい」の言葉が自然と聞こえてきます。

思いやり3原則『手伝う、励ます、ありがとう』の実践は世界を幸せにする魔法です。

相手の気持ちを察し、さりげなく手伝い、励まし、感謝することが出来る、そんな素敵な子どもたちに育って行ってほしいと願っています。



## 令和6年度 第3回思いやり集会を開催

### 思いやり集会で心があたたかくなりました

令和7年2月10日（月）に思いやり集会を行いました。今回は園内放送を利用して各クラス毎に思いやり集会に参加しました。園長先生の話、おもいやりのうた合唱、各クラスからの思いやりエピソードの発表が行われ、子どもたちは集中して放送に耳を傾けていました。その後、各クラスで、「ありがとう」について考え、話し合いました。内容は裏面に記載していますので、ご覧ください。



#### 園長先生の話

## ありがとうの力

「ありがとう効果」とは、自分が感謝の気持ちを持つことで、周りの人たちにもポジティブな影響を与える現象のこと。「ありがとう」という言葉を使っているだけで人生を変える効果があります。

「ありがとう」には6つの効果が期待できます。具体的には以下のとおり。

- ① 心身ともに健康になる
- ② 人間関係が良好になる
- ③ 自信がつく
- ④ 感謝の気持ちが増える
- ⑤ ストレスが軽減される
- ⑥ 仕事にも良い影響がある



「ありがとう効果」を実践するには、以下の2つを心がけてください。

#### ①感謝の習慣をつける

感謝の効果を最大限に活用するためには、まずは感謝の習慣をつけることが大切です。感謝の習慣をつけることで、自然とポジティブな気持ちが増え、人間関係や仕事にも良い影響をもたらします。

#### <自分への感謝>

まずは、自分自身に感謝しましょう。自分の体や頭脳、感情など、あらゆる部分に感謝することで、自己肯定感が高まります。毎日の終わりに、自分がその日一日で成し遂げたことに対して「ありがとう」という習慣をつけてみましょう。

#### <他人への感謝>

次に、身の回りの人たちに感謝しましょう。家族や友人、職場の同僚など、普段お世話になっている人たちに対して、感謝の言葉を伝えることが大切です。具体的には、一日一回、誰かに感謝の言葉を伝える習慣をつけると良いでしょう。



#### <状況への感謝>

最後に、状況に感謝しましょう。晴れている日も雨の日も、それぞれに感謝できるポイントがあります。例えば、雨の日は「植物に水分が与えられるから」というように、どんな状況でも感謝できることを見つけましょう。

#### ②コミュニケーションスキルの向上

ありがとう効果を実践するためには、コミュニケーションスキルの向上も重要です。コミュニケーションがスムーズになることで、感謝の気持ちを上手に伝えることができるようになります。



#### <相手の意見を尊重>

コミュニケーションの際には、まず、相手の意見を尊重することが大切です。相手の言葉をしっかりと聞いて、理解しようと努力することで、相手との信頼関係が築かれます。例えば、「そういう考え方もあるんだね、勉強になる！」と相手の意見を尊重する言葉を使ってみましょう。

#### <効果的なフィードバック>

次に、効果的なフィードバックを行うことが重要です。感謝の言葉だけでなく、具体的な行動や状況についても言及することで、相手がどのように感謝されているのかを明確に伝えることができます。「ありがとう」だけでなく「今日は私が忙しかったのに、手伝ってくれてありがとう」と具体的な状況を伝えてみましょう。

#### 「ありがとう」の反対語は何？ ←→ 「あたりまえ」

自分がいつも「あたりまえ」と思っていることって本当は「あたりまえ」じゃなくとてもありがたいことです。 ご飯が食べれること、トイレが使えること、家族がいること・・・etc 身のまわりの「あたりまえ」から「ありがとう」を見つけてみませんか！

## 思いやり集会で各クラスで話し合った内容紹介

### ひよこ組 0歳児

『そらめくんのありがとう』を読みました。絵本の好きな子ども達は、絵本を見ながら、「はい どうぞ」「ありがとう」の言葉のやりとりに合わせて、頭を下げていました。日々の保育生活から、思いやり3原則の言葉は子ども達に身に付いている事を実感しました。

### ひよこ組 1歳児

「どうぞのいす」を読みました。様々な動物たちが出てくる様子を見て「りすだ」と興味を持って見る事が出来ました。又、動物たちの表情を問い掛けると「笑っているね」と言ったり、表情を真似る事が出来ました。「ありがとう」については、マスキングテープにっこり笑顔の顔を描き、「ありがとう」と言われると心がこんな気持ちになるよと目に見えるようにして伝えていきました。これからも、私たち自身が「ありがとう」をたくさん伝え、子どもたちも自ら口ずさむ機会が増えていけるといいなと思います。



### りす組



お互いの顔が良く見えるようにみんなで円になり、手を繋いで思いやり集会に参加しました。「いれて」「いいよ」と、やりとりしながら手を繋ぐと自然と笑顔になっていくりす組さん。「ありがとう」について、どんな言葉や行動が嬉しいのかな、悲しいのかな、ハートの色に例えてみんなで一緒に考えました。「ハートがピンクになる言葉」が増えるとみんなも笑顔になること、「ありがとう」を伝えることでハートがピンクになるに気付く事ができました。「ありがとう」の反対は「当たり前」という園長先生のお話もよく聞いて考えている姿もあり、これからも言葉や行動の大切さを忘れないで過ごしていきたいと思えます。

### うさぎ組

ありがとうってなんだろう？と子ども達に聞くと、「おもちゃを貸してくれた時に言う！」「嬉しかった時に言う！」など様々な「ありがとう」を子ども達と考える事ができました。12月からオープンスペースでの生活になり、年上の友達に優しくしてもらおう経験を通して自然と「ありがとう」という言葉が日常の中で広がり、とても温かい気持ちになります。また、園長先生が読み聞かせで呼んでくれた「心ってどこにあるのでしょうか？」の絵本を通して、泣いたり、笑ったり、怒ったり、嬉しかったりなどの気持ちや行動は全て体の中にある心が動いた時に起こるんだ！と子どもたちと考える事ができました。うさぎさんの思いやりの赤いハートが優しさや思いやりで大きくなるように、これからも見守り、育てていきたいと思えます。



### くま組

一人ひとり、友達やお家の人にしてもらって嬉しかった事を発表しました。「おもちゃを買ってくれて嬉しかった」「一緒にお出かけしてくれたのが嬉しい」「友だちが三輪車を貸してくれた事」等と、嬉しかった事を教えてくれました。その後に「嬉しい事をしてもらった時にありがとうを伝えているかな？」と問い掛けると、「言ってるよ！」「…言うの忘れたかも」と様々な声が…。

周りの人たちがしてくれる事や優しい気持ちは当たり前ではない、感謝の気持ちを伝えると嬉しい気持ちが相手にも伝わるという事を話すと、改めて「ありがとう」の言葉の大切さを感じていた子ども達。うさぎ組と一緒に過ごすようになり、年下へ優しくしたり以前よりも積極的に手伝いをしてくれるようになったくま組さん。私達担任も、子ども達がくれる思いやりの気持ちは当たり前ではないと思いつつ「ありがとう」の気持ちを伝えていきたいと思えました。そして、ありがとうの優しい気持ちが子ども達に伝わる事で、周りの人たちに優しくできるくま組さんになって欲しいなと思います。

ありがとう  
ごさいます

### ぞう組

黒板に「ありがとう」を書き、これまでどんな「ありがとう」を伝えてきたかを話し合いました。まずは考える時間を作ると、「あの時ありがとう言ったな」「昨日言えなかったな」「ありがとう言ったら、ママ泣いてた時あった」とそれぞれが日常を振り返るとてもいい時間となりました。その後一人一人に発表をしてもらおうと、様々な意見が上がりました。「面倒みてくれてる」「貸してくれた」「一緒に遊んでくれた」「買ってくれた」「仲間に入れてくれた」沢山の事が「ありがとう」に繋がる言葉である事、気持ちである事を皆で再確認しました。みんなの気持ちはありがとうへの栄養素なんだねと話をし、ありがとうの花をこれからももっともっと大きくさせようと、これからの目標とする事が出来たぞう組でした。



ありがとう

