



きょうだいさんのための本

たいせつな

あなたへ

しぶたね

はじめまして。



この子たちは「つぶたね」といいます。

あなたのみかただよ。

さみしくなったとき、

ひとりきりだと思^{おも}ったとき、

ちょっとだけ思^{おも}い出^だしてくれたらうれしいな。



つぶたねは、いろんなことをしています。

たとえば…

びょうきになっちゃったきょうだいのことを

しんぱいしているあなた。

さみしいのをいっぱいがまんしているあなた。

がんばりやさんのあなた。

がんばるのはちょっとにがてなあなた。

なやみごとのあるあなた…。



あなたにおぼえていてほしいことがあります。

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



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

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



それから…

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

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

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

あなたのえがおが「元^{げん}気^きのかんでんち」なんだね。



いま、「ほんとう？」って思^{おも}った？

思^{おも}ったときは聞^きいてみよう。

ぼくってたいせつな子^こども？

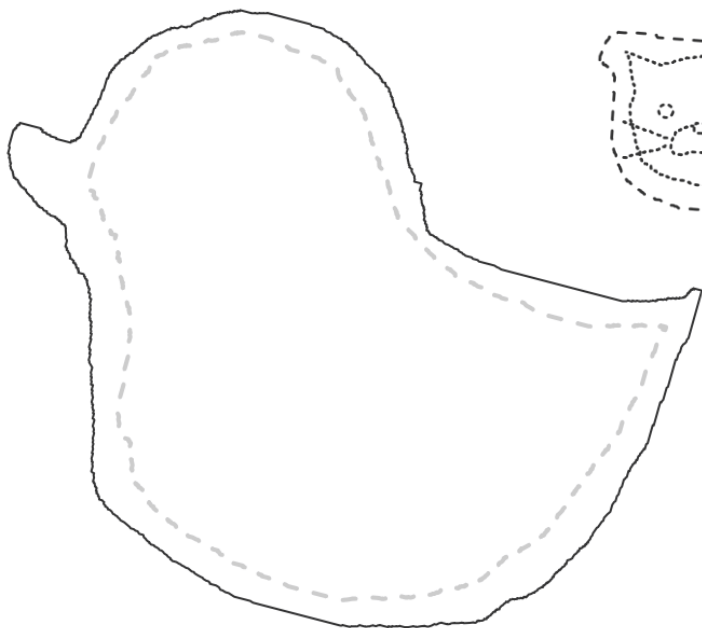
わたしのことだいすき？

さあ、だれに聞^きこうかな？

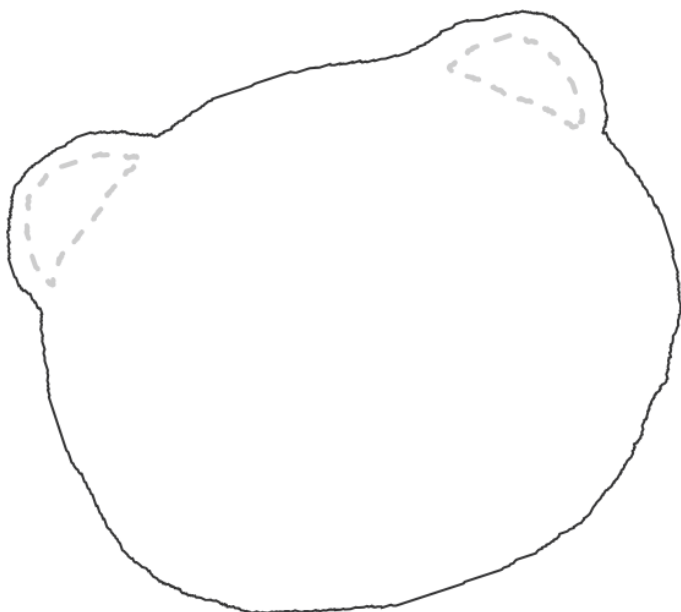
なんどでも聞^きいたらいいんだよ。



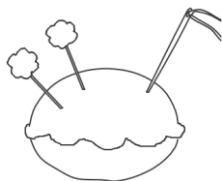
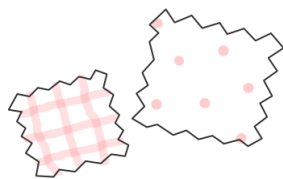
あなたがうまれてきたとき、みんなはどんなきもちだったのかな？
か
書いてもらおう！



ぜんぜん
かきこまなくても
いいよ



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



いっしょにおそんでみよう 1

「しんぶんおりおりじゃんけん」

① しんぶんしをひろげ、^{うえ}上にのります。

② じゃんけんをするよ。



③ かったひとはそのまま。

まけたひとはしんぶんを
はんぶんにおるよ。



④ しんぶんしがちいさくなって

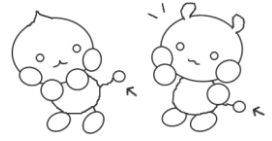
^{うえ}上にのれなくなったひとのまけたよ。



あなたとみんなのにているところはあるかな？

それはどんなところ？

おめめがにているかも。すきなたべものがにているかも。
すきなテレビは？ねぞうがにたりして…



かくところを
はみだしても
いいよ



にてるって、ちょっとくすぐりたいね。

おなじものをすきってうれしいこと!



いっしょにあそんでみよう 2

「ゆびのかずをあててみよう」

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

せなかとどっちかかんたんかな?



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

いろ
色をぬってみても
いいかも！



おかえしにあなたもその人の^{ひと}すきなところ、^か書いちゃう？

あなたの
ここがすき！



かいてくれたひとの
ここがすき

あなたの
ここがすき！

かいてくれたひとの
ここがすき



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

たとえば…

なが^{なが}じ^じかん^{かん}おるすばんしたあと。

いっぱいあたまをなでてほしい？

おはなし^き聞いてほしい？



たとえば…

がっこう^{がっこう}せんせい^{せんせい}にほめられたとき！

おうちにかえってもいっぱいほめてほしいよね。

たとえばたとえば…

なみだ^でが出ちゃったとき。

お友達^{とも}ちとけんかしちゃったとき。

しんぱいなことがあるとき。



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

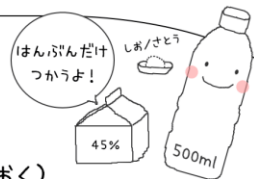
だれかにぎゅうっとだきしめてもらって、あたまをわしわしわしてしてもらったらちょっと**げんき**で**で**元気が出るかも！



いっしょにあそんでみよう3

「おいしいバターをつくろう」

※ 100%乳成分が入ってなければ35%でもだいじょうぶ!



ほんぶんだけつかうよ!

① しほうぶんが45%より多い生クリーム（れいぞうこでひやしておく）
あらってよくかあかしたペットボトル、おこのみでしおかさとうをよういします。

② 生クリーム100mlをペットボトルに入れます。

③ ひたすらシェイク! シェイク!

④ さいしょは音がしなくなるよ。まだまだシェイク!

⑤ 10分ぐらゐるととつぜん音がなくなるよ。バシャバシャっていったらもうひといき。

⑥ 水分とかたまりにあかればかんせいだよ!
ふたをあけて水分を出して、
大人の人にペットボトルをせめてもらってバターを出そう。

⑦ おこのみでしおかさとうを入れて、ませませ。
おいしいバターかできましたか?



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

いま1回^{かい}れんしゅうしてみる？



どんなときにそう^{おも}思うのかな？

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



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

そんなところもぜんぶぜんぶひっくるめて、たいせつなあなたなのです。

ほんとう？って^{おも}思ったら、^き聞いてみよう！

きいちゃうことが
たいせつ！



さみしいよっていいにくいときもあるよね。

そんなこといったらお父^{とう}さんやお母^{かあ}さんがこまっちゃうかも
…っておも^{おも}うこともあるよね。



じゃあ、いいにくいときは「サインでつたえる」って
どうだろう？

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

て^てを^{かい}3回ぎゅうつとにぎるっていうのはどう？



せなかを2回^{かい}トントンするっていうのは
どうかな？



サインも出しにくいときは…

おねがいクーポンわたしちゃおう！



あたまでなでしてほしいよーとか、

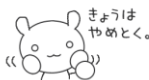
「ただいま」といっしょに、ぎゅうってしてほしいよーとか、

ちよっといっしょにあそんでよーとか、

おねがいしてもいいんだよ。

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

もちろん
ことあったって
いいんだよ



おとなだってあたまをなでなでしてもらうのはうれしいこと。

あなたになでてもらえるなら、さらにうれしい！

あなたにはすごいちからがあるのです。

げんき
「元氣のかんでんち」をいっぱいじゅうでんしてあげよう。



おねがいクーポンつくってみよう!

キリトリせん -----



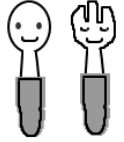
かみ
べつの紙で
つくってもいいよ

キリトリせんできってつかってね。
しろいところは、そうだんしてオリジナルクーポンをつくってみよう!

あたまをいっぱい
なでなでしてもらおう



すきなおかずを
つくってもらえる



スーパーでおやつを
1つ かってもらえる



らふんかん おひざに
のせてもらう



「しりとりに」のしょうぶを
うけてもらう



ぎゅうって
してもらう





おねがいされるクーポンもつくってみる？

キリトリせん



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

ちょっとあたまを
なでなでしてよ



ちょっとおいしいもの
たべにいこうよ



「だいすき」って
いいあいっこしよう



てをつないで
おさんぽしよう



1ばんかん
かたをたんとん



ぎゅーって
させろ!





あなたはひとりじゃないよ。

いつでもいっぱいみかたがいる。



つぶたねはもちろん、

お父^{とう}さん、お母^{かあ}さん、あなたのきょうだい、それから

おじいちゃん、おばあちゃん、おじさん、おばさん、先生^{せんせい}、

お友^{とも}だち、きんじょ^{ひと}の人…

みんながあなたをたいせつにおもっているから、

どうかあなたもあなたのことをたいせつにしてね。

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

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

ないちゃってもいいよ。おこってもいいよ。わらってもいいよ。

みんなまとめてだいすきなあなたです。

いつでもおうえんしているからね。

ひ　は　ひ　は　ひ　は　ひ

わ　た　し　は

だ　い　じ　つ

ち　の　ひ　は　ひ　は　ひ　は　ひ

ひ　は　ひ　は　ひ　は　ひ　は　ひ

年

月

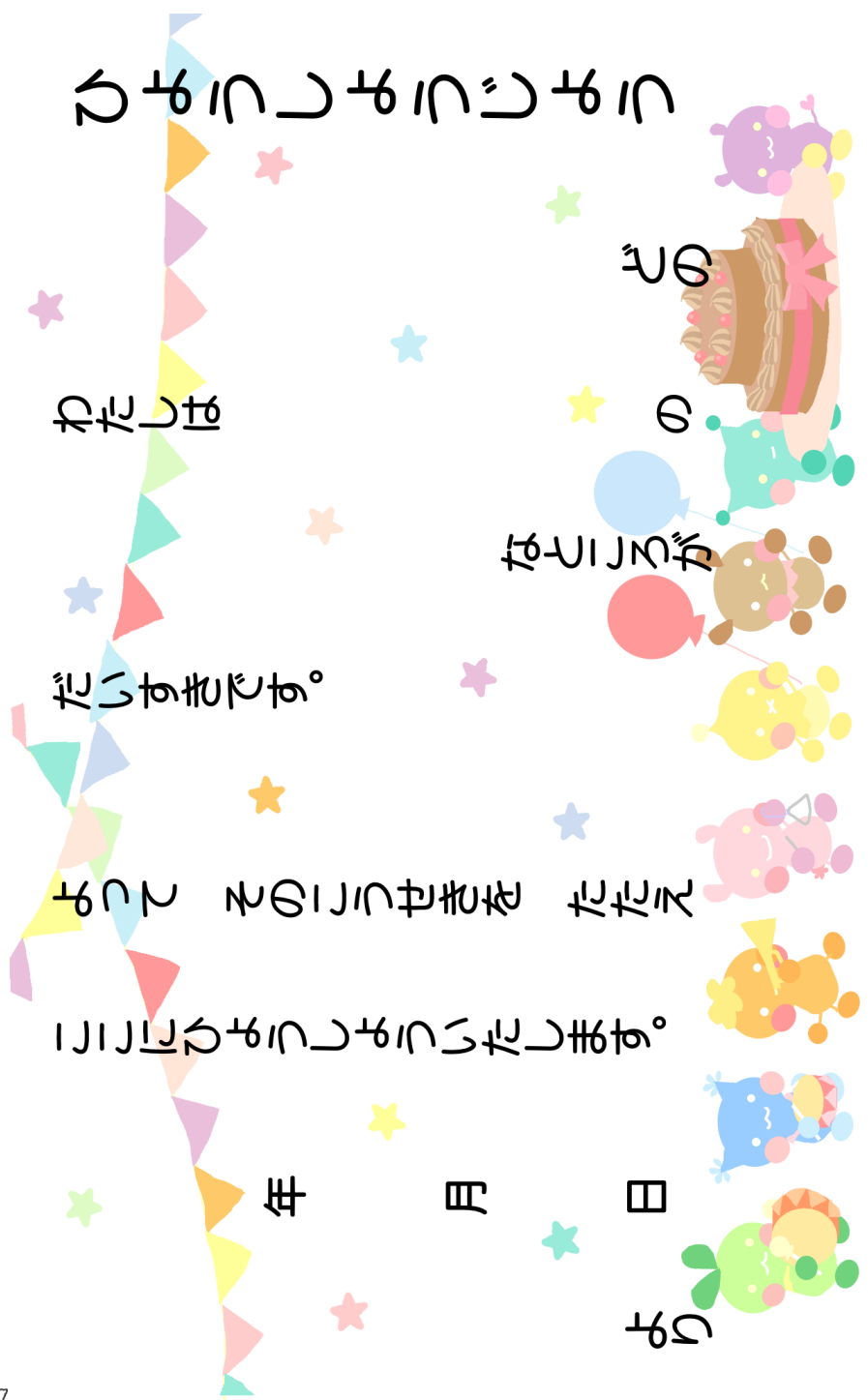
日

より

の

の

な　い　じ　つ　が



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



この本をつくったひとたち

「しぶたね」

しぶたねは、びょうきの子どもの「きょうだい」のためのだんたいです。

きょうだいさんにあつまってもらって「きょうだいの日」というイベントで楽しくあそんだり、びょういんのろうかでお父さんお母さんをまっているきょうだいさんといっしょにすごしたりしています。

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

しぶたねの「たね」は「きょうだい」があんしんしていただけるばしょの「たね」をまいて、いっぱいふやしていこう!の「たね」。

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

それから、たくさんの
大きくなったきょうだいさんと、

ほくも / あたしも きょうだい なかまだよ

おなじみちを
あふいてきたよ

きょうだいさんのために なにかしたいな一

ひとりじゃないよ

と、思っている人たち。

監修は 山地理恵さん

大阪市立総合医療センターでホスピタルプレイスペシャリストとしてはたらいている、いつもニコニコやさしいおねえさん。びょうきの子どもとかさくのサポートをしています。

そして、武田薬品工業株式会社のみなさまと

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

みんなのごとがうえんしてるよ

みんなががんばってるの知ってるよ



2011年9月発行

編集：NPO法人 しぶたね

e-mail：sbtn0311-toiawase@yahoo.co.jp

この冊子のPDF版をダウンロードできます
<http://sibtane.com>



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