

# 菊池学園 PRパンフレットの紹介 その2

体と心の両方が満たされることで  
**ぷっくりハート**が育まれます。

## からだの栄養素 たべる

規則正しく、体に良いものを、  
感謝し笑顔で食べる

## うごく

毎日、全身をイキイキと動かす

## ねる

早寝早起き！質の良い眠りで、  
気持ちよく起きる

からだ

ココロ



## こころの栄養素

### 大切

自分を大切にもらっている

### 安心・安全

どこにいても暴力やいじめがなく安心できる

### 関心

関心をもってもらっている

### 信じる

まだ見ぬ可能性を信じてもらっている

### あるがまま受容

欠点も失敗も含めて丸ごとOK

### ほめる・みとめる

日々、ほめられている  
みとめられている

### 聴く

つらいこと、悲しいことも、  
共感して聴いてもらう

### 感謝

ありがとうの言葉、  
存在への感謝をもらっている

### 笑顔

いつも笑顔に包まれて  
いる

⑤

⑥

6月号(4ページの①~④)の  
続きだよ。

⑤・⑥では、「ぷっくりハート」  
の栄養素を紹介しています。

【参考資料】

HEAL ホリスティック教育実践研究所  
金 香百合 所長の自尊感情理論



## 就学期

友達とケンカもするけれど…  
**自分の気持ちも言えて、  
また仲良くできるもんね！**

特に思春期

親には冷たくするけれど…

**本当は感謝しているよ！**

そのためには… **ほめよう**



みとめよう

## 妊娠期(胎児期)

不安もあるけれど…

**赤ちゃんに  
会えるのが楽しみ！**

おなかの赤ちゃんも  
のびのび楽しいよ

そのためには… **支え合おう**



## 大人

## ぷっくりハートが 育ったら

壁にぶつかることもあるけれど…

**きっと乗り越えられる！**

ほめられることが  
少なくなったけれど…

**まだまだやれることがあるよ**

そのためには… **感謝しよう**



## 乳幼児期

言うことを聞かないことも  
あるけれど、大人たちは

**やさしい気持ちで  
見守れるよ！**

子どもたちは  
うれしいたのしいよ  
やる気いっぱい！！

そのためには… **スキンシップをしよう**



⑦

⑧

このパンフレットは、役場本庁  
や吾北・本川総合支所において  
いますので、ぜひ手にとってく  
ださい。

⑦・⑧は  
「ぷっくりハート」が  
育っている時のことを  
紹介しているよ！

