



じ ぶん おも こと ば
自 分 の 思 い を 言 葉 に す る

こども アウトプット



精神科医
著 榎沢紫苑

精神科医
監修 さわ

小学生のみんなは、楽しい毎日を送りながらも、悩みや心配ごとも多くたくさんあるでしょう。

学校生活、友達関係、家族のこと、世の中のふしぎ。解決したいけどできない、知りたいけどよくわからない……いつも元気なあなたも、あの子も、心の中にはいろんなものをかかえているんじゃないかな？

そんな心の中のモヤモヤをとりはらい、未来を切り開くのにはちばん大切なことってなんだろう？ 勉強？ 努力？ それとも、強い心？
うん、どれもまちがいではない。でも、あなたたちの未来をいいものにかえるために、いちばん大切なものがある。それは「アウトプット」の力。

この言葉、はじめて聞いた人もいるだろうから、ここで説明しましょう。
授業で先生の話の話を聞いたり、教科書の文字を目で追ったり、動画を見たりする勉強のしかたは「インプット」。すでに、みんないつもやっているよね。

対して、「アウトプット」は、教わったことをだれかに話したり、感想を書いたり、学んだことをまとめて発表したりすること。何か目標を決めて、それに向けて新たな行動を起こすこともふくまれます。

まとめると、「話す」「書く」「行動する」のがアウトプット。いくら頭の中でいことを考えていても、アウトプットをしないかぎり、人生はかわらないんだ。

こう、断言するのは、何より私、権沢紫苑が、アウトプットで人生をかえてきたちよう本人だから。そして、精神科医として、アウトプットによって人生がかわる人をたくさん見てきました。

この本は、小学生のみんなに聞いて集めた82の悩みやこまりごとについて、「アウトプットで解決する方法」をしようかいたします。気になるページから読んでいいし、どのページにも今日からできる「アクションプラン（行動計画）」をつけているから、できそうなことからやってみてね。

アウトプットの力を味方につけて、長くつづいていくこれからの人生を力強く切り開いてください。

ゲン太

- 友達思いで熱い性格
- 思ったことはすぐに口にする
- きょうだいとゲームのとり合いがよくケンカになる
- カナ子のおさななじみ
- サッカーがとくい



細川

- ちょっとネガティブな性格
- かぜをひきやすい
- ギターを習っている
- ひなたをたよりにしている



ひなた

- やさしくて、のんびりした性格
- 人前には立つのは苦手
- ピンチのときにたよりになる

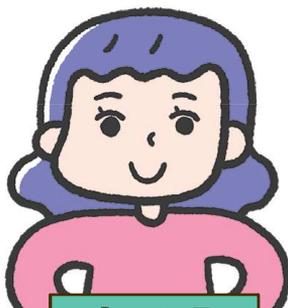


この本に出て



カナ子

- やさしい性格
- 心配性で、まわりに気をまわらずに気がつかない
- 言いたいことが言えないのが悩み
- 自分をかえたいと思っっている
- 妹がいる
- バスケがとくい



ちはる

- カナ子といちばん仲がいい
- しっかり者
- 女子とも男子ともよく話す
- 少しおつちよこちよい本が好き



ワタナベさん

- ナズが多い
- 何ごともじつくり考える性格
- みんなから一目おかれている
- アニメ好き

アウトプットってなんだろう？

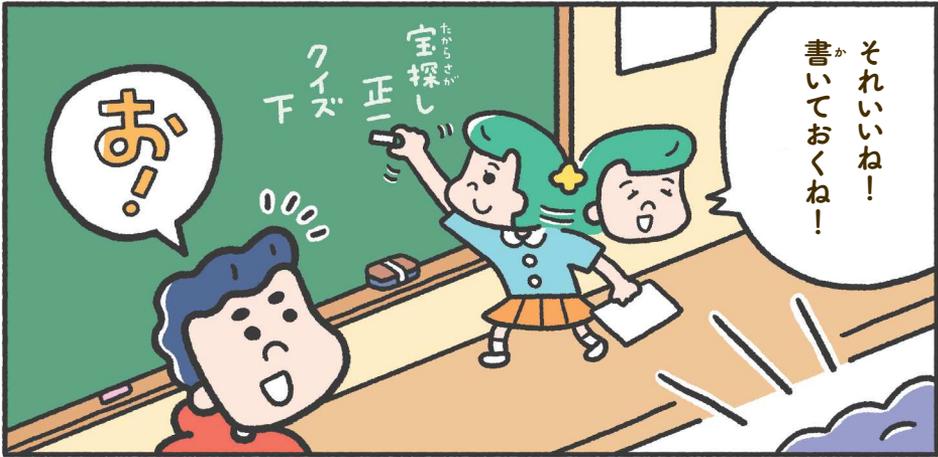












現実の世界をかえるのは アウトプットだけ

脳の中に情報を入れるのが「インプット（＝入力）」。反対に、脳に入ってきた情報を、頭の中でしよりして、また外の世界に出すのが「アウトプット（出力）」。

みんなの動きで言うと、「読む」「聞く」はインプット、「話す」「書く」「行動する」のがアウトプットです。

たとえば、本を読むのはインプットで、その感想を言うのはアウトプット。だれかに感想をつたえることで、生きた知識が頭の中に定着し、あなたの成長につながります。

やみくもに何さつも読んでただ情報を入れるより、1さつの本を読むたびにしっかりとアウトプットするのが大切なんだ。アウトプットを習慣にすると、脳の中の世界だけでなく、現実の世界がかわっていくよ。

インプット = 「入力」すること



アウトプット = 「出力」すること



「脳内世界」がかわる

「現実世界」がかわる

月10さつ読書する人



月10さつ読んで、
1さつもアウトプットしない



変化は少ない ➡

月3さつ読書する人



月3さつ読んで、
3さつアウトプットする



ぐんぐん自己成長する ➡

「2週間で3回以上」 アウトプットすると成長できる

授業で聞く先生の話、みんなは1回聞いたらすぐにおぼえられるかな？ 1回じゃ

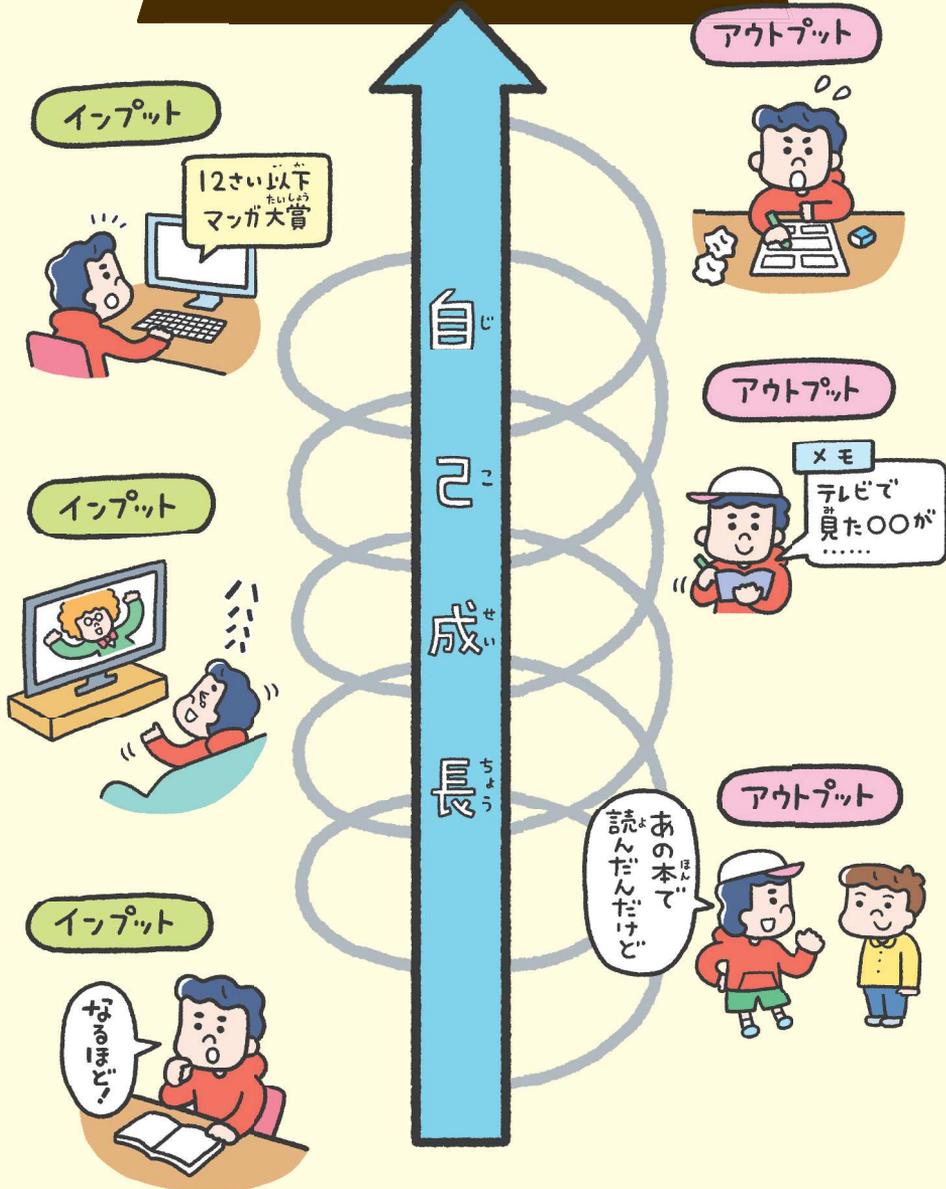
ちよつとむずかしいよね。

人間の脳は、情報をインプットしても、使わないとすぐにわすれてしまうようにできています。でも、その情報を使う⇒アウトプットすると、脳は「大事な情報」だとはんだんして、しっかり記おくしてくれるようになるんだ。

漢字の書きとりや計算ドリルの宿題は、まさにそのためのもの。情報をインプットしてから「2週間で3回以上」アウトプットするといわれています。

そして、この「インプットしたらアウトプットする」というサイクルがみんなの成長をもたらします。どんどん回して、どんどん成長していこう。

「インプット」と「アウトプット」の
サイクルをどんどん回す



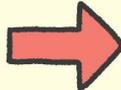
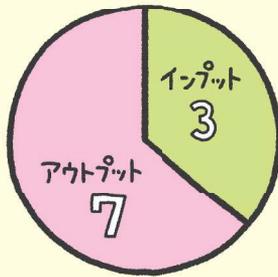
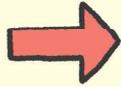
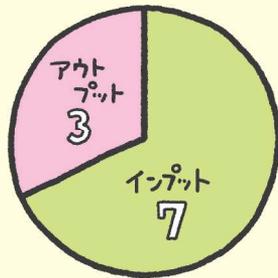
インプットとアウトプットの 黄金比は「3対7」

インプットとアウトプットは、「3対7」のバランスでやるのがいいと言われているよ。おぼえる時間に30分使ったら、練習したり、問題をといたりするのに70分使うイメージ。

ダンスのふり動画をただじっと見ていても、おどれるようにはならないよね。はじめはぎこちなくてもいいから、とにかく体を動かして、練習することが大切なんだ。

そして、アウトプットをすると、いいことがたくさん起こるよ。とくに、「①覚えてくくのこる」「②楽しい」「③現実がかわる」「④行動がかわる」「⑤自己成長する」「⑥大きな結果が出る」といったメリットがあるよ。アウトプットを意識するだけで、毎日がじゅう実して、自分になりたいすがたにどんどん近づいていけるんだ。

インプット < アウトプットが成長の^{せいちょう}カギ



アウトプットの6つのメリット

- ① ① ^ま 記おくにのこる ③ ③ ^{げんじつ} 現実がかわる



- ② ② ^{たの} 楽しい



- ④ ④ ^{こうどう} 行動がかわる



- ⑤ ⑤ ^{じこせいさう} 自己成長する



1章

友だちの 悩み

- はじめに — 02
- この本に出てくる仲間 — 04
- マンガ「アウトプットってなんだろう?」 — 06
- 現実の世界をかえるのはアウトプットだけ — 12
- 「2週間で3回以上」アウトプットすると成長できる
インプットとアウトプットの黄金比は「3対7」 — 14
- 01 友だちって多いほうがいいの? — 26
- 02 自分のキャラをうまく出せません — 28
- 03 人気者になりたい! — 30
- 04 友だちになりたい子になんて声かけたらいい? — 32
- 05 ケンカした友だちと仲直りするにはどうしたらいい? — 34
- 06 なんでもマネしてくる子がいや — 36
- 07 自分の話ばかりしちゃういけないの? — 38
- 08 ちょっと苦手な子に遊ぼうってさそわれたら? — 40
- 09 クラスにきらいな子がいます — 42
- 10 人の悪口って言っちゃだめなの? — 44
- 11 きらわれずにうまくことわる方法は? — 46
- 12 友だちにおねがいごとを聞いてもらうにはどうしたらいい? — 48

2章

学校の悩み

- 19 どうして勉強するの? — 64
- 20 勉強がなかなか始められません — 66
- 21 学校に行きたくない日がある! — 68
- 22 授業の内容が頭に入ってきません — 70
- 23 勉強ができないのはだめなこと? — 72
- 24 本を読まないといけませんか? — 74
- 25 読書感想文がうまく書けません — 76

これもアウトプット!

ほめる

友だちや家族の

「いい行動」をほめてみよう — 62

- 13 体をすぐさわってくる子、ぶりっこが苦手 — 50
- 14 自分はおもしろいことを、
なんで友だちはおもしろくないって言うの? — 52
- 15 いじわるな子は、なんでいじわるをするの? — 54
- 16 いじめられたらどうしたらいい? — 56
- 17 いじめっこに何か言いたいけど、
自分がターゲットになるのがこわい — 58
- 18 友だちとしゃべっていると、
笑いがとまらなくなります — 60

3章

家族の悩み

- 26 自己しょうかいが苦手です — 78
- 27 いいアイデアが思いつくようになりたい — 80
- 28 音読ってなんですか? — 82
- 29 美術とか音楽って勉強する意味あるの? 大人になったら使う? — 84
- 30 お母さんのきげんが悪いときはどうしたらいい? — 88
- 31 ゲームの時間をのばしたいときは? — 90
- 32 なんで親はスマホをずっと見てるのに、こどもにはだめって言うの? — 92
- 33 うちの親、へんな気がします — 94
- 34 大人がお酒を飲んだり、タバコをすったりするのがいやです — 96
- 35 お母さんってなんでおしゃべりなの? — 98
- 36 お父さんがだんだんうざくなってきた。どうしたらいい? — 100
- 37 大人はえらいから、親の言うとおりにすればまちがいないの? — 102
- 38 親にくつつくと安心するのはどうして? — 104
- 39 なんで親って弟・妹にやさしいの? — 106
- 40 弟・妹が最初にやったのになんでおこられるのはよくなの? — 108
- 41 きょうだいって仲よくしないといけないの? — 110

これも
アウト
プット!

つづける

「今日やるべきこと」を、楽しみながらつづけよう

86

4章

こころ 心の なや 悩み

- 42 弟・妹が生意気、すぐじゃましてくるのはなんで？ 112
- 43 ひとりっこってかわいそうなの？ 114
- 44 お兄ちゃん、お姉ちゃんとかくらべられてつらいです 116
- これもアウトプット!**
- TODO** 全体の流れをイメージしつつ、目の中のことに集中 118
- 45 自分があんまり好きじゃありません 120
- 46 何もやりたくないときはどうしたらいい？ 122
- 47 自信をつける方法は？ 124
- 48 すぐくつらいいんだけど、これってストレスなの？ 126
- 49 かつこよくなるにはどうしたらいいの？ 128
- 50 かわいくなるにはどうしたらいいの？ 130
- 51 好きなことを見つけるにはどうしたらいいの？ 132
- 52 人のいやなところが気になるのはいけないこと？ 134
- 53 人とくらべておちこんじゃないの？ 136
- 54 いろんなことが心配です 138
- 55 好きな子ができないのってへん？ 140
- 56 うそついたらなんでいけないの？ 142
- 57 なんで小さい子にやさしくしないといけないの？ 144

5章

生活の 悩み

- 73 運動をすると何がいの？ 178
- 72 最近、気分がモヤモヤしてなんだか元気が出ません 176
- 71 などで大人は外で遊べって言うの？ 174
- 70 授業中おなか空くのはどうしたらいい？ 172
- 69 などで朝ごはんを食べなくちゃいけないの？ 170
- 68 夕飯のおかずが魚の日はガツカリします 168
- 67 などで大人は食べなさい、のこしちゃいけないって言うの？ 166

これも
アウト
プット!

絵や図を描く

目から入る情報は、言葉よりも理解しやすい

- 58 死にたいって思っちゃいけないの？ 146
- 59 泣きたいときは泣いていいの？ 148
- 60 やることがいっぱいパニックになっちゃう 150
- 61 毎日時間が足りない！ 152
- 62 いろんなことをすぐにわすれちゃいます 154
- 63 毎日楽しくすごしたい！ 156
- 64 目標をかなえるにはどうすればいい？ 158
- 65 運をよくすることはできますか？ 160
- 66 すぐきんちようするのはどうしたらいい？ 162

6章

世の中のふしぎ

おわりに	200
保護者のみなさんへ	202
参考書籍・ウェブサイト	204
著者・監修者プロフィール	205

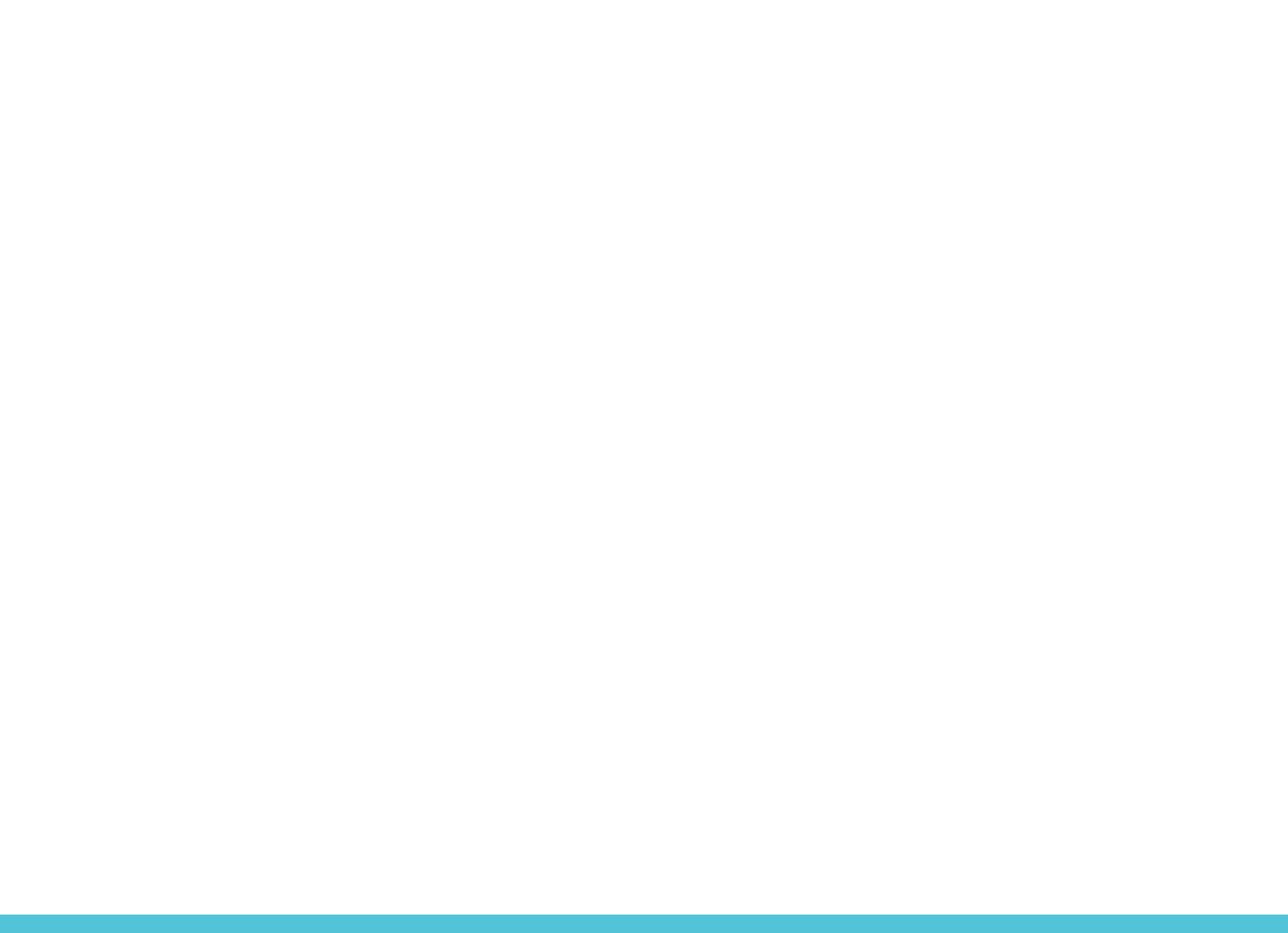
- 77 YouTubeになりたいて言うとなんで大人はちよつと笑うの? 188
- 78 Snow Manに会うにはどうしたらいいの? 190
- 79 大人ってたいへん? 楽しい? 192
- 80 大人になったら、今と何がかわるの? 194
- 81 神様っているの? 196
- 82 死ぬっていたいの? 死んだらどうなるの? 198

これもアウトプット!

教える

「教わる」よりも「教える」のが最強の勉強法 186

- 74 なんで大人は早くねなさいって言うの? 180
- 75 朝、なかなか起きられませんか? 182
- 76 授業中ねむくなるんだけど、どうしたらいい? 184



1

章しやう

友ともだちの
悩なやみ

01

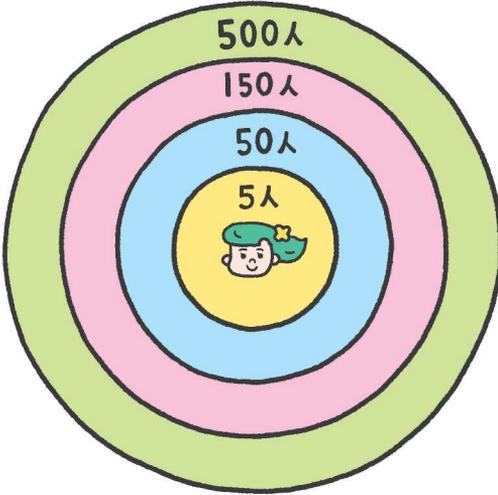
友だちって
多いほうがいいの？

1年生になるとき、お母さんやお父さん、通っていた保育園や幼稚園の先生に「小学校でたくさんお友だちをつくるんだよ」と言われたかもしれないね。でも、じつは、ひとりの人が親しくできる人数にはかぎりがあるんだ。「親友」とよべるほど親しくできるのは、5人が限界だと言われているよ。

こまったときに相談できる友だちが2〜3人、いやひとりいれば十分。「いっしょにいていごこちがいいな」と思える子と深い関係をきずいていこう。



親友・仲間・知り合いのちがい



強いきずなは、どんなに多くても5～15人までとしかむすべない。



アクションプラン

いっしょにいていごちがいいと
感じる友だちに「いつもありがとう」
とつたえてみよう