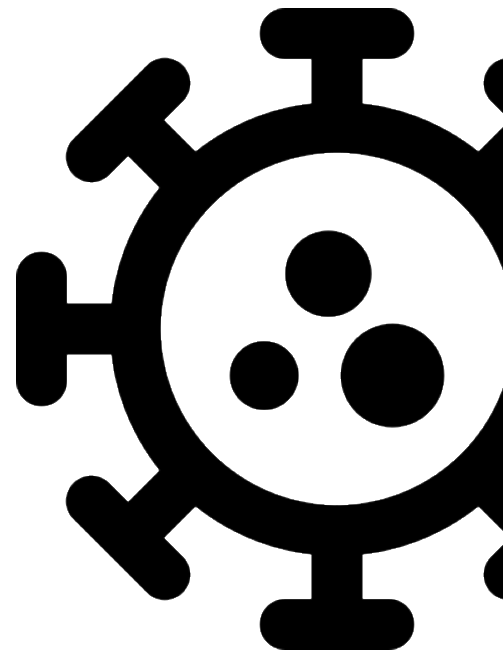


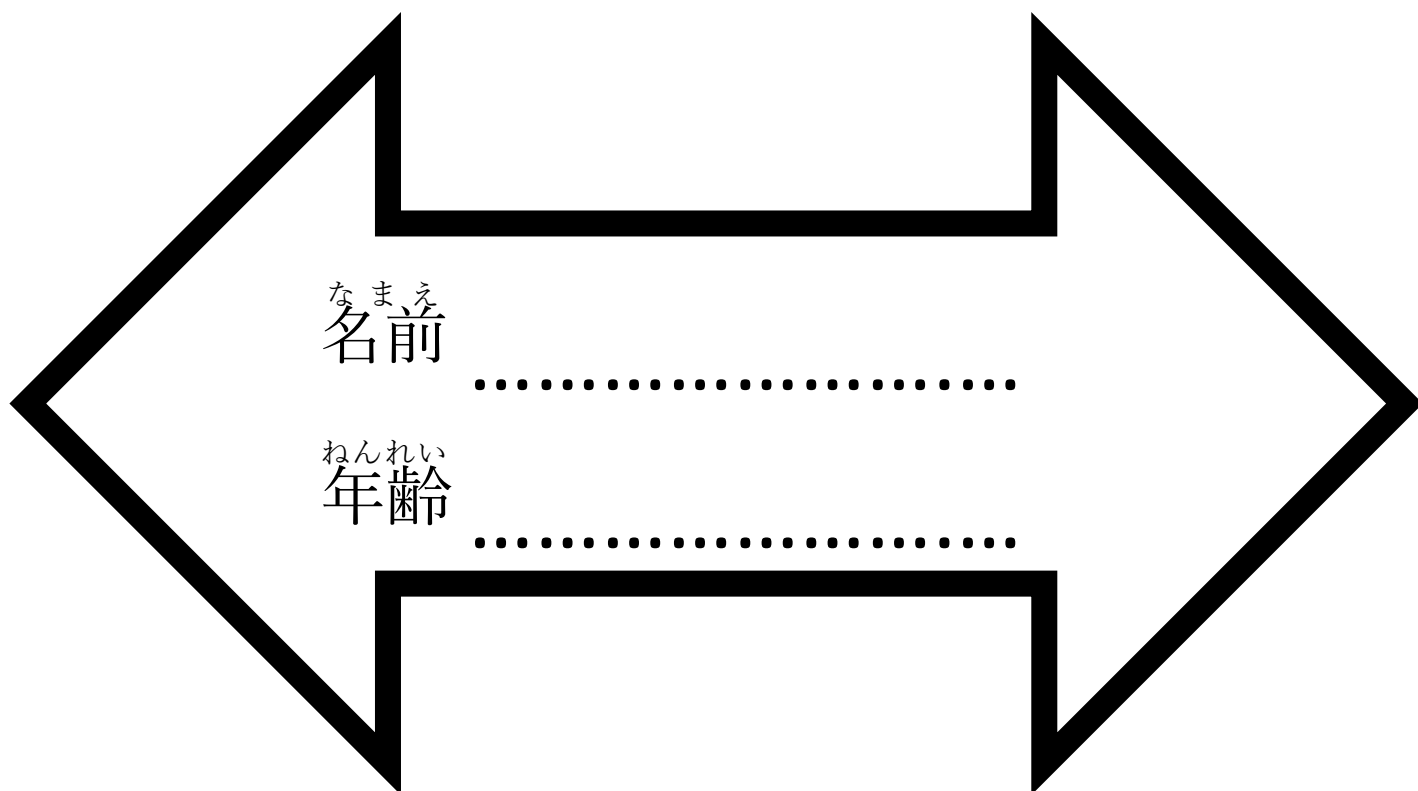
わたしの

がいしゅつせいげん

外出制限ブック



わたしのこと



なまえ
名前

ねんれい
年齢



じゅうしょ
住所

.....

.....

.....

しんがた
新型コロナウイルスで外出制限がいしゅつせいげんがはじまったのは がつ 日にちから

く に
わたしの国



そうりだいじん
総理大臣のなまえは？

.....

コロナウイルスになるべくかからないためのきまりはあるかな？

.....

.....

.....

.....

.....

きまりのなかでいちばん^{むずか}難しい^{おも}いと思うのは？それはどうして？

.....

.....

げんき^なでいるために何ができる？

.....

す
住んでいる国は？

しんがた
新型^{ひと}コロナウイルスにかかった人を
し
知ってる？

.....

.....

わたしの暮らす場所

いっしょに暮らしている人は誰？ 名前と年齢は？

.....

いま暮らしている場所の地図をつくろう。



いま暮らす場所のなかでいちばん好きな場所は？

.....

悲しいときにいちばん落ちつく場所は？

.....

がっこう わたしの学校

しゅくだい
宿題をてつだってくれるのはだれ?

す べんきょう
いちばん好きな勉強は?

べんきょう
いちばんつまらない勉強は?

にっか
あなたの日課は?



じかん 時間	していること

がっこう れんらく ひと
学校から連絡してくれている人はだれ?

.....

がっこう い おも
学校に行けなくて、いちばんさみしいと思うのは?

.....

がっこう なに さいしょ
学校がはじまったら何を最初にしたい?

.....

くともだち いっしょに暮らしているひとと友達

でんわ れんらく ともだち
電話やメールで連絡をとっている友達は？

.....

いちばん^{たの}楽しくなる人は？

.....

いちばん^あ会えなくて^{ひと}さみしい人は？

.....

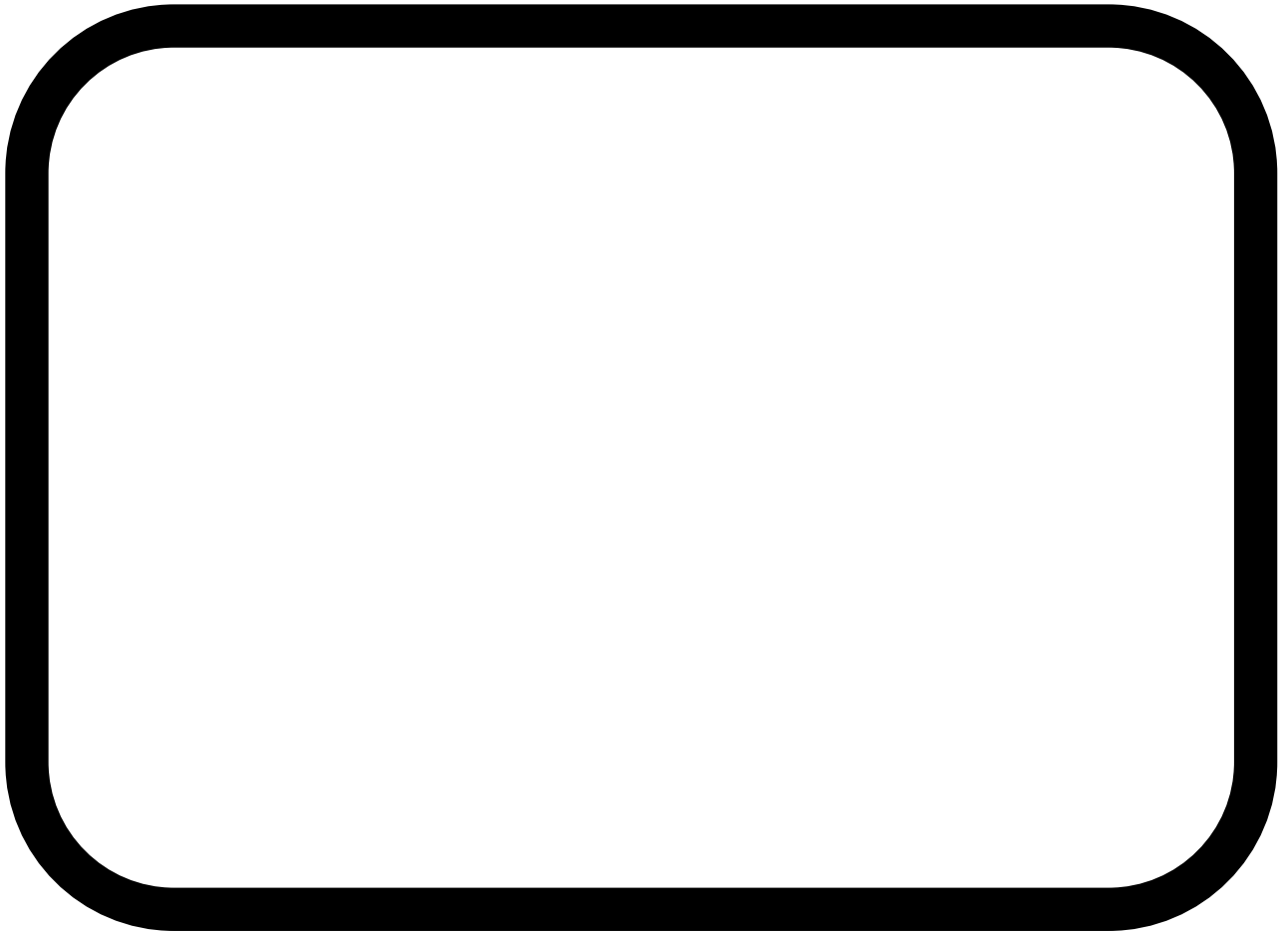
インタビュー

としうえ ひと でんわ
年上のまわりの人にインタビューしてみよう（電話でもいいよ）

1. ^{そと}外に出られない^{なに}あいだは何をしていますか？
2. ^{たの}楽しいことや^{しあわ}幸せなことはどんなことですか？
3. ^{ひと}どんな人が^あ会いに来て^きくれますか？
4. ^す好きな^{ばんぐみ}テレビ番組は？
5. ^{しんぱい}心配なことはありますか？
6. ^{きょう}今日は何を^{なに}しようと思っ^{おも}ていますか？
7. ^{たの}おすすめの^{あそ}楽しい^{おし}遊びを教えてください。
8. ^{なに}これから何を^た食べようと思っ^{おも}ていますか。
9. ^{だれ}誰かに^{たす}助けてもらっていますか？それは^{だれ}誰ですか？
10. ^あいちばん会えなくて^{ひと}さみしい人はだれですか？
11. ^{じゆう}自由に^{そと}外に出かける^でようになったら^{さいしょ}最初に^{なん}したいことは何ですか？
12. ^{かんそう}インタビューの感想を^{おし}教えてください。

はな
話してくれてありがとう。

はな 話してくれたことでいちばん大切たいせつとおもったことやおもしろおもしろとおもったことを短くみじかまとめよう。



あなたといっしょに外出がいしゅつを制限せいげんされている人ひとは誰だれだろう？
その人ひとは何なにが得意とくいだろう？ 名前なまえと特徴とくちょうを3つ書かいてみよう。

に っ き

日記

外そとに出でられない間あいだの、楽たのしいこととつまらないことかを書いてみよう。

げつようび
月曜日



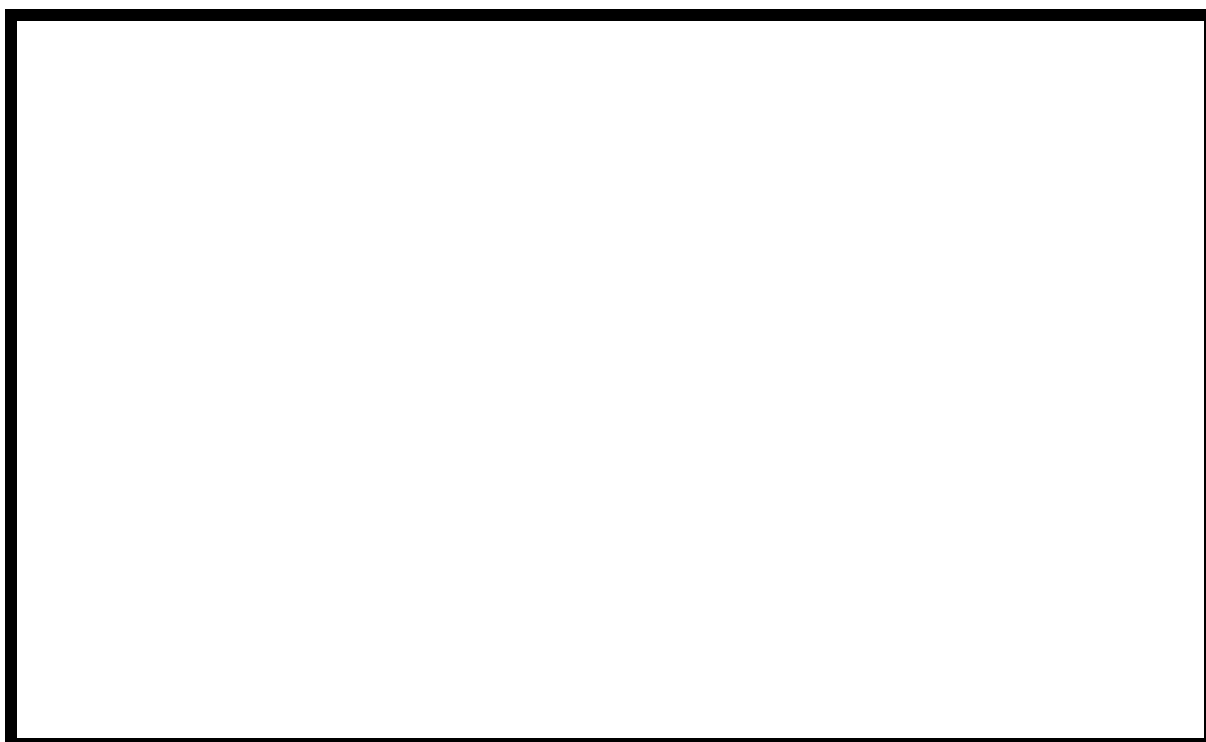
かようび
火曜日



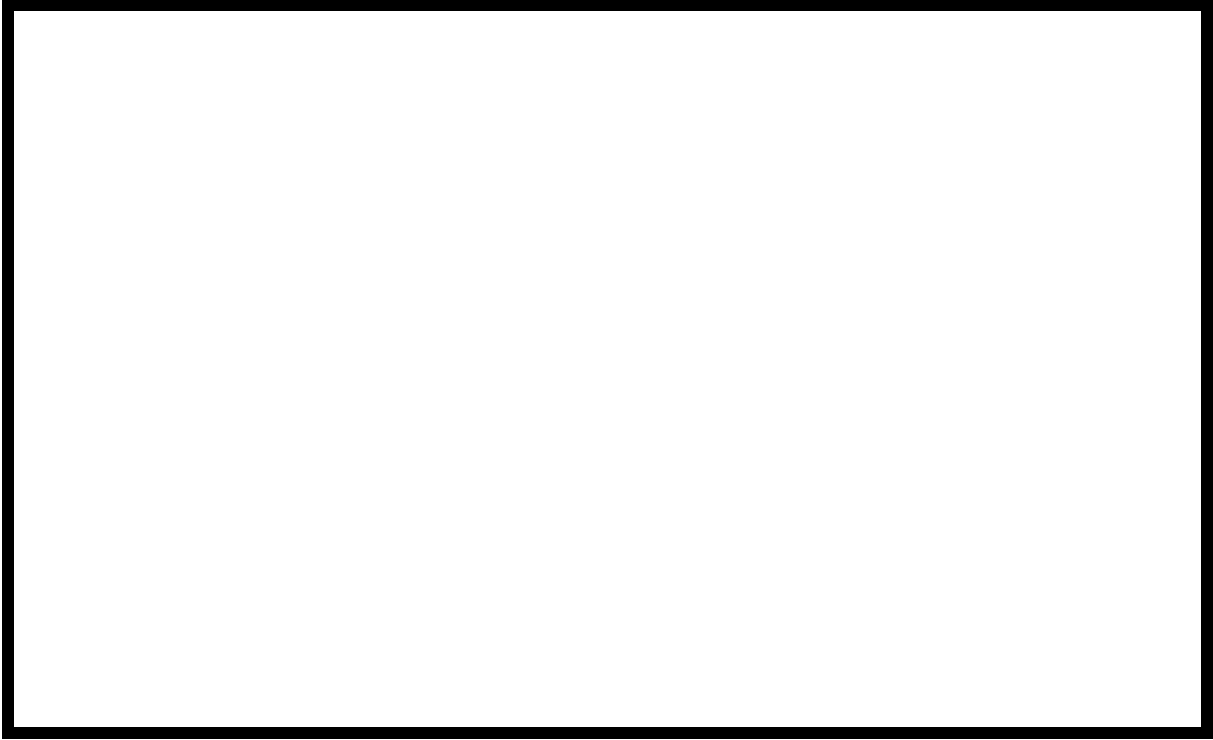
すいようび
水曜日



もくようび
木曜日



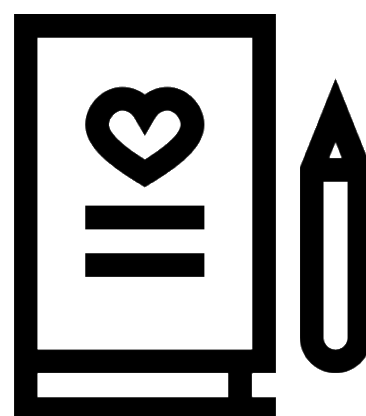
きんようび
金曜日



どようび
土曜日



にちようび
日曜日





かんが
考えてみよう

がいしゅつせいげん まえ あいだ おわ
外出制限の前と、間と、終わったあとの生活を書いてみよう。

し ぜ ん

自然

あなたの国にはどんな季節がある？

.....

やってみよう

はじめに、あなたの国の総理大臣が外に出てもいいと言っているか確かめよう。
もし外にでられないなら、また今度にするか、室内でかわりのものを探そう。

1. 自然のものを集めよう。石、木の枝、花など。
2. 集めたものをアクセサリにしよう。メダル、ブレスレット、ネックレスなど。
3. 作ったアクセサリを一緒に暮らしている人にプレゼントしよう。
4. 作ったものやプレゼントしたことを、SNSでみんなに教えよう
(できなければしなくていいよ)。

て
手

あなたの手の形を書いて、5本の指に、自然のなかで好きなものの名前を書こう。



ニュース

新聞しんぶんやインターネットで、新型しんがたコロナウイルスについて調しらべてみよう。

新型しんがたコロナウイルスについて、新聞しんぶんの記事きじや見出しみだしを切りぬくか、インターネットのニュースをプリントして下したの四角しかくに貼はりつけよう。

プリンターや新聞しんぶんがないときは、インターネットをみ見て、ニュースの見出しみだしを下したの四角しかくに書いてみよう。



ニュースのなかでいいなと思おもったところは？

.....

ニュースのなかでいやだなと思おもったところは？

.....

じ ゆ う じ か ん

自由時間

好きな食べ物 トップ3

1.

2.

3.

あなたが作れる料理は？

.....

作ってみたい料理は？

.....

大好きな料理のレシピは？

.....

.....

.....

.....

.....

好きな映画・テレビ トップ3

1.
2.
3.

最近見た映画は？

あなたの好きな映画は？

好きな音楽 トップ3

1.
2.
3.

悲しいときに聞く音楽は？

.....

楽しくなる音楽は？

.....

スポーツ・ゲーム

がいしゅつせいげん

外出制限のあいだにするゲームは？

.....

いちばん す

一番好きなゲームは？

.....

おもしろ

すてき

おも

ほん であ

ほん

面白かったり、素敵だと思った本に出会ったことある？その本は？

.....

し 詩

そと で 外に出られないことについて、詩を書こう。次のルールでね。

ルール

ぎょうめ ことば か
1行目は、言葉をひとつ書く。

ぎょうめ ことば ふた か
2行目は、言葉をふた二つ書く。

ぎょうめ ことば みっ か
3行目は、言葉を三つ書く。

ぎょうめ ことば よっ か
4行目は、言葉を四つ書く。

ぎょうめ ことば か
5行目は、言葉をひとつ書く。

れい 例

がいしゅつせいげん
外出制限

おうちで すごす

がっこう ずっと お休み

だから 友達に わたしは 会えない

つまらない

.....

.....

.....

.....

.....

.....

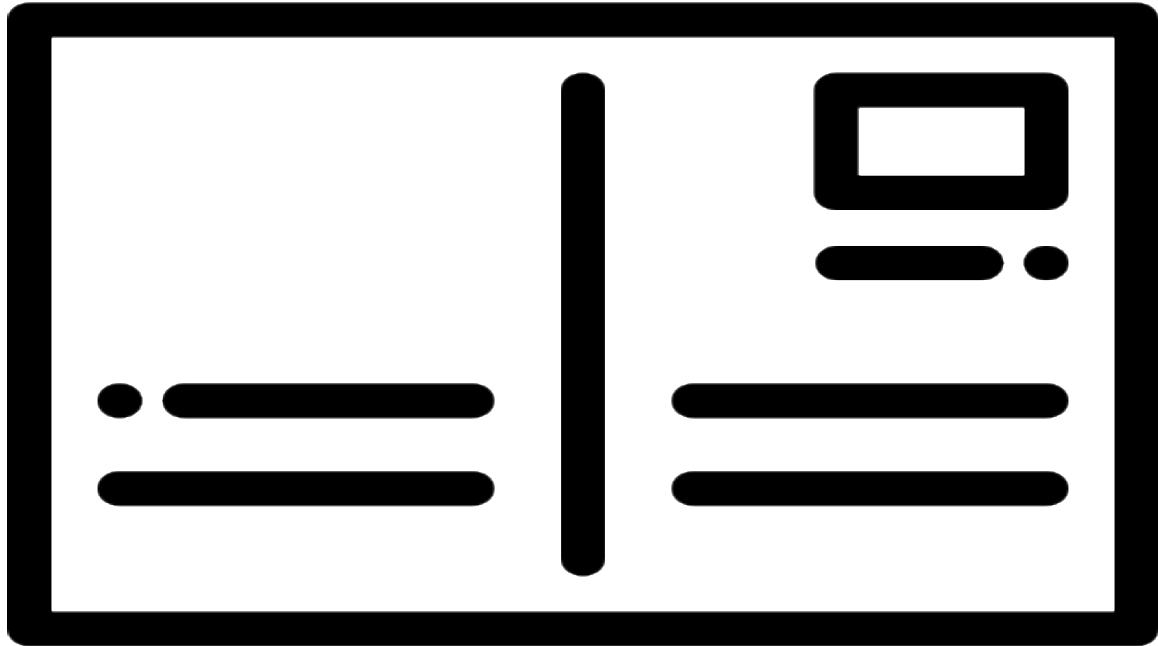
ハガキでメッセージを送りたい人はだれ？

ハガキの表に住所を書こう。

ハガキの裏に絵を描くか、詩を書き写そう！

<おすすめ：このページを写して、メールかSNSかLINEで送ってみよう！>

(できる人だけでいいよ)



わたしの^{しょうらい}将来

コロナウイルスがおちついて、まずはじめにすることは？

.....

.....

.....

.....

いちばん^{たの}楽しみにしていることは？

.....

.....

.....

.....

このブックが^{かんせい}完成した日^ひ： 年^{ねん} 月^{がつ} 日^{にち}

サイン：

おくづけ
奥付

「わたしの外出制限ブック」は、NGO団体「Lifebook for Youth
(青少年のためのライフブック)」の発案で作られました。

現在の子どもたちにとって楽しい活動となり、新型コロナウイルス収束後の、価値ある思い出になることでしょう。

より詳しい情報は：www.lifebookforyouth.com にアクセスしてください。

メール：info@lifebookforyouth.com

私たち (lifebook for youth) の活動を、SNSでフォローしてください。あなたの体験もシェアしてください！

#myquarantinebook #lifebook



Icon credits: www.freepik.com

© Lifebook for Youth

