



Kindness 2027

先生・学校・コーディネーターのためのガイド

印刷できる10枚のやさしさカードと教室用ポスターを、
13言語で——作家Pemba Umojaからの無料の贈り物です。

2026年10月

pembaumoja.com

Kindness 2027とは

Kindness 2027は、作家Pemba Umojaから世界中の学校へ贈る、印刷できる10枚のやさしさカードと教室用ポスターです。「学校における暴力といじめに反対するユネスコ国際デー（11月5日）」に合わせて作られ、2027年12月まで実施します。やさしさは一年中学ぶものだからです。

すべて無料です。購入するものも、アカウント登録も、アプリのインストールも、メールマガジンへの登録ありません。PDFを印刷し、カードを切り取り、ポスターを貼る。それだけです。

セットの内容

- やさしさカード10枚 —— やさしさ、居場所、お互いに目を向け合うことについての短い言葉です。どのカードにも著者名が入っています。
- 教室用ポスター1枚 —— 「やさしくあることに費用はかからない。だが意地悪はとても高くつく。」
- 13言語 —— アラビア語、ベンガル語、中国語（簡体字）、英語、フランス語、ドイツ語、ヒンディー語、インドネシア語、日本語、スワヒリ語、ポルトガル語、ロシア語、スペイン語。各セットは印刷用PDFで、ポスター1ページとカード用シート4ページから成ります。
- 白黒印刷にも対応 —— どのプリンターでも印刷できるようにデザインしています。

あなたの言語でダウンロード：pembaumoja.com/ja/kindness-2027

著者について

Pemba Umojaは、人生、意味、静かなつながりをテーマに短編小説、詩、アフォリズムを書く作家です。作品はpembaumoja.comで13言語により無料公開されています。

ユネスコについて：この教材は、パリのユネスコ本部ASPnet（ユネスコスクール）担当部署の推薦を受けて、ASPnetの各国コーディネーターに共有されているものです。また、11月5日の「学校における暴力といじめに反対するユネスコ国際デー」の趣旨に沿っています。ただし、ユネスコの公式プログラムや公式出版物ではありません。

カードの使い方：10日間のやさしさチャレンジ

おすすめの進め方はシンプルです。登校日の10日間、一日一枚ずつカードを使う、というものです。

- みんなで読む —— その日のカードを声に出して読みます（1分）。
- 話し合う —— 下の問いを使って、2分間話し合います。
- 言葉どおりに過ごす —— その日の残りの時間、子どもたちはカードの考えを実践してみます。

10枚のカード、10日間、もっとやさしい教室へ。

ほかの進め方もできます。学期中に週一枚ずつ使えば、毎回じっくり話し合えます。全校集会、委員会・クラブ活動、11月5日当日など、一つの行事で10枚すべてを使うのもよいでしょう。大切なのはカードそのもので、日程にこだわる必要はありません。いつからでも始められます。取り組みは2027年12月まで続きます。

地域や学校によって事情はさまざまです：地域の慣習や学校の方針に合わないカードがあれば、そのカードは使わなくてかまいません。理由を説明する必要はありません。ほかのカードだけでも十分に成り立ちます。

10枚のカード ― 話し合いのための問い

どのカードも、あえて答えを一つに決めていません。「正しい読み方」はありません。以下の問いは台本ではなく、話し合いのきっかけとしてお使いください。子どもたちの年齢に合わせて、言葉を言いかえてください。

カード 1

互いこそが、我々の最大の富。

- 人のことを「富（たから）」と言うのは、どういうことかな？ お金では買えない「富」って、どんなものだろう？
- そばにいてくれるだけで、心がゆたかになる人はいるかな？
- きょう、だれかにとっての「たから」になるには、どうしたらいいかな？

カード 2

見ることと見られることは、交わしうる最大の贈り物のうちにある。

- だれかに、ちゃんと気づいてもらえたら、どんな気持ちになるかな？ 気づいてもらえなかったら？
- 学校で、だれにも気づいてもらえないと感じている人はいないかな？
- きょう、だれかのことを、ちゃんと「見る」には、どうしたらいいかな？

カード 3

『他者』を同胞とせよ。

- あなたにとって「他者（じぶんとちがう人）」って、どんな人かな？
- 知らない人を、きょうだいや家族のように思ってみたら、なにが変わるかな？
- ちょっとはなれていた人に、すこしだけ近づいてみることはできるかな？

カード 4

やさしくあることに費用はかからない。だが意地悪はとても高くつく。

- いじわるをすると、どうして「高くつく」のかな？ いじわるをされた人は？ いじわるをした人は？
- だれかのいじわるな言葉が、ずっと心にのこったことはあるかな？
- お金をつかわずにできるやさしさを、きょう一つやってみよう。なにができるかな？

カード 5

あいさつは、人のかたちをした日の出だ。

- どうして、あいさつを「日の出」にたとえているのかな？ にているところはどこだろう？
- あたたかくあいさつしてもらおうと、どんな気持ちになるかな？ だれにもあいさつしてもらえないときは？
- きょう、いつもはあいさつしない人に、あいさつしてみよう。だれにしようかな？

カード 6

嵐の中で、あたたかい家であれ。

- この言葉の「嵐（あらし）」って、なんのことだろう？ みんなと同じくらいの年の子どもたちには、どんな「あらし」がやってくることがあるかな？
- あなたにとって「あたたかい家」のような人は、だれかな？
- つらいときをすごしている人の「あたたかい家」になるには、どうしたらいいかな？

カード 7

苦い種から、甘い実が育つこともある。

- つらいことから、よいことが生まれることって、あると思うかな？
- たいへんだったことから、大切なことを学んだことはあるかな？ 声に出さなくていいので、心の中で思いうかべてみよう。

先生方へ： つらい体験を声に出して話すことは、どの子どもにも求めないでください。このカードは、一人ひとりが心の中で静かに考える時間として使ってください。

カード 8

他人を除け者にする者は、最後には自分を締め出す。

- 人をなかまはずれにすると、どうして自分も「しめ出される」ことになるのかな？
- だれかをはずしていくうちに、グループが小さく、つめたくなってしまうのを見たことはあるかな？
- だれもなかまはずれにしないクラスって、じっさいにはどんなクラスかな？

カード 9

抱擁の大切さを、決して軽んじてはいけない。

- ちょっとした思いやりのしぐさが、どうしてこんなに大切なのかな？
- 言葉をつかわずに「あなたは大切な人だよ」とつたえるには、どんな方法があるかな？

先生方へ：「抱擁（ハグ）」は、日本の学校ではあまりなじみのない習慣です。だれもがハグを望んでいるわけではありません。決して無理強いはいしないでください。思いやりは、笑顔、やさしい言葉、お辞儀、手伝うこと、話を聞くことなど、さまざまな形で伝えられます。「あなたは大切な人だよ」と伝えるしぐさには、ほかにどんなものがあるか、子どもたちに考えてもらいましょう。

カード 10

挨拶をすれば、人は喜んでくれる。

- あいさつはこんなに小さなことなのに、ときどきむずかしく感じるのは、どうしてかな？
- 学校で、あなたからのあいさつをよろこんでくれそうな人は、だれかな？
- きょう、やってみよう。そして、どうなったか見てみよう。

カードとポスターのその他の使い方

- 一枚取り、一枚残す：子どもたちは自分のために一枚取り、知らない誰かのためにもう一枚残します。机の上、図書室の本の間、やさしさの壁などに。
- ポスターは、子どもたちが毎日目にする場所に貼りましょう。教室の壁、廊下、図書室、食堂など。
- 全校集会・クラブ活動で：集会の始めにカードを一枚読みます。討論や演劇のクラブで、一枚のカードをテーマに活動するのもよいでしょう。
- 教育相談・生徒指導で：カードは、一対一の対話をやさしく始めるきっかけになります。
- 子どもが主体となって：その日のカードを子どもたちに選んでもらったり、2分間の話し合いの進行役を任せたり、自分たちでやさしさの壁をデザインしてもらったりしましょう。
- 言葉を絵にする：カードの言葉を、子どもたちに絵や色、デザインで表現してもらいましょう。その言葉は、子どもたちの目にはどう見えるでしょうか。子どもたちの作品を集めた教室ギャラリーは、すてきな展示になります。
- やさしさの輪を広げよう：教室の壁、子どもたちの作品、お気に入りのカードを撮影して、オンラインで共有してください。どのカードにも著者名が入っているので、共有するたびに次の作品へとつながります。（子どもたちのプライバシーを守るため、学校で定められた許可がない場合は、氏名や顔が写らないようご注意ください。）写真をぜひ私たちにもお送りください。
press@pembaumoja.com 宛てに、学校名を添えてメールでお送りいただければ、pembaumoja.comで貴校をご紹介させていただきたいと思います。

子どもがいじめや被害を打ち明けたら

カードがきっかけとなって、子どもが心を開くことがあります。子どもが、いじめられている、傷つけられていると打ち明けてきたら：

- 落ち着いて話を聞いてください。信頼して話してくれたことに感謝を伝えてください。詳しく聞き出そうとしたり、ほかの子ども前で話させたりしないでください。
- 学校のいじめ防止基本方針や、児童虐待への対応手順に従ってください。こうしたときのためにあるものです。
- カードはやさしさへの招待であって、カウンセリングや治療ではありません。その後の対応は、スクールカウンセラーや、学校のいじめ対策組織・管理職に引き継いでください。

権利と利用許可 — わかりやすい説明

- ぜひどうぞ：印刷、コピー、壁への掲示、読み聞かせ、プロジェクターでの投影、掲示の写真のオンライン共有、学級通信や学校だよりへの掲載など。Pemba Umojaの名前を明記していただけると嬉しいです。すでにどのカードにも入っています。
- 自分たちらしく：言葉を使って、独自のデザインを作ってください。学校のロゴを入れたり、言葉の意味を子どもたちに絵や色で表現してもらったり、元の言葉のまわりに子どもたち自身の言葉を添えたりしてもかまいません。共同制作は大歓迎です。ただ一つのルールは、カードの言葉そのものは書かれたとおりのまま変えず、Pemba Umojaの名前を添えることです。
- 新しい言語も歓迎します：現在13言語をご用意しています。あなたの言語がない場合は、カードを翻訳して私たちにお送りください。母語話者と一緒に確認し、心に響く訳になっていれば、貴校のお名前を添えてウェブサイトに掲載します。
- ご遠慮ください：カードを販売すること、営利目的の商品に使うこと。

カードの著作権はPemba Umojaにあります。© Pemba Umoja. 無断転載を禁じます。出典を明記すれば無料で共有できます。それこそが、この取り組みのいちばんの願いです。

よくある質問

本当に無料ですか？ 何か条件はありますか？

無料です。このカードは作家からの贈り物です。購入するものも、アカウント登録も、メールマガジンへの登録もありません。

これはユネスコの公式プログラムですか？

いいえ。この教材は、ユネスコ本部ASPnet担当部署の推薦を受けてASPnetのコーディネーターに共有されており、11月5日の「学校における暴力といじめに反対するユネスコ国際デー」の趣旨に沿っています。ただし、ユネスコの出版物ではなく、ユネスコの公式な承認・推奨を受けたものでもありません。

何歳向けですか？

カードは幅広い年齢で使えます。話し合いの進め方は先生が決めてください。低学年の子どもたちは、言葉のイメージや簡単な行動（あいさつ、笑顔など）によく反応します。高学年の子どもたちは、上の問いをもっと深く考えることができます。

学校にプリンターがありません／白黒しか印刷できません。

PDFは白黒印刷に対応しています。プリンターがまったくない場合は、カードを読み上げるか、プロジェクターで映してください。いちばん大切なのは話し合いです。

宗教的、政治的な内容ですか？

どちらでもありません。カードは特定の宗教や政治に関わらない、普遍的な内容です。やさしさ、居場所、お互いに目を向け合うことがテーマです。

地域や学校に合わないカードを飛ばしてもいいですか？

もちろんです。地域の慣習や学校の方針に合わないカードがあれば、使わなくてかまいません。理由の説明も不要です。ほかのカードだけでも十分に成り立ちます。

カードを地域の言葉に翻訳してもいいですか？

ぜひお願いします。そして、その翻訳を私たちにお送りください。母語話者と一緒に確認し、心に響く訳になっていれば、貴校のお名前を添えてウェブサイトに掲載し、ほかの学校でも使えるようにします。

学校のロゴを入れたり、デザインを変えたりしてもいいですか？

はい、自分たちらしいデザインにしてください。学校のロゴを入れる、子どもたちに言葉の絵を描いてもらう、言葉のまわりに新しいレイアウトを作るなど、自由です。ただ一つのルールは、カードの言葉そのものは書かれたとおりのまま変えず、Pemba Umojaの名前を添えることです。

11月5日に始めなければいけませんか？ 10日間が終わったら？

いいえ。2027年12月まで、いつからでも始められます。10日間が終わったら、お気に入りのカードをもう一度取り上げたり、子どもたちに新しいカードを選んでもらったり、新しいクラスでもう一度チャレンジしたりしてください。

私たちの学校をウェブサイトで紹介してもらえますか？

ぜひ紹介させてください。やさしさの壁や子どもたちの作品の写真を、学校名を添えて press@pembaumoja.com までメールでお送りください。pembaumoja.comでご紹介させていただくことがあります。写真の掲載について、学校で定められた許可を必ずご確認ください。許可がない場合は、子どもの氏名や顔が写らないようお願いします。

質問はどこに問い合わせればよいですか？

このガイドが添付されていたメールに返信するか、press@pembaumoja.com までご連絡ください。13言語のどの言語でも、お気軽にご質問ください。

コーディネーターの皆様へ：お願いしたいこと

このガイドを受け取られた各国コーディネーターの皆様へのお願いはシンプルです。11月5日の「学校における暴力といじめに反対するユネスコ国際デー」に合わせて、または2027年12月までの好きな登校日10日間に、このカードセットをASPnet加盟校（ユネスコスクール）にご紹介ください。普段、学校へのご連絡にお使いの方法で結構です。

校長先生へのご紹介文（このまま転送していただいてもかまいません）：「作家のPemba Umojaが、印刷できる10枚のやさしさカードとポスターのセットを、13言語で学校に無料提供しています。11月5日の『学校における暴力といじめに反対するユネスコ国際デー』に合わせて作られたものです。費用も登録も不要で、印刷してすぐに使えます。話し合いのための問いを収めた、先生向けの短いガイドもあります。」

Kindness 2027・2026年10月 – 2027年12月・pembaumoja.com

このカードは、出典を明記すれば無料で共有できます。© Pemba Umoja. 無断転載を禁じます。

このガイドは、心を込めて日本語で作成しました。誤りや不自然な表現にお気づきの際は、press@pembaumoja.com までお知らせください。修正するとともに、心より感謝いたします。