

制作日記『こころとからだのカード』

[制作日記『こころとからだのカード』](#)

[新カードアイテムの制作がスタート](#)

[鋭意制作中です『からだ・きもち・あたまの調子を伝えるカード』\(名称未決定\)](#)

[気づく・えらぶ・伝える こころとからだコンディションカード](#)

[デザインの話し合いです](#)

[からだ・きもち・脳とこころ・きぼう 88枚のカードが決定](#)

[『ここからカード』の使い方いろいろ](#)

[こころとからだコンディションカード、8月発売決定](#)

[こころとからだコンディションカード\(ここからカード\)発売になりました！](#)

[コンディションカードを使ったグループワーク](#)

* *

新カードアイテムの制作がスタート

2021年12月27日

2022年中の刊行(合同出版さん)を目指して、新たなアイテムの制作がスタートしています。

今回は「カード」です。初めてのアイテムです。

きもちや、からだの不調、脳の不調などを、イラストと言葉で表現します。

どんな方にどんなふうに使っていただくものを作るか。がだいたい定まり、今は...どの言葉を盛りこむのか、ピックアップして、編集者さんとともに検討している段階です。



また続報します。

以上今年最後のコラムでした。

*

鋭意制作中です『からだ・きもち・あたまの調子を伝えるカード』(名称未決定)

2022年1月30日

年末に第1報をしたカード教材。

合同出版さんから今年中の発売にむけて、着々と制作が進んでいます。

カードのカテゴリーは3つ、からだ・きもち・あたま。

それぞれ25枚のカードになる予定です。



(並べると圧巻...75枚はなかなかの枚数です。数が多いので、使いにくならないような工夫を考えているところです...)

からだ

「からだ」の調子を伝えるカードの元になっているのは、体調ポスター/体調カード。

ぷるすあるはのダウンロード素材でも、おなじみのアイテムです。

ポスターでは40個のからだの不調を取り上げていますので、25個にしぼる作業になります。

増やすよりも減らす方がずっと難しいです...



》体調ポスター・カードのページへ

https://kidsinfost.net/?portfolio=condition_poster

きもち

「きもち」のカードの元になっているのは、「ハルのきもちいろいろカード」、こちらもロングセラーのアイテムです。

13枚から約2倍の枚数になります。いろいろ盛りこめますね！

今回のカードでは、背景の色がなくなり、イラストに少し色が入ります。サイズはひとまわり小さくなります。だいぶ雰囲気がかわると思います。



》ハルカードの使い方『ハルのきもちいろいろカード』と使い方をじっくり解説

<https://kidsinfost.net/2019/09/05/harucard-3/>

》「ハルのきもちいろいろカード」の商品購入ページへ

<https://pulusualuha.thebase.in/items/22976238>

あたま

「あたま」のカードは、ダウンロード素材の「調子を伝えるカード・きもちとあたま」のところを発展させるイメージです。

脳の不調で出やすい症状をとりあげます。このカテゴリーのカードが、世の中にまだあまりないテーマかな、今回の企画の特徴になるところかな、と思います。



》「調子を伝えるカード」のページへ

<https://kidsinfo.net/?portfolio=condition-card>

編集者さんもまじえて相談し、カードになにを掲載するか、8割くらい確定しています。
並行して、使い方のヒント的な小冊子も作成中です。

相談場面で、保健室で、病院で...etc 活用できるものを作れたらと思います。
制作の経過をときどきアップしていきます。

*

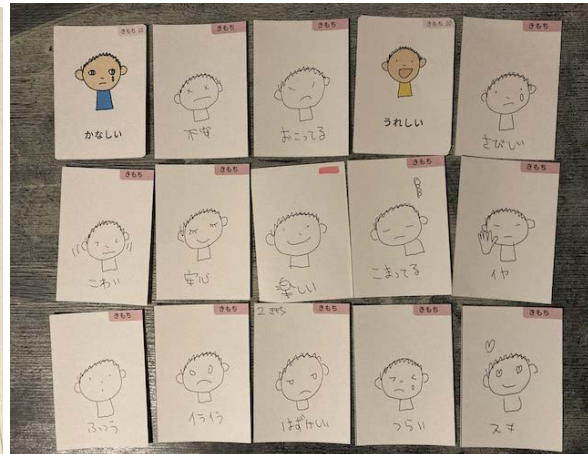
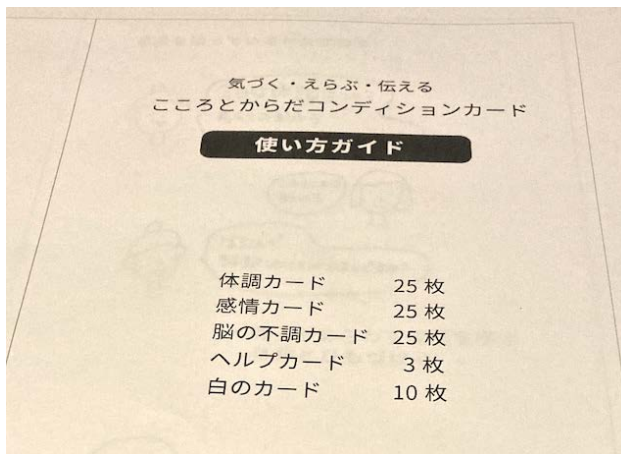
気づく・えらぶ・伝える こころとからだコンディションカード

2022年2月26日

「からだ・きもち・あたまの調子を伝えるカード」
という暫定の名称で制作してきたカードですが...
名称が仮決定しました。

『気づく・えらぶ・伝える こころとからだコンディションカード』

ちょっと長いので「コンディションカード」と呼ぶかんじでしょうか。
今の制作状況としては、使い方ガイド、を作っています。
それぞれのカテゴリーについて、特徴的なカードについて、使い方のバリエーションなどなど。実際にやりとりをしながら、説明を考えます。
カードの裏のデザインなんかも少しずつイメージしつつ...。着々と制作しています。



*

デザインの話し合いです

2022年3月31日



『気づく・えらぶ・伝える こころとからだコンディションカード』

内容(カード・使い方ガイド)の検討もひきつづき行っているところですが...

デザイナーさんとの打ち合わせも始まりました。

まずは、カードのフォーマット決めです。

写真ではフォントを検討しています。4つの候補から満場一致で決めました。

それから裏面のデザイン。シンプルなカードなので、アクセントになる裏面の印象も大事ですね。

わかりやすく、親しみやすく、スマート。そんなイメージで作っています。

制作、加速です。

ちょっと話はズレますが... チアキの目の特性×フォントについてのコラム
『視覚過敏のチアキが苦手なテキストパターン12選！～明朝体、影文字etc
<https://kidsinfost.net/2015/11/22/hyperreactivity-8/>

*

からだ・きもち・脳とこころ・きぼう 88枚のカードが決定

2022年4月25日



『気づく・えらぶ・伝える こころとからだコンディションカード』制作日記です。
サンプル版へのコメントがそろって、編集者さんたちと初めてリアルの打ち合わせをしました。それまでは、ずっとオンライン。

養護教諭、特別支援学校、SC、児相、精神科、地域の保健師さんetc

幅広くご意見をいただき(ありがとうございます！)、どの領域でも使ってもらえそうな、役立ちそうな手応えがありました。
集まった意見も反映しつつ... 全88枚のカードを決定です。

からだ／25枚
きもち／25枚
脳とこころ／25枚
きぼう／7枚
白のカード／6枚

イラストもいくつか改訂
箱のデザインを相談
使い方ガイドの内容の検討
発売(合同出版さん)に向けたスケジュール相談

などなど盛りだくさんでした。

(リアル打ち合わせ、はかどりますね！)
加速してがんばります。

おまけ

今回の話し合いで、残念ながら、最終25枚から外れてしまったカードです。結構スキだったんですが...



*

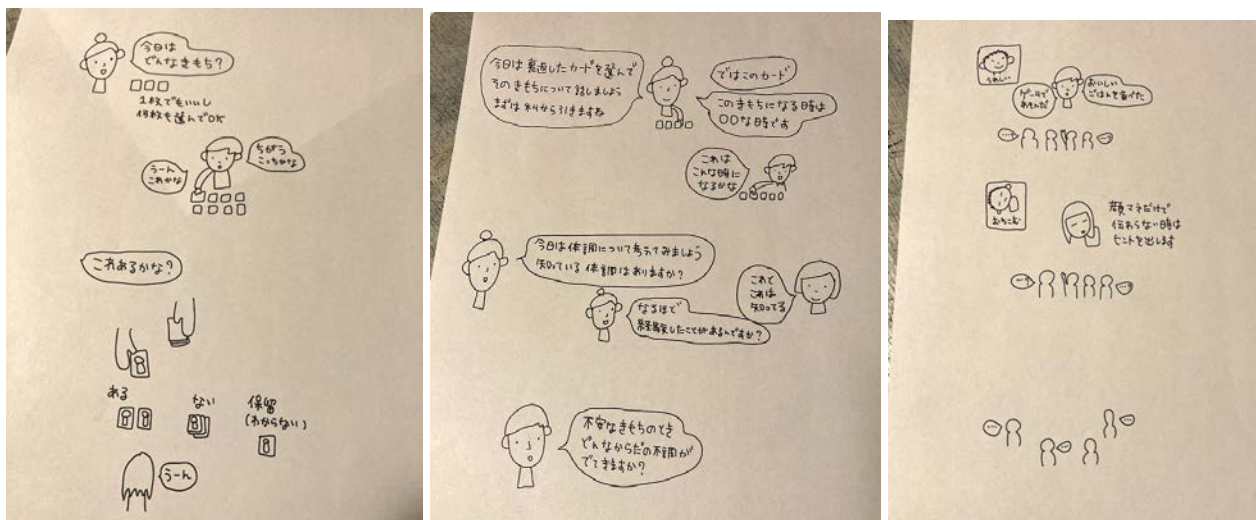
『ここからカード』の使い方いろいろ

2022年5月26日

「気づく・えらぶ・伝える こころとからだコンディションカード」
タイトルがちょっと長いので...「ここからカード」と呼ぶようになってます。
合同出版さんから発売予定、制作も佳境です！

使い方いろいろ

イラストつきで提案しているミニガイド(20ページ)が入ります。
そして、それにとらわれずに、自由にアイデアを膨らませて使っていただけたらと思います。



箱のデザインもほぼ決定です！



*

ココろとからだコンディションカード、8月発売決定

2022年6月24日

ここからカード(ココろとからだコンディションカード)

先週、予定通りにデータ入稿が完了しました。

合同出版さんから発売予定でした、Amazonにもできました。

大宮の絵画展でお披露目ができそうです(割引ある予定)。



こちら全100枚のカードリストを並べたもの。

からだ、きもち、脳とこころカード25枚ずつ、青で囲った『きぼうカード』7枚、残りが白のカードで100枚です。

実物はカラーです。

きぼうカードは、「こうしたい」「こうしてほしい」を伝えたり、まわりが知るためのカードです。

ぷるすあるはのサイトの商品ページから、カードの説明、注文方法などのせています。

》カードのページへ

<https://kidsinfost.net/shop/kokokaracard/>

*

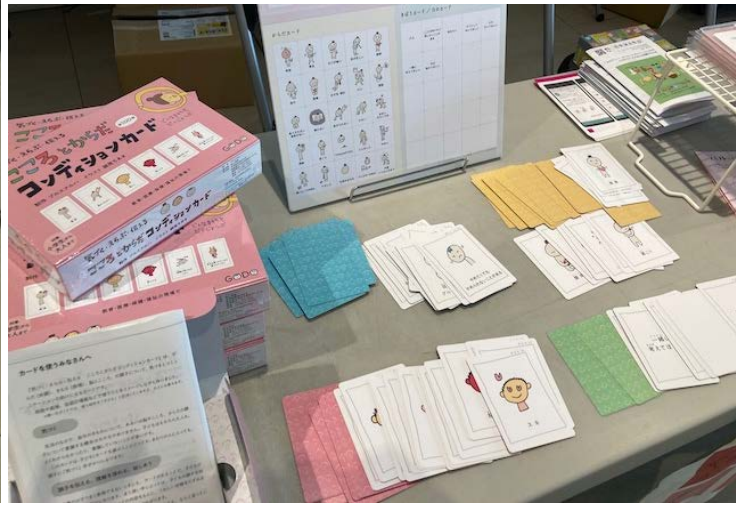
こころとからだコンディションカード(ここからカード)発売になりました！

2022年8月26日

気づく・えらぶ・伝える

『こころとからだ コンディションカード』全100枚

合同出版より、発売になりました。



大宮絵画展での先行販売でも好評でした。

触ってみてまずみなさんがおっしゃるのが「しっかりした紙ですね」

そして

イラストがかわいい

感情だけでなく、体調や精神的な不調まで、種類が豊富なので、対象が広がる、ここまであるのがいい

コミュニケーションのアシストとなる「きぼうカード」(パス、そっとしておいてほしい、一緒に考えてほしい、休みたいetc)や、白のカードでカスタムできる点も、うなずいていらっしゃいました

教育、療育、子ども食堂や居場所、医療、家庭...いろんな使用シーンがありそうでした。

購入くださったみなさま、ありがとうございます

ぜひ使ってみての感想や、使い方のアイデアなどもまた教えていただけたらと思います。

先行販売は終わりましたが、Amazonや一般書店での注文、ぷるすあるはのオンラインストアでも取り扱いあります。

》ぷるすあるはのオンラインストア

<https://pulusualuha.thebase.in/items/65217531>

(送料が別途かかります・おまけのポスト力がつきます)

*

番外編

*

コンディションカードを使ったグループワーク

2023年5月25日

埼玉県立大学の養護教諭養成のひとつま。

毎年お声かけいただき、学校精神保健の話をしています。

基礎知識、動画上映「家族にありがとうがしんどい子どもたちがいます」と絵本「お母さんがうつ病になったの…」の朗読にあわせて、今年は初めて『こころとからだコンディションカード』（合同出版,2022）を使ったグループワークをしました。



①グループ毎に、ひとつのカテゴリーのカードを並べて、そこからひとり1枚選んでなにかコメントする

順番にひとまわり

今回は表向きでやりました、裏向きに並べてそこから選ぶのでも同じワークができます

②26枚目以降のカードを作ってみよう

なるべくたくさん挙げます（発表して全体でシェア）

③フリートーク

やってみてどうでしたか？

保健室で子どもと使うならどんなふうに使いますか？など(シェア)

グループの数は6つ。カードは2セット持って行って、各カテゴリー(きもち・からだ・脳とこころ)が2グループずつです。

どのグループも、話が途切れることはなく、まあまあ盛り上がっていました。

①ひとまわりで終わらずにカードがなくなるまでやっている班があったり②の追加のカードもいくらでも出てくるかんじでした。

こんな声がありました。

・「ふつう」を説明するのが一番難しかった

・「脳とこころ」のカードは、その前に、「きもち」とか「からだ」とか、こっちからやった方が話題にしやすそう

・子どもたちは「困ってる」のカードは選べなさそう...

・カードがあることで話やすくなりそう、教員と共有しやすい etc

「脳とこころ」は不調系のカードばかりが並びますが、追加のカードは好調なのをいっぱい挙げているグループがありました。

その場に置いて委ねるだけでも、自然発生的な使い方がでてきたり、遊びのあるカードだなと改めて思いました。



そのあと、「きぼう」カードも使ってもう少し深めようと思っていたのですが、ちょっと時間が足りず...。セルフケアの話も時間が足りず...。また機会があればと思います。

講義全体を通して、現場にでたときに、そういえばそんな物語があったな、あつこに情報があつたななんて、どこか頭の片隅に残ってたらいいなと思いつつ、お話してきました。

参加してくださったみなさん、いつも声をかけてくださるU先生、ありがとうございました。



新発売のカードの一覧シート
 こちらもあわせて紹介、場面にあわせて使い分けください

》こころとからだコンディションカード(商品案内ページへ)
<https://kidsinfost.net/shop/kokokaracard/>

》一覧シート3種*各50枚(オンラインストアへ)
<https://pulusualuha.thebase.in/items/74079426>