

わたしたちの

道徳

小学校三・四年

名前	学校名
	三年組
	四年組

わたしたちの道徳

小学校三・四年

文部科学省



道徳

わたしたちの



小学校三・四年

わたしたちの
道徳



もくじ

この本の使い方 4
自分のことを書いてみよう 6

1 自分を高めて

- (1) よく考えて節度ある生活を 10
 読み物 少しでもいいなら 16
- 自分を見つめ、自分を生かそう 20
- (2) やろうと決めたことは最後まで 22
 読み物 きつとできる 26
- (3) 正しいことは勇気をもって 30
 読み物 よわむし太郎 34
- (4) 正直に明るい心で 38
 読み物 六セント半のおつり 42
- (5) 自分の良い所をのばして 46
 読み物 うれしく思えた日から 50

2 人と関わって

- (1) だれに対しても真心をもって 56
- (2) 相手を思いやり親切に 62
 読み物 心と心のあく手 66
- (3) 友達とたがいに理解し合って 70
 読み物 同じ仲間だから 76
- ささえ合い 助け合い 80
 「ロイ」の力で 心と心をつなげよう 82
- (4) そんなけいと感謝の気持ちをもって 82

3 命を感じて

- (1) 命あるものを大切に 90
 読み物 ヒキガエルとロバ 96
- たった一つの命 つながる命 100
- (2) 自然や動植物を大切に 102
- (3) 美しいものを感じて 108
 読み物 富士と北斎 112

4 みんなと関わって

- (1) 社会のきまりを守って 118
 読み物 雨のバス停留所で 124
- みんなが守らなくてはならない 128
 きまりがある 130
- (2) 働くことの大切さを知って 130

- (3) 家族みんなで協力し合って 136
 読み物 ブラッドレーのせい求書 142
- 共に助け合って生きる 146
- (4) 協力し合って楽しい学校、学級を 148
 読み物 みんな待っているよ 154
- (5) きょう土を愛する心をもって 158
- (6) 伝とうと文化を大切に 164
 コンピュータやけい帯電話などを 170
 どのように使えばよいのでしょうか

- 周りの人たちと、 174
 もっと仲良くするために 178
- 分けへだてをしない 184
 わたしたちがつくる、 190
 地球にやさしい生活 190
- 道徳の時間に学習したこと 190

この本の使い方

学校で

道徳の時間で
その他の授業で
休み時間や放課後に

家庭で

家の人といっしょに

地いきで

地いきの人といっしょに

読み物を読んで考えたり、
自分の考えを書きこんだり
しましょう。



友達と考えを
話し合いましょう。



家の人と話し合ったり、
書きこんだりして
みましょう。



地いきの人に
話を聞いて
みましょう。



いつでも、どこでも、何度でも、
開いてみよう「わたしたちの道徳」。
生きていく上で大切なことを考え、
自分の生き方に生かしていこう。

好きな遊びあそび

好きなスポーツ

好きな食べ物もの

好きな食べ物

好きなスポーツ

好きな遊び

得意なこととくい

好きな歌

好きな歌

得意なこと

自分のことを

書いてみよう

4年

3年

夢中むちゆうになつて
いること

夢中むちゆうになつて
いること

Blank box for writing about hobbies.

Blank box for writing about hobbies.

好きな本やお話

自分の好きな所

自分の好きな所

好きな本やお話

Blank box for writing about favorite books/stories.

Blank box for writing about favorite places.

Blank box for writing about favorite places.

Blank box for writing about favorite books/stories.

目標もくひょうに
したい人

しょう来の夢ゆめ

しょう来の夢ゆめ

目標もくひょうに
したい人

Blank box for writing about people you want to become.

Blank box for writing about future dreams.

Blank box for writing about future dreams.

Blank box for writing about people you want to become.

書いた日

月 日

書いた日

月 日

自分を高めて

- (1) よく考えて節度ある生活を
- (2) やろうと決めたことは最後まで
- (3) 正しいことは勇気をもって
- (4) 正直に明るい心で
- (5) 自分の良い所をのばして

(1) よく考えて節度ある生活を

節度ある生活をするために大切なこと

自分の健康

- ・朝ご飯をしっかり食べる。
- ・好ききらいなく食べる。

学習の進め方

- ・予習や復習をする。
- ・知りたいことを調べたり、本を読んだりする。

身の回りの整理整頓

- ・使ったものをかたづけける。
- ・自分でそうじをする。

物やお金の使い方

- ・筆記用具を最後まで使う。
- ・むだづかいをしない。

みんなとの遊び

- ・体を動かして元気に遊ぶ。
- ・きまりを守って仲良く遊ぶ。

リズムのある生活

- ・早ね早起きをする。
- ・時間を決めて、勉強や遊びをする。

◆節度ある生活をするために大切なことを、他にも考えて話し合ってみましょう。

ことわざ

次のことわざにはどのような意味があるのかを調べてみましょう。

腹八分目に医者いらす



早起きは三文の徳



社会で活やくする人に学ぼう

社会で活やくしている人の中には、自分の力が十分に出来るように節度ある生活を心がけている人がたくさんいます。

プロ野球選手の話

プロ野球選手の話をお聞きしておどろきました。試合が終わると、すぐにミットやスパイクの手入れをします。そして、その日うまくいかなかったことを、くり返し練習するようにしているのだそうです。



プロ野球選手として活やくしているわけが、分かるような気がしました。

遊園地で働いている人の話

遊園地で働くお姉さんは、えがおがすてきで、とてもかかやいて見えました。

お姉さんに話を聞くと、毎日、仕事に出るときには、必ず鏡を見て服そうを整え、あいさつの練習をしているそうです。また、お客さんが帰った後には、すみずみまできれいに遊園地のそのうじをしているそうです。



バスの運転手さんの話

バスの運転手さんに、安全運転のひきつを聞いてみました。

運転手さん

は、毎日しっかりとねむり、三度の食事をきちんととって、健康な体づくりを心がけています。



また、きそく正しい生活をすることは、決まった時こくどおりにバスを運行することにも大いに役立っていると言っていました。

●身近な人に、節度ある生活の工夫を聞いてみましょう。

金色の魚

1

昔、まずしい漁師のおじいさんが漁をしていると、金色の魚がかかりました。魚はおじいさんに、好きなものをあげるからにがしてくださいとたのみました。おじいさんは、何もいらないと言ってにがしました。



2

家に帰っておばあさんに話すと、おばあさんは、おけがこわれているので、おけをもらうようにと言いました。おじいさんは、海にもどって、おけがほしいと金色の魚にたのみました。おじいさんが家に帰ると、おばあさんが新しいおけを持って立っていました。



3

次に、おばあさんは、新しい家がほしいと言いました。おじいさんは、海へ行つて金色の魚にたのみました。おじいさんが帰ってみると、そまつな小屋が、新しいきれいな家に変わっていました。



4

その次に、おばあさんは、お金持ちになりたいと言いました。おじいさんは、海へ行つて金色の魚にたのみました。おじいさんが帰ってみると、りっぱな家の入口に、きれいな服を着たおばあさんが立っていました。



5

今度は、おばあさんは女王様になりたいと言いました。おじいさんはよくばりすぎだと言いましたが、おばあさんは聞きません。おじいさんは、海へ行つて金色の魚にたのみました。おじいさんが帰つてみると、りっぱなごてんで、おばあさんは女王様になっていました。



6

とうとう、おばあさんは、海の王様になりたいと言い出しました。おじいさんは、海へ行つて、金色の魚をよんで、こまつたような顔をしてわけを話したのみました。金色の魚は、だまつて海の底へかくれてしまいました。



7

おじいさんが、おばあさんのところへ帰ると、元のようなそまつな小屋の前で、おばあさんがぼんやりすわっていました。



●この話を読んで考えたことを、書いてみましょう。

◆金色の魚は、なぜだまつて海の底へかくれてしまったのでしょうか。友達と話し合ってみましょう。

この話をよく読んで、よく考えて節度ある生活を



うことを、お母さんと約束しています。

「大じょうぶね。しっかり守るのよ。」

お母さんは、そう言うて買い物に出かけました。

(いつものように、タイマーをセットして……。)

あつしは、さっそく、パソコンに向かいました。

「中央公園」と入力すると、うまくサイトを見付ける
ことができました。

(よし、これを印刷したら、できあがりだ。)

そのときです。画面の右はしに、気になるものを見
付けました。

「なになに、ゲームソフトのわり引きけんがもらえる
のか。でも、あやしいサイトは見ないって、お母さ
んと約束したからな……。でも、少しだけなら、大
じょうぶだろう……。」

あつしは、おそろおそろ、クリックしてみました。

「あなたの名前と連らく先を入力してください。」

少しだけなら

「ねえ、お母さん、パソコンを使ってもいいかな。学校の調
べ物があるんだ。」

あつしたちは、総合的な学習の時間で、遠足のパンフレッ
トづくりをしています。あつしは、中央公園のたん当になり
ました。

「だめよ。きちんと使わないと、大変なことになるんだから。

お母さんは、今から買い物に行くから、帰ってきたらいつ
しよに見てあげるわ。」

「大じょうぶだよ、学校で習ったから。みんなも、家で使っ
ているって言っていたよ。」

「本当に、大じょうぶなの。」

「ちゃんと約束を守るから。ぼくを信じて。ねっ。」

あつしは、パソコンを使うときは『時間を決める』、『あや
しいサイトは見ない』、『名前や住所などは入力しない』とい





(ええっ。名前を入れないとだめなのか……。仕方ないな。)

あつしは、パソコンの電げんを切り、中央公園の印刷物を整理し始めました。

でも、あつしは、ゲームソフトのわり引きけんが気になって仕方ありません。

(少しだけなら、いいかな。それに、お母さんもまだ帰ってきていないし。)

あつしは、もう一度、パソコンの電げんを入れ、先ほどのサイトに進みました。

(名前と連らく先か……。少しだけなら、大じょうぶだろう。きっと、みんなもしているよ。)

どきどきしながら、名前を入れ始めたときです。ピピッ、ピピッ、ピピッ。

タイマーの音が、部屋の中にひびきわたりました。あつしは、はっとしてキーボードから手をはなしました。



カチッ。タイマーの音を止めたあつしは、じっとパソコンの画面を見つめました。(ふう……。)

大きいため息をついたあつしは、ゆっくりとゲームソフトのサイトをとじ、パソコンの電げんを切りました。そして、中央公園の印刷物を整理し始めました。

そこに、お母さんが買い物から帰ってきました。

「ただいま。あらっ、ちゃんと使えたのね。約束も守って、えらかったわね。」

「うん……。」

あつしは、下を向いて、ぽつりと答えました。

自分を見つめ、自分を生かそう

わたしの前に続く一本の道。

その道は

まっすぐな道。曲がりくねった道。

下り坂がある。上り坂もある。

でこぼこな道。細い道。

そして、広い道。

どこまでも、

どこまでも続いている。

この道は

新しいことに出会える道。

そして、これからの

すてきな自分と出会う道。

(2) やろうと決めたことは最後まで

「今よりも、よくなりたい」という心を大切にしよう

「すごいな、かっこいいなあ。」

「できなくて、くやしいな。」

「がんばってみようかな。」

このように思うのは、あなたに

「今よりも、よくなりたい」

という心があるからです。

その心を大切にして、

自分のがんばる力をのばして

みましょう。

もっと、勉強をがんばりたい。



もっと、家族の役に立ちたい。



もっと、運動をがんばりたい。



もっと、上手になりたい。



目標に向かってがんばり続けるひけつ

がんばればできそうなことから
目標を立てていく

がんばる時こくを決める

目標を書いて見える所にはる

好きではないことも
少しずつやってみる

人に目標を話してはげましてもらおう

- 目標をやりとげられるひけつを取材してみましょう。
- 方法**
- ① 有名な人やスポーツ選手などの本を読む。
 - ② 家族や先生、友達に聞いてみる。

やろうと決めたことは最後まで

人物のコラム

夢は見るものではなく、かなえるもの

澤穂希

なでしこジャパンの選手たちは、サッカーとなれば必死に努力し続けています。こけても、血が出ていても、ボールを追うこと、ゴールをうばうこと、ゴールを守ること……そこに集中することにみんな必死でした。そんなわたしたちのすがたはかっこ悪いものだったでしょうか。きっとそうではなかったと思います。だからポイントは、「一生けん命やること」なんです。もしそれを「はずかしい」と思うならば、その理由はたった一つです。それは、『「一生けん命」を中途半端にやっている』から。だからかっこ悪いし、はずかしいんです。「一生けん命」が



澤 穂希
(一九七八)
元サッカー選手

んばること、わたしはかなりかっこいいと思います。そして、もしその思いがほんもので、向かっているものも正しい道だと思えたときは、今度はそれをとことん楽しんでください。

わたしは、そうやってこれまでを積み重ねてきました。そしてこれから積み重ねていくと思います。

次の「夢をかなえる」ために。

やっぱり、夢は見るより、かなえた方が断然楽しいと思います。

目標をもつてチャレンジしてみよう

● 目標や目標を立てた理由、目標に向かってがんばっているときの気持ちを書きましよう。

一言がんばり日記		目標を立てた理由	目標
月 日	月 日	月 日	
月 日	月 日	月 日	



「行ってきます。」

小学生の尚子は、お父さんとお兄ちゃんにいの三人で、元気よくジョギングに出かける。見送みおくってくれるお母さんかあにえがおで手をふって走り出した。



しばらくすると、道の向こうむこうの方から、泣き声が聞こえてくる。尚子だ。お父さんとお兄ちゃんにいは、小さな尚子がおくれても全くまった気にせず、どんどん先に行ってしまうので、尚子は、くやしがつて、泣きながら追おいかける。そんなに泣くなら、いっしょに走らなければいいのだが、次つぎはまた、うれしそうに走りに出かけるのである。この小さな女の子が、しょう来、オリンピックに出場することになると、だれが思っただろう。

尚子は、高校生になると、いろいろな大会の長きよりの代表選手だいいんせんしゅに選ばれた。しかし、出場してみると四十七人中、四十五位いだったり、予選落ちよせんおちだったり、尚子より速はやい選手はたくさんいた。

大学生になって陸上競技長きよりのテレビ中けいを見ていても、画面がめんにうつる人たちはみんな、びっくりするくらい速かった。尚子は、ため息いきをつきながら、ごろんとねころんだ。
 (自分はどんな選手になりたいんだろう。何を目標もくひょうにして走っているんだろう……。)と、毎日考えていた。



尚子が毎日練習れんしゅうで走る道には、出会いがいっぱいだ。「こんにちは、つぼみが開ひらいたね。きれいだよ。」

尚子は道ばたの草花くさなに立ち止まって話しかけ、ほほえむ。そしてまた走り出す尚子にふく風は、「春から夏になるよ」と季節きせつのうつり変わかわりを伝えてくれる。土つちのにおい、日差ひざしの色。尚子は、いつの間にか自分が風になったように走りぬける。

(小さなころから、そう、くやしくて泣きながら走っていたあのころから、ずっとそうだ。わたしは、走ることが好きで好きでたまらなかったんだ……。)
 ある日、走りながら気が付ついた。
 (人と戦たたかうんじゃない、自分の記録きろくと戦たたかうんだ。)



分へのちよう戦が続いた。つらいときは自分をはげまし、できたときは自分にはく手を送った。
(がんばれば、きっとできる。)

こうして尚子は、自分の記録をのばしていった。

その後、尚子は、強いマラソン選手を育てることでも有名な小出かんとくのもとでさらに練習を続

それからというもの、毎日、がんばれば手がとどく小さな目標を立ててそれを達成していくことにした。

長い階段を一気にかけ上がろうとすれば、途中でばてる。時間がかかっても、一だんずつしっかり登っていけば、上まで登り切れる。

尚子は、そういう気持ちで練習した。大学の門は、夜八時にしまる。七時まで走って、その後、部屋に入って筋力をつけるトレーニングを毎日行った。いつも一人で、八時ぎりぎりまで練習していたら「ハチコさん」とよばれるようになってしまった。昨日の自分の新記録を、今日、自分でやぶるという、自

けた。そして、努力と熱意で、オリンピックのぶ台へとかけ上がっていくのである。苦しくつらい練習を乗りこえ、がんばることができたのは、あの日、自分で見付けた答えのおかげだった。

二〇〇〇年、シドニーオリンピック。世界の有名選手とのマラソンレース。レースの後半は、尚子とルーマニアのシモン選手の二人の金メダル争いとなっていた。

そんな中でも、尚子はシドニーの風を感じ、走ることを楽しんでいた。沿道でお父さんのすがたを見付けた尚子は、かけていたサングラスをお父さんに向かって投げた。それと同時に、シモン選手をぐんぐん引きはなすラストスパートをかけたのである。大かん声の中、尚子は優勝のゴールテープを切った。

こうして世界中の人の感動とともに、日本人女性として初のマラソン金メダリスト「高橋尚子」がたん生したのである。

