

- メッセージ① Affirm Me～自分を信じて～  
メッセージ② 手話うたは、心で感じるうた

## 第1部 はじめての「手話うた」と「ペップトーク」によるこそ！

### 1 やさしい「手話うた」からはじめよう

- (1) 『ゆき』（文部省唱歌）
- (2) 『赤とんぼ』（作詞・三木露風、作曲・山田耕筈）

### 2 元気になる「ペップトーク」の魅力

- (1) ペップトークとは
- (2) ペップトークの特徴
- (3) ペップトークとプッペトーク
- (4) セルフペップトーク
- (5) 三三七拍子でエールを送ろう

## 第2部 「AFFIRM ME～自分を信じて」を「手話うた」でチャレンジ！

### 「アファームミープロジェクト」の紹介

### 「手話うた」解説の見方

- 解説① きみのこころ しんじてすすめ  
解説② おもいかなう ことばのちから  
解説③ きつといける ゆめのせかい  
解説④ えがおあふれ しあわせになる  
解説⑤ ながくつらい いばらのみちも  
解説⑥ なかまいれば すすんでいける  
解説⑦ いまだだそう もってるちから  
解説⑧ きょうのために つちかってきた  
解説⑨ ここがきみの ゆめのぶたい  
解説⑩ できるできる きみならできる

- 解説⑪ いつもそばで みまもってる  
解説⑫ きみとあゆむ やさしいかぞく  
解説⑬ ともにつくる しあわせのくに  
解説⑭ わかちあえる ありがとうのわ  
解説⑮ たどりつける いるべきばしょに  
解説⑯ まっているよ せかいのともが  
解説⑰ げんきかっき ゆうきをむねに  
解説⑱ いこうともに みらいのくにへ  
解説⑲ にじのもとに ひろがるせかい  
解説⑳ ペップトーク みかたにつけて  
コラム 様々な場で活用されています！

### 第3部 みんなの「ペップトーク手話うた」指導のポイント

#### 1 指導してみよう

- (1) 動画の紹介
- (2) CD と手話うた解説冊子の紹介
- (3) 楽譜の案内

#### 2 ペップトークで指導してみよう

- (1) 受容
- (2) とらえ方変換
- (3) あるもの承認
- (4) してほしい変換
- (5) できた！楽しい！を最優先に
- (6) ネガティブも受け入れることがポジティブ
- (7) 先生も一緒に楽しむ
- (8) 応援する気持ちを大切に

### 3 園児に指導する

- (1) 活用場面
- (2) 期待される効果
- (3) ゴール
- (4) 指導プラン
- (5) 活動をサポートするヒント

### 4 小学生に指導する

- (1) 活用場面
- (2) 期待される効果
- (3) ゴール
- (4) 指導の流れ（45分×3回想定）・ワークシート例
- (5) 活動をサポートするヒント

### 5 中高生に指導する

- (1) 活用場面
- (2) 期待される効果
- (3) ゴール
- (4) 指導の流れ（50分×3回想定）
- (5) 活動をサポートするヒント

### 6 高齢者に指導する

- (1) 活用場面
- (2) 期待される効果
- (3) ゴール
- (4) 指導の流れ
- (5) 活動をサポートするヒント

## 7 障がい者に指導する

- (1) 活用場面
- (2) 期待される効果
- (3) ゴール
- (4) 指導の流れ \* 動く時間を多めに取る
- (5) 活動をサポートするヒント

## 第4部 資料集

- 1 楽譜「AFFIRM ME～自分を信じて」2020バージョン
- 2 楽譜「AFFIRM ME～自分を信じて」バラードバージョン
- 3 一般財団法人日本ペップトーク普及協会の紹介  
ドリームサポーターになろう