

第2回紙芝居台本

① 忘れない工夫をしよう！

② ナレーター：健康教室が終わった後に、参加者の太郎さんと保健師の礼子さんがおしゃべりをしています。

保健師：太郎さん、先週は毎日おうちで宿題の運動できましたか？

参加者：それがなあ、よく忘れてしまうんですわ。運動をやらないかんという気持ちはあるんですけどもなあ…。どうやったら忘れやんようにできるかいな。

保健師：そうですか。宿題をしなくてはいけないと思っているけど、うっかり忘れてしまうんですね。

じゃあ宿題の運動をすることを忘れないようにする、いい方法があるので紹介しますね。

参加者：そうですか。どうしたらええんですか？

保健師：太郎さん、いま教室のファイルはお持ちですか？

参加者：これかい？

保健師：そうそう。このファイル、おうち帰った後に太郎さんはどこへ置いていますか？

参加者：わしはいつもご飯食べる机の上に置いとるよ。

③ 保健師：それじゃあ、そのなかに入っているカレンダーと宿題の運動が書いてあるプリントをおうちに帰ってから取り出して、おうちのなかの目につく場所に貼ってみてください。

参加者：どこに貼ったらええんかいな？

保健師：例えば、テレビの横に貼ったり、冷蔵庫に貼ったり…。絶対見る場所に貼っておくと忘れないですからね。トイレのドアでもいいと思いますよ。

参加者：なんでトイレに貼るんやな？

保健師：おトイレには毎日行くでしょう？だから絶対に毎日見るはずですよ。トイレ行ったときに「あ！今日も忘れずに運動しやないかんわ！」って思い出せると思いますよ。

参加者：なるほどな。

④ 保健師：あとは、何かをした後に運動をすると決めておくといいですよ。

たとえば、おやつを食べた後に運動するとか、毎晩お風呂へ入った後にするとか。あとは寝る前に布団を敷いた後ですると決めてもいいですね。太郎さん、昼間にテレビは見ますか？

参加者：見るよ。わしはいつも昼ごはん食べた後にニュース番組を見るんや。

保健師: じゃあ「お昼のニュースを見たら運動する」と決めるのもいいと思いますよ。

参加者: そうやな。そうやって決めておけば、ちゃんと毎日忘れんと運動できそうですわ。

⑤保健師: はい、頑張ってくださいね。

忘れないようにするための大切なポイントは、

「目につくところに貼る」と、「何かをした後に運動すると決める」ことです。

でもね、誰だって忘れてしまう日はありますよ。毎日宿題をするのも大変だし、しんどいかもしれません。そういうときはしょうがないし、無理はしなくていいですよ。でもね、1日やらなかったーと言って、その後やらなくなってしまうんじゃないかと、そのかわりに次の日にきちんと忘れずに宿題やってください。そのためにこういう風に工夫して、宿題のこととか健康教室のことを忘れないように思い出してください。そうすればきっと続けられるし、皆さんの目標にも近づいていくことができますよ。

参加者: そうかいな、じゃあ少しずつやってみますわ。

保健師: 応援していますからね、太郎さん。一緒に頑張りましょう。それじゃあまた次回ね。

参加者: はい、ありがとう。さようなら。

ナレーター: 太郎さんは礼子さんに宿題の運動を忘れないようにするための方法を教えてもらっておうちに帰って行きました。みなさんも宿題の運動を続けるためにも、おうちで工夫をしてみてください。

終わり