

こ 子どものためのハッピー・ワークショップ



しあわ

幸せをつかむ

ほう ほう

4つの方法



けい おろ
慶應SDM ヒューマンラボ

がくねん
学年

なまえ
名前

しあわ ほう ほう 幸せをつかむ4つの方法って？

こころ しあわ つづ 心があたたかくなる幸せは、ずっと続く

みなさんはどんなときに幸せを感じますか？

ゲームのポイントや
モノをたくさん持っている、幸せですか？

でも、モノを持つ幸せって、
モノがなくなってしまうと、しぼんでしまいます。
幸せが長続きしませんね。

ゆめ ちく ひょう
夢や目標をかなえたときのことを想像してみよう。
まいにち せいかつ かつ なか
毎日の生活の中でワクワクすることを考えて行動すると
あなたもまわりの人も、ハッピーになるのです。

こころ しあわ つづ
心があたたかくなる幸せは、ずっと続くのです。

ながつづきしない幸せ



ながつづきする幸せ

1. やってみよう

夢、つよみ

2. ありがとう

感謝、親切

3. なんとかなる！

楽観的、前向き

4. わたしらしく生きよう

ほかの人とくらべない。あなたらしいことが一番すてきです。

しあわ 幸せをつかむ 4つのコツ

1つめは、“やってみよう”

ゆめ じつげん じぶん そうそう まえ いったい ぼ
夢を実現している自分を想像して前に一歩ふみだしてみよう！

2つめは、“ありがとう”

かぞく とも おうえん かんしゃ きもち
家族や友だちのあたたかい応援に感謝する気持ちです。

3つめは“なんとかなる！”

くる
苦しいときも、「なんとかなるさ」とわらってみましょう。

4つめは“あなたらしく！”

ほかの人と比べない。あなたらしいことが一番すてきです。



こころ しあわ つづ
心があたたかくなる幸せは続きます



しあわ
＜幸せをつかむ4つのコツ＞

みなさんは、
クローバーの四つ葉がそろいましたか？

ハッピーとラッキーのぼろけん物語

登場人物

マネ王

「シルバ国」の国王。国民に高い税金を課し、金銀財宝をためこんでいる。
 お金、宝石、土地などの財産を持つことに幸せを感じている。



ハート

「シルバ国」の大臣。マネ王に進言したところ、魔法をかけられ、リスの姿にされてしまう。



ハッピー

ハート大臣の息子。ひ弱な男の子だったが、父を助けるため冒険を続ける中で、いつしかたくましい勇者となっていく。



ラッキー

ハッピーの幼なじみの女の子。ハッピーを助ける、強い相棒。



ハッピーの母

体は弱いけれど芯の強い女性。
 魔法で花にされてしまう。



魔女

マネ王をかげであやつり、自分にそむく者を魔法にかけ、動物や植物に変えてしまう。



タカシ博士

みんなが幸せになる方法をいつも考えている。



プロローグ

さあ、ぼうけんの旅へ出発

むか～しむかし、あるところに「シルバ国」という王国がありました。

王様のマネ王は、国民から高い税金をとり、
城の中は金銀財宝や食べ物でいっぱいです。



王様をあやつっているのは、闇の国からやってきた悪い魔女。
王様に助言しようとした者は、
次々と魔女に魔法をかけられてしまいます。



家来たちは魔女をおそれて本当のことを言えません。
大臣のハートが立ち上がりました。

「王様、毎日の食べ物もなく、
子どもたちは飢えに苦しんでいます。
勇かんで偉大な王にもどってください。」



「うるさい! わしに逆らう者は、こうしてやる!」

ハートは魔女の魔法でたちまち、
小さなリスの姿に変えられてしまいました。

魔法を解く秘密は、四つ葉のクローバー。



王国の東西南北の果てに、それぞれ4つの魔物がすんでいます。
秘密を解いて魔物を倒せるものは、
本当に賢くて、なおかつ豊かな心を持った勇者だけ。

魔物を倒すミッションを背負って、
ハッピー、ラッキーとリスに姿を変えられたハートは、
秘密を解く地図をたずさえて旅だちました。



～やってみよう～

きた は 北の果てのぼうけんへ

きた は いち めん こおり ゆき せ かい
北の果ては一面、氷と雪の世界。

ま もの があられ、ま もの のひと息で、
ハートはあつという間にこおってしまいました。

ハッピーは きょうふ にふるえて うご 動けません。
そのとき ラッキー が飛び出します。
ラッキーが たちむか 立ち向かいますが、
こおり ま もの は た 立ちません。

そのとき、ハッピーは 心の 声を聞きました。

「助けなきゃ。やってみよう！ 今、ボクがしなければいけないのは、
勇気を出して、父上とラッキーを助けることだ。」

ハートはこういいます。
「お前のいいところは、ねばり強く
立ち向かっていくことだ。かならずできる。」

ハッピーの目に炎がともりました。

たいまつをかざして、
ま もの の こおり 氷をとかすことができました。
こおり ま もの の じゃく てん 弱点は、炎だったのです。

そして、1枚めのクローバーの葉を
手に入れました。



タカシ博士の幸せアドバイス

ハッピーがくじけそうになりながら、強く立ち上がったきっかけ、それは「やってみよう！」と思ったこと。

自分がしなければいけないことを考え、弱い自分をふるいたたせたことがよかったです。

そしてもう一つ、仲間が支えてくれたことですね。

一つ目の幸せの葉っぱの正体は、自分が何をしなければいけないかを知り、困難を乗り越えていこうと、一歩を踏み出す気持ちなのです。

自分のいいところを見つける→必要とされていると気づく

→がんばってきたことを思い出す

→本当になりたい自分の夢を想像する

みなさんも、自分の強みに気づき、打ちこんでいるもの、夢、目標に取り組みましょう。



メモ

～ありがとう～

ひがし は 東の果てのぼうけんへ

ハッピーたちは、^{ひがし} ^は 東の果てをめぐっていました。

そこには暗く深い森が続いています。

地図には、^{きいろ} ^{まる} 黄色い丸いマークが書かれていました。

^{くら} ^{もり} ^{なか} 暗い森の中にいるおばけたちが獲物をねらっています。

「うまそうな子どもたちだな、食べてやる。」

^{ひがし} ^は 東の果てに住むのは、^{おお} ^き ^ま ^{もの} 大きな樹の魔物。

魔物は、^ま ^か ^{くち} 真っ赤な口を開けていました。

「わたしと戦う勇者はだれだ？」

ハッピーは^き ^{のみ} 木の実や、^{たい} ^{せつ} ^{きん} ^か 大切な金貨を

魔物の目をねらって投げつけますが、^び ^く ^と ^も ^し ^ま ^せ ^ん びくともしません。

そして^{えだ} ^の ^ほ 枝を登りはじめますが、^{けん} ^と 剣を飛ばされてしまいます。

その時、^{もり} ^き ^{いろ} ^{ちい} ^{ひかり} ^み 森に黄色い小さな光が見えました。

無数に輝く^{ちい} ^{ひかり} 小さな光が近づいてきます。

^{もり} ^{なか} ^{ちい} ^い ^{もの} 森の中の小さな生き物たちが、ハッピーたちを応援してくれています。



ハッピーは^{けん} ^{ちから} ^{つよ} ^ふ 剣を力強く振りました。

すると、^{えだ} ^の ^{すき} ^ま 枝のすき間からひと筋の光が差しこみ、

魔物が倒れました。

魔物の弱点は、^{たい} ^{よう} ^{ひかり} 太陽の光だったのです。



2枚めのクローバーの葉を手に入れました。

はかせ しあわ タカシ博士の幸せアドバイス

ハッピーの心を動かしたのは、目の前まへにいる大切な人ひとやはげましてくれる仲間たちでした。人とのつながりを感じることで、幸せを意識しました。

自分じぶんを大切に思おもってくれる家族かぞくや友達ともだちがいる→みんなに感謝かんしやする
→つながりの輪わを広げる→人の喜よろこぶ顔かおをみて自分じぶんも笑顔えがおになれる

幸せトレーニングは、まず「ありがとう」と口くちに出だすことから
はじめてみましょう。



～なんとかかなるさ～

みなみ は
南の果てのぼうけんへ

ハッピーたちが向かう南の果てには、魔物が住む島があります。

しかしそこへ向かう船は
みんなずんでしまうという伝説があり、
島に近づくものはいません。



それでもハッピーたちは、船をこぎだしました。
星を目印に船で南の島をめざしますが、
船は渦潮にまきこまれていきます。



ラッキーとハートは海に飛びこみましたが、
ハッピーは船にしがみついています。
ハッピーは海でおぼれそうになったことが
あったので、その時の恐怖がおそってくるのです。



ようやくハートにはげまされ、
ハッピーは海に飛びこみました。

島まではあと少しと思ったそのとき、
「ガオ～」という音とともに、島が大きな口を開けました。
島に見えたものは、実は大きな魔物クジラの背中だったのです。

ハートとラッキーは、魔物の口の中に吸いこまれてしまいました。
ハッピーは腹の中を進み、黒い星型のものを投げつけました。
「ハ、ハックション！」

ハート、ラッキー、ハッピーは魔物クジラの背中から、
潮とともに飛び出しました。

夜空を見上げると、
満点の星が輝いていました。



はか せ しあわ
タカシ博士の幸せアドバイス

か ぞく なか ま はげ まし が、ハッピーを 勇気 づけて くれ まし た。

「必 ず うま く い く」、「何 とか な る さ」と 思 い 切 っ て 行 動 し て み る
と い い 方 向 に 変 わ り ま す。

自 分 を 受 け 入 れ、自 信 を も っ て 一 歩 を 踏 み 出 し た こ と で、幸 せ が
お と す れ ま し た。

「何 とか な る さ」と 考 え る、後 ろ を 振 り 返 ら ず 前 に 一 歩 を 進 め る !

自 分 を 否 定 し な い で、前 を 向 き 続 け る こ と が、ハッピーエンドに つ な
が り ま す。

苦 しい こ と が あ っ て も、引 き ず ら な い
→ 前 向 き に 「な ん とか な る さ」と 考 え る。

こ れ は 幸 せ に な る た め の 一 つ の 方 法 な の で す。



メモ

～わたしらしく!～

西の果てのぼうけんへ

魔女は、国中にのどがカラカラになる魔法をかけます。

魔女がかけた魔法で、王も人びとも水を求めたため、川は干上がり、争いが起こりました。

最後の魔物を倒すため、

ハッピーたちは西の果てに向かっていました。

最後の魔物…。

実は、その魔物はマネ王の分身だったのです。



国民の怒りは王様に向かい、水を得ようと宮殿に押しよせます。

ついに国民は王をとらえ、王を縄でしばりあげました。

ハッピーは、「ボクの目的は、国民の幸せを取りもどすことで、王をとらえることではないはずだ。このままでは国民みんなが心を失って国は滅びてしまう」とつぶやきます。

そして、ハッピーは国民の心を変えることを決意します。

「みんな、聞いてほしい。

王は魔女にそそのかされて心を失っています。

王様の乾いた心を満たし、魔物を追い払う

ために力をかしてくれませんか？」

ハッピーは魔物となったマネ王に語りかけます。

「王様、金銀財宝にとりつかれる前の王国を思い出してください。

王様も家族もみんな幸せにいらしてはいませんか。」

その時、空が一転にわかにかき曇り、雷鳴とともに雨が降りそそぎました。

そして王様は魔物から解放されたのです。

4枚のクローバーの葉がそるい、

ハッピーのお父さん、お母さんの魔法も

とけました。



はか せ しあわ
タカシ博士の幸せアドバイス

自分がしたいこと、しなければいけないことを行動に移すことが、
大切です。

人と比べない→自分をわくにはめない
→自分が信じていることをくずさない。

それは幸せへの小さな第一歩です。
まず一歩を踏み出しましょう。

これからは皆さんそれぞれの冒険が始まります。



エピローグ

さらなる旅へ出発

魔法がとけたマネ王は、
ハッピーに王位をついでくれないかとたのみましたが、
ハッピーは王冠を受け取りませんでした。

「ボクはこの旅で成長できました。
でも、もっと多くの国を見たいのです。」

ハッピーはこう答え、
新たな旅へと旅立ちました。





慶應 SDM ヒューマンラボ

〒223-8526 横浜市港北区日吉 4-1-1

※本ワークショップは子どもゆめ基金 平成 28 年度子どもの体験活動の補助を受けています。