

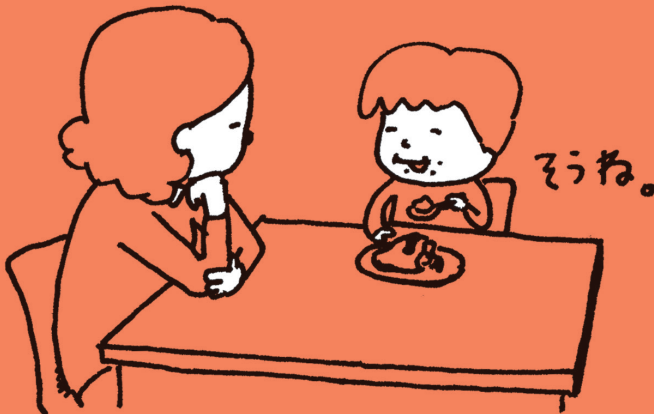
小学校

1,2,3 年生

子育てのかたち ○△□

しあわせのために 大切なこと

しあわせですか？



あとはプリンがあれば
カンパシかな。

新宿区教育委員会

新宿区ホームページより、全8種類の家庭教育ワークシートをダウンロードすることができます ▶



子どもには しあわせになってほしい……。



人から愛される人に

健康第一

大企業で
出世するといいな

大金持ち

たくさんの友だちに
囲まれていてほしい

一流大学に入学！

マイホームを
建ててほしい

モデルやアイドル

家庭円満

プロスポーツ選手！

夢を叶えてほしい

イケメン、イクメン？

困っている人を
助けられる人に

安心・安全

でも、どんなふうに？

自由に好きなことが
できる生活

普通の暮らし

好きなことを仕事に
してほしい

社会起業家

田舎暮らし

いつも笑顔で
楽しく

悟りをひらく？

才能豊かな
アーティスト

手に職をつけて
コツコツと

子どものしあわせのために 親ができることって なんだろう？



「わが子にしあわせになってほしい」という思いは、親の共通の願いです。では、あなたはどんなことをしあわせだと思いますか？ わが子が大人になったとき、どんな人間になって、どんなふうに暮らすことがしあわせだと思いますか？ 自立して安定した収入があること、友だちがたくさんいること、愛し合う人を見つけること、家族に恵まれること、夢を実現して成功すること……。しあわせの形は人それぞれ。あなたが大切にしてきた価値観やあなたの夢が、しあわせの尺度になっているのかもしれません。

今、あなたが思い描いた「しあわせな人」になるために、子どもに何かを伝えたり、何かしていることはありますか？ それはどんなことですか？ 子どもたちは、しあわせを感じられそうですか？

あなたがしあわせだと思うのはどんなことですか？

「しあわせ」について、もう一度考えてみませんか？

将来の子どもにとってのしあわせは どんなことだと思いますか？

将来、あなたの子どもが大人になったとき、どんな人になっていてほしいですか？
どんなふうに暮らしていてほしいですか？

〈しあわせのヒント〉から、あてはまるものにマルをつけてみましょう。
マルをつけたものから、大切だと思うことを3つ選びましょう。
ヒントの中になければ（ ）に自由に記入しましょう。

〈しあわせのヒント〉

健康	安全	自己実現	高収入	たくさんの友人
自由	裕福	無償の愛	自分の時間	脚光
	安定した生活	広い人脈	大家族	慕われる人柄
愛する	出世	家族円満	命を大切に	尊敬
独立	自然に親しむ	趣味を楽しむ	キャリア	夢の実現
元気	笑いの絶えない家	ポジティブ	奉仕	国際感覚
	家族が一緒にいること	自立	信頼	達成感
正直	好きなことをする	長生き	社会貢献	名声
()	()	()	()	()
				…etc.



〈大切だと思うこと〉

1 番目に大切なこと …

2 番目に大切なこと …

3 番目に大切なこと …

一生しあわせでいたいなら
あなたが思い浮かべる「将来の子ども
にとってのしあわせ」はどんなことですか？
経済面が二番、健康や人間関係が
大切など、きつとさまざまなでしょう。イ
ギリスにこんなことわざがあります。
「二日だけしあわせでいたいなら床屋に
行け。一週間だけしあわせでいたいなら車
を買え。一か月だけしあわせでいたいなら
結婚をしろ。一年だけしあわせでいたいなら
家を買え。一生しあわせでいたいなら正
直でいることだ」
最後の「正直でいること」が空欄なら、
あなたはどんな言葉を入れますか？ 年
齢を重ねても、環境が変化しても、変わ
らずにしあわせの源となるもの、それは、
あなたが大切にしている価値観です。価
値観は、しあわせを感じるためにも大切
であり、かつ人によって違うもの。そして、
実は暮らしのそこそこに現れているので
す。日々感じるちよつとしたしあわせは、
あなたの大切にしていることが満たされた
「しるし」。ほんのちよつと目を凝らして
日常を見つめてみると、しあわせの源が
たくさんあることに気付くはずですよ。

子どもの毎日の生活の中で、 「しあわせそうな瞬間」を探してみよう！

学校での生活も想像しながら考えると、たくさんのしあわせが見つかりそうです。



子どもの「しあわせそうな瞬間」を思いつくだけ書き出してみましょう。

〈例〉

- ・ 朝ご飯に好きなメニュー
- ・ 先生にほめられる
- ・ ママの機嫌がいい
- ・ パパとお風呂
- ・ 友だちと登校する
- ・ 体育で活躍
- ・ 音読の宿題を頑張った
- ・ 遠足！
- ・ 元気に「いってきま〜す！」
- ・ 寝る前の読み聞かせ
- ・ お気に入りの洋服
- ・ ペットと遊ぶ
- ・ 小さい子の面倒を見る
- ・ 友だちと公園へ
- ・ サッカーでゴール！
- ・ 友だちに会えること

- ・ 他言語の子と
大きなジェスチャーでやりとり
- ・ カード交換
- ・ テストでいい点
- ・ たまにママに抱っこ
- ・ けんかしてた子と仲直り
- ・ 耳掃除
- ・ 大好きなおやつの時間
- ・ きょうだいでじゃれ合う
- ・ 大好きな習い事
- ・ 上手に卵が割れた
- ・ 友だちに絵をほめられた
- ・ おばあちゃんからおこづかい
- ・ パパとおでかけ
- ・ ブロックを集中して組み立てて
作品を完成させた
- ・ ゲームでママやパパに勝った
- ・ 家族からありがとうと言われる
- ・ 帰り道でいい感じの石を拾った
- ・ 友だちとゲームの情報交換
- ・ お父さんとキャッチボール
- ・ お母さんと買い物
- ・ 夕食は大好きなカレー！
- ・ おじいちゃんと犬の散歩
- ・ 学校であったことを楽しく報告
- ・ ぼーっと窓の外を見ている時間

見て！見て！



顔みたい！

子どもの「しあわせそうな瞬間」を見て、 感じたことを伝えましょう。

左のページで見つけた、子どもの「しあわせそうな瞬間」の中からいくつか選んで実際に伝えてみましょう。どのように表現して子どもに伝えられそうですか？

〈例〉しあわせそうな瞬間

表現すると……

学校であったことを楽しく報告



「今、とってもいい顔してるね。楽しかったのねえ」

大好きなおやつの時間



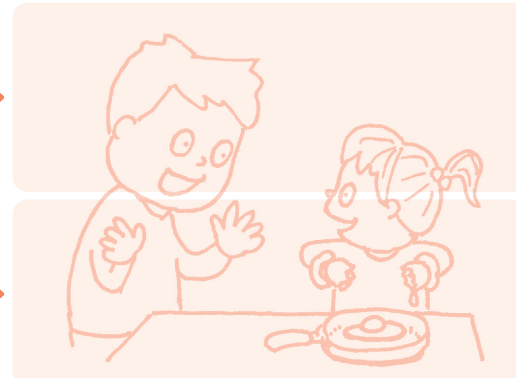
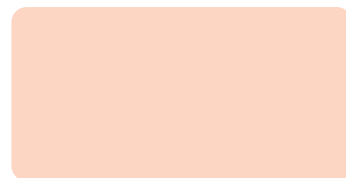
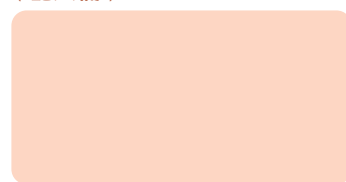
「そんなにおいしそうに食べてると、お母さんうれしくなっちゃうな！」

大敗したサッカーの試合でも最後まであきらめず全力を出した。



試合後、「頑張ったね」という気持ちを込めて力強く握手。

〈記入欄〉



「もっと」の先にしあわせはある？
たとえば、すでに持っている道具でも、新しいデザインや便利な機能がついたものが発売されると、手元にあるものでは物足りなく感じてしまうことがあるかもしれません。「もっと新しいもの」「もっと効率的なもの」を求め続けた時、そこにゴールはあるのでしょうか。まるで、追いかけても追いかけても逃げてしまう蜚氣楼のようです。
しあわせについても同じことが言えそうです。「もっとお金があれば」「もっと大きな家に住めば」「もっと時間があれば」と不足を嘆けば嘆くほど、しあわせは遠のくばかり。遠くのしあわせを見つめる視線を、近くに戻してみよう。
リモートワークなどをきっかけに、慌ただしい日常の中でも身近なしあわせに気づく機会が増えてきたかもしれません。
子どもとのかかわりの中でふっと気持ちがやわらぐこと、思わず笑顔になってしまふことはありませんか？ 今ある環境や状況の中でしあわせを探してみましょう。すでにあなたはしあわせであることを、思い出すきっかけになるでしょう。

毎日の生活の中であなたが感じている 「ちょっとしたしあわせ」を探してみよう!

あなたの毎日の生活の中から「ちょっとしたしあわせ」を探してみましょう。
たくさんのしあわせが見つかるかもしれません。



あなたの「ちょっとしたしあわせ」を書き出してみましょう。

〈例〉

- ・ 風が気持ちいい日
- ・ 笑顔の食卓
- ・ 洗濯物がカラッと乾く
- ・ 子どもがほめられた
- ・ 美容院の帰り道
- ・ スーパーの半額シール
- ・ 電車に間に合う
- ・ 子どもとかけっこ
- ・ 懐かしい友だちからの連絡
- ・ 新しい服を買った
- ・ 干したフカフカの布団
- ・ 子どもの活躍
- ・ 夜ご飯を作らなくていい日
- ・ 家族でアナログゲーム
- ・ 家族で買い物
- ・ キンモクセイの香り
- ・ きれいな月
- ・ 仕事の後のビール
- ・ 趣味の時間
- ・ オンライン会議後の散歩
- ・ 家族で外食!
- ・ 友だちとおしゃべり
- ・ 挽きたてのコーヒーの香り
- ・ 「ママー!」と呼ぶ声
- ・ おいしいお店を開拓
- ・ いい本との出会い
- ・ 洗濯物が少ない日
- ・ 子どもが元気よくあいさつ
- ・ 目覚めのいい朝
- ・ 玄関の靴がそろっている
- ・ ブランターにトマトができた
- ・ どんこの服を洗うこと
- ・ 突然抱きついてくる子ども
- ・ 子どもたちが寝静まった夜
- ・ 「ただいま!」という大きな声
- ・ 簡単でおいしいレシピを入手
- ・ ふと見た数字がゾロ目だった
- ・ 子どもがおかえりと言ってくれた
- ・ ごきげんな子どもとおしゃべり
- ・ 定時退社
- ・ 子どもと手をつないだ帰り道
- ・ 仕事で頼りにされる



ちょっとしたしあわせを表現してみましょう。

左のページで見つけた、あなたの「ちょっとしたしあわせ」のうち、大切にしたいこと、よく感じるなどと思うことを選んで表現してみましょう。
どんな場面で、どのように表現するかを考えて、書き出してみましょう。

〈例〉 ちょっとしたしあわせ

表現すると……

窓を開けたときの風が
気持ちいい。



「わ〜、風がさわやかでいい気持ち!」と声に出してみる。

ふと見た数字がゾロ目だった。



ひとりで小さくガッツポーズ!

どんこの服を洗うこと



「今日もたくさん遊んできたね!」

〈記入欄〉



しあわせを見つけるヒント

「しあわせ」を見つけるって難しい、と思うことはありませんか? 「なかなか思いつかない」という人には、まず試してほしいことがあります。

それは、自分で自分の「お気に入りポイント」に目を向けること。なぜなら、「お気に入りポイント」も「しあわせ」も、そこに目を向けるのは、同じ筋肉を使うようなものだからです。

自分の「お気に入りポイント」は、誰かと比べて優れている必要はありません。例えば「花を育てるのが好き」「声が気に入っている」など、小さなことでよいのです。人から言われて嬉しかったこと、思い出してみよう。

日本には謙虚さをよしとする文化もあり、私たちはほめられても、謙遜してしまう傾向があります。また同様に、自分の「お気に入りポイント」に目を向けることに不慣れな可能性があるのです。まずは、そこから慣れていきましょう。

「ここがお気に入り。ここも好き」という自分への目線が、「ちょっとしたしあわせ」を見つける力につながるでしょう。

しあわせの花を咲かせるために 大切なことってなんだろう？

6ページで見つけた子どもの「しあわせそうな瞬間」や、8ページで見つけたあなたが感じている「ちょっとしたしあわせ」を下のしあわせの花の中に書き出してみましょう。それぞれの花を咲かせる源（みなもと）を土の中から探して書き出しましょう。



- | | | | | | |
|-------------------------------|--|---|-------------------------------|-------------------------------|---|
| ☐ 可能性 | ☐ 友情 | ☐ 自立 | ☐ 無邪気 | ☐ 誠実 | ☐ 信頼 |
| ☐ 愛 | ☐ 解放 | ☐ 好奇心 | ☐ 自然 | ☐ おだやか | ☐ 軽やか |
| ☐ 気楽 | ☒ 自己表現 | ☐ 成長 | ☐ 協力 | ☐ 達成 | ☐ 行動力 |
| ☐ 鈍感 | ☐ 協調 | ☐ 貢献 | ☐ 自由 | ☐ 平和 | ☒ 楽しい |
| ☐ 柔軟 | ☐ 挑戦 | ☐ 遊び心 | ☐ 明るい | ☐ 集中力 | ☐ ゆとり |
| ☐ 楽観的 | ☐ 安心 | ☒ ポジティブ | ☐ 思いやり | ☐ 大胆 | ☐ 自分らしい |
| ☐ 自己肯定 | ☒ 元気 | ☐ クリエイティブ | ☐ () | ☐ () | ☐ () |

しあわせの源としてあなたが 大切にしたいことは何ですか？

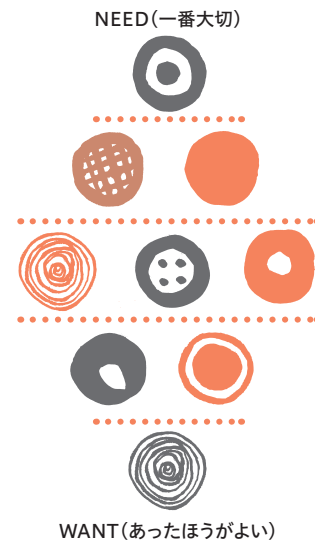
左のページの土の中で、あなたが大切にしたいことにチェックしてみましょう。毎日の生活の中で感じる「ちょっとしたしあわせ」の源が見えてきましたか？

ねらい

しあわせの花を咲かせるために、あなたが何をたいせつにしたいのか、改めて考えながら整理してみましょう。ひとりでもできますが、夫婦や家族、ママ友やグループなどで話し合いながら取り組めば、自分自身の視点や他の人の視点を知ることできます。

すすめ方

- 1 左のページでチェックしたことばから、大切にしたいしあわせの源を9つ選びます。
- 2 しあわせの源をひとつずつ紙に書き込んで、9枚のカードを作ります。ふせんなど小さな紙が便利です。
- 3 右図を参考に、NEED（一番大切にしたい）からWANT（あったほうがよい）まで、カードを段階的に並べてみましょう。
- 4 数人で取り組むときは、その結果をみんなで話し合ってみましょう。
- 5 なぜ自分はそのカードをその場所に置いたのか、なぜ相手は違うものを選んだのかをお互いに質問するなどして理解を深めましょう。



参考／開発教育協会 無人島ゲーム

ちょっとしたしあわせを感じる力が、 しあわせな子どもを育てます。

しあわせは相対的なものではありません。人と比べてしあわせかどうかではなく、自分自身がしあわせと感じられるかどうかです。しあわせを感じ、それを表現している大人に囲まれて育った子どもたちは、しあわせを感じる力が育つでしょう。あなたがほんの少し意識するだけで、しあわせをたくさん見つけ、表現できるようになります。そして、子どものしあわせそうな瞬間を伝えることで、子どもたちも自分のしあわせに気付けるようになることでしょう。まずは、あなたが「ちょっとしたしあわせ」の源を見つけたことから始めてみましょう。

「せい」と「おかげ」

前早稲田大学大学院 教職研究科教授 菅野 静二

時々、愚痴ばかりこぼす人に出会うことがあります。困難なことにぶつかると、「どうして自分ばかりがこんな目にあわなくてはいけないんだ」「自分ばかり苦労して……」などと嘆きます。たまには愚痴をこぼして、ストレスを解消することでも必要でしょう。また愚痴を聞いてくれる人がいるということもよいことです。

しかし、中には自分の不遇を他のもののせいになろうとする人もいます。「お母さんが起こしてくれなかったせいで、学校に遅刻をした」「友だちが遊

びに誘うせいで、うちの子は勉強しなくなった」「A君が入ったせいでレギュラーから外された」「電車が遅れたせいで待ち合わせに間に合わなかった」等々です。

愚痴や人のせいにして、状況がよくなるのならそれでもいいのでしよう。でも、人間は、愚痴をこぼしている間は何も進歩しないものです。

特に人のせいに行っている間は、決して問題は解決しません。なぜなら、○○が△△をしたせいで××になった。としたら、△△も××も、すなわち、

原因も結果もそのほとんどが過去のことなのです。過ぎ去ってしまったことはどんなに嘆いても変えることはできません。

「おかげ」は未来につながる言葉

一方、原因と結果という関係で似た言葉に「おかげで」という言葉があります。

「Bさんのおかげで、命拾いをした」「Cさんに励ましてもらったおかげで元氣になった」。なんとなく元氣が出てくる言葉です。

さて、「せいで」を無理にでも「おかげで」に言い換えてみるとどうでしょう。

「お母さんが起こしてくれなかったおかげで、自分で目覚ましをかけて遅刻をしないようになった」「A君が入ってレギュラーから外されたおかげで、毎朝素振りの練習をするように

なった」。一見負け惜しみでこじつけのようですが、こうして考えると、身の回りに無数のおかげがあることに気がきます。

おかげは過去のできごととしてとどまることはありません。おかげでこうなったのだから、こうしよう。とか、こういう風に生かそうと、未来につながっていくのです。

日常生活の中にちよつとした小さなあわせが無数にあるように、人のおかげ、周りのおかげもたくさんあるのです。そのことに気付いたときに、本当にしあわせを感じることができるのかもしれない。

すがの・せいじ 前早稲田大学大学院教職研究科教授。14年にわたり、小笠原村立母島小・中学校、新宿区立大久保小学校・幼稚園、新宿区立四谷第六小学校・幼稚園の校長・園長を歴任。その間、総合的な学習の時間のカリキュラム開発研究発表・文部科学省小中連携教育実践協力校研究発表・いのちの学習 カリキュラム開発研究発表に携わる。