はじめに

「みなさんは幸せですか？」

このように聞くと、「今日は宿題がたくさんあってやりきれそうにないから、ぜんぜん幸せじゃない」「本を貸してもらえなかったから、幸せとは思えない」「みんなの前で変なことを言ってしまって、笑われたから不幸だ」「明日のテストが心配で、幸せだなんてまったく思えない」……そんなふうに答える人が多いかもしれません。あちこちに不幸せの種があると感じる人もいるでしょう。では、どうやったらこれらの不幸せの種を乗りこえて「幸せ」を感じることができるのでしょうか。

わたしはウェルビーイングの研究をしています。ウェルビーイングとは、「元気で、周りの人ともうまく関わり、満足して生きている状態」、つまり「幸せに生きている状態」のことです。ウェルビーイングの研究により、幸せを作りだす方法は明らかにされています。そう、幸せは自分で作りだせるものもたくさんあるし、その方法

は、意外と簡単です。

　この本は、その「幸せを作りだす方法」を紹介するものです。ウェルビーイングをいっしょに研究し、実践している、中島晴美さん、山田将由さん、岸名祐治さんという小学校の先生とともに作りました。なぜって？　それは次のページから読んでもらえばわかりますが、３人の先生方がウェルビーイングのためにいろいろな取り組みをしているのに加え、ある秘密をもっているからです。

　この本では、マコ、ケイ、ヒロ、シンという４人の子どもたちが冒険の旅に出て修行を行うという物語の世界を通して、「自分で幸せを作りだす方法」を学んでいきます。前半の冒険物語での修行も、後半の現実世界での修行も、読者のみなさんがいっしょにできるもの。ウェルビーイングの力は自分で身につけていくことができるものなのです。ぜひ４人の子どもたちといっしょに修行をし、ウェルビーイングをつかんでください。

2023年３月　　前野 隆司

もくじ

はじめに 4

プロローグ 8

第1章　ウェル王国での修行
～4つの心を習得せよ～

1 やってみよう！　と思うには？ 18

ユウさんの「やってみよう！」解説コーナー 32

「やってみようの心」を強める問い 33

2 ありがとうフェスティバル 34

ハルルンさんの「ありがとう！」解説コーナー 46

「ありがとうの心」を強める問い 47

3 心を切りかえるスイッチって？ 48

サンちゃんの「なんとかなる！」解説コーナー 62

「なんとかなるの心」を強める問い 63

4 自分は自分！ 64

タックさんの「ありのままに！」解説コーナー 72

「ありのままにの心」を強める問い 73

人間の世界へもどろう 74

第2章　人間の世界でウェルの修行
～4つの心を使いこなせ！～

1 ウェルな人を探せ！ 80

2 「ありがとう」の心 88

3 一度失敗したら終わり？ 95

4 得意なことパーティー 102

5 ごきげんな言葉を使おう 113

6 夢を語ろう！ 122

コラム

称号ウェルシート 86

感謝日記 93

ハピネス・ブースター 100

ありがとうカード 111

ごきげん言葉タイム 120

宝物ファイル 131

エピローグ 133

おわりに 138

「春休み中に読まなきゃいけない本、まだこんなにある……。絶対に無理だ」

泣き言ばかり言って、どんなことも自分から進んでやろうとしないマコは、泣きそうな顔で机に向かっていました。机は窓に面していて、家の裏を流れる川の土手が見えます。

今日のように風のある日の夕方にはあまり人影もありません。ふと、マコは顔を上げて窓から外を見て、目をまん丸にしました。

ちょうど同じ頃、近くに住むケイは、ぶつぶつ文句を言いながら習い事の準備をしていました。だれかがなにかをしてくれないと、ケイはいつも

文句を言うのです。

「ママったらあたしがたのみたい日に限っていないんだから。寒いから車で送ってほしいのに！」

そして、うらめしそうに窓に目をやって、ぽかんと口を開けました。

ヒロはその頃、学校に持っていく荷物の準備をしていました。始業式は三日後です。

「忘れ物をしたらどうしよう……。それで担任の先生に怒られたら困る。新しく同じクラスになった人と仲良くできるかな。新学期が心配……」

ヒロはいつものようにいろいろと心配して青ざめながら、ふと窓の外を見て、「うわっ」と声を上げて立ち上がりました。

ちょうどその頃、シンは出かけようとしている高校生のお兄さんに声をかけていました。

「兄ちゃん、新学期に、このスニーカーで行ったら変だと思う？」

「別に変じゃないよ。ちょっと派手ではあるけど」

「そうなんだよね。目立つかなって気になって」

お兄さんは、いつもほかの人の目を気にしてばかりいるシンをあきれたように見て、言いました。

「自分がはきたいものをはけばいいんだよ」

そっけなく出かけてしまうお兄さんの後ろ姿を見送りながら「目立ちたくないんだよ……」とつぶやいたシンは、玄関の先を見て「あっ」と声をあげました。土手に稲光が走り、だれかに落ちたように見えたからでした。

4人はそれぞれの家から同時に走り出して土手に向かいました。そこにはだれかが倒れています。近づくと一人の男の人でした。

「大丈夫ですか？」

「雷に打たれたんですか？」

「どうしよう、大けがをしたのかもしれない」

4人が不安そうに顔を見合わせていると、男の人はうめきながら目を開けました。

「ううん……」

「大丈夫ですか？　救急車を呼びましょうか」

「ああ、ウェル族の子どもたちか……」

「えっ、ウェル……？　なんですか？　おけがはありませんか？」

「おお、さすがは我がウェル族の子どもたちだな。わしの急場に勇敢にもかけつけてくるとは。いや、大丈夫だ。久しぶりで勘がにぶっていただけだ。それよりも、四葉の杖を取ってくれ」

「杖？　どこにあるんですか？」

「そこだ。目の前にあるだろう。四葉が見えないのか？」

「えっこれ？」

男の人の足元に落ちていた四葉のキーホルダーに気づき、ケイが拾い上げました。

するとそれは急に手の中で大きくなり、両端がのびて、先端に四葉のマークのついた杖になりました。

「ええっ！　どういうこと？」

「いったいなにをおどろいているのか、子どもたちよ。ウェル族の四葉の杖ではないか。ああ、痛かった。しかし、転んだおかげできみたちに出会えたのはうれしい。こういう人間界の服も、久しぶりで楽しいぞ」

「人間界？　うぇるぞく？　なんの話？」

「えっ。きみたちは、ウェル族、じゃない？」

男の人はあわてたように、４人の顔から足元に目を落としました。そして、

「あああ、しまった。きみたちはたしかに人間だ。モヤモヤが足元からそんなにたくさん出ているウェル族はいない。なんで気づかなかったんだ」

と肩を落として言いました。

「モヤモヤ……？」

４人は不気味な言葉にふるえながら足元に目を落としました。しかし、なにも見えません。

「別になにもついてないけど……」

「あわれな子どもたちよ。自分たちをおびやかすものも見えないとは……。そうだ！　すべてを解決する方法がある。きみたちをウェル族にすればいいんだ！」

「えっ！　うぇるぞくってなんなの？」

「ウェル族は、幸福の民。我が一族は幸せを

作りだす人々なのだ。きみたち、幸せになりたいか？」

「幸せって？　お金持ちになれるってこと？」

「ゲームソフトをいっぱいもらえるとか？」

　子どもたちはわくわくした顔で言いました。すると、男の人は言いました。

「幸せは自分で作りだせるものも多い。自分で作る幸せは、お金や物のようになくなってしまう可能性のあるものではない。我が一族は幸せを自分で作りだす。そういった幸せは、人生を楽しくするし、永遠になくならないものなのだ」

「永遠になくならない幸せ……。いいな……」

４人は、小さな声でつぶやきました。

「そうだろう！　じゃあ決まりだ。きみたちを、ウェル族の世界に連れていくぞ。子どもたち、手をつなごう。いくよ！　アリアリナンヤッ！」

男の人は、そうさけぶと、四葉のマークのついた杖でドンと地面をつきました。すると……、あたりは真っ白な光に包まれました。