

エンパワメントえんへ ようこそ!

Tokie Anme

安梅 勅江

企画監修

Hiromi Kumano

くまの 広珠

著



エンパワメント研究教育フォーラム

1 自分エンパワメント

こわがりな うさぎさん

ここは どうぶつたちが なかよく すごす エンパワメントえん。

あれあれ？

こんどの はっぴょうかいでする おしばいの やくが
きまったようです。

「うさぎさんの やくは まほうつかいです」



「ぼくは こびとの やくだよ！」

と りすさん。

「ぼくは ふなのりの やく！」

と きつねさん。

それぞれの やくが きまって、みんなは ワイワイ たのしそうです。

だけど、なぜか うさぎさんだけ こまったかおを しています。

「うさぎさんは、まほうつかいの やくだよね。いいな〜！」

たぬきさんが いいました。

「うさぎさん がんばってね！」

くまさんが おうえんします。



うさぎさんは きゅ〜っと ちぢみあがってしまいました。
(まほうつかいの やくを やって、しっばいしたら どうしよう)



そこへ ポンっと くうきが はじけて、ちゅうに だれかが
あらわれました。

「うさぎさん、こんにちは」

みどりいろの かみのけに、おはなの かみかざりが ついた
かわいいこです。

「わっ!! だれ!?!」

うさぎさんは びっくり。



「わたしは アメリー。エンパワメントの ようせいなの」
そのこは いいました。
「エンパワメントはね、みんなに ゆめや きぼうや ゆうきを くれる、
いきる ちからの ことなの。
わたしにも うさぎさんにも だれの ところにも あるんだよ」
「わたしも もっている ちからなの？」
「そうだよ！ これから そのちからの だしかたを いっしょに
まなんでいこうね！」



「ところで うさぎさん。
うさぎさんの ゆめは まほうつかいになることだったよね」
アメリーは うさぎさんに たずねました。
「はっぴょうかいで まほうつかいの やくが できるんだよ。
うれしくないの？」



「うれしいよ。

でも わたしなんて、みんなの まえに たったら、
きっと ふるえて なんにも できなくなっちゃう…」

うさぎさんは、ほんとうは まほうつかいの やくを やりたいようです。
だけど、まちがえないで ちゃんと やくを できるか
しんぱいなのですね。



ここで みんなも うさぎさんと いっしょに かんがえてみましょう。

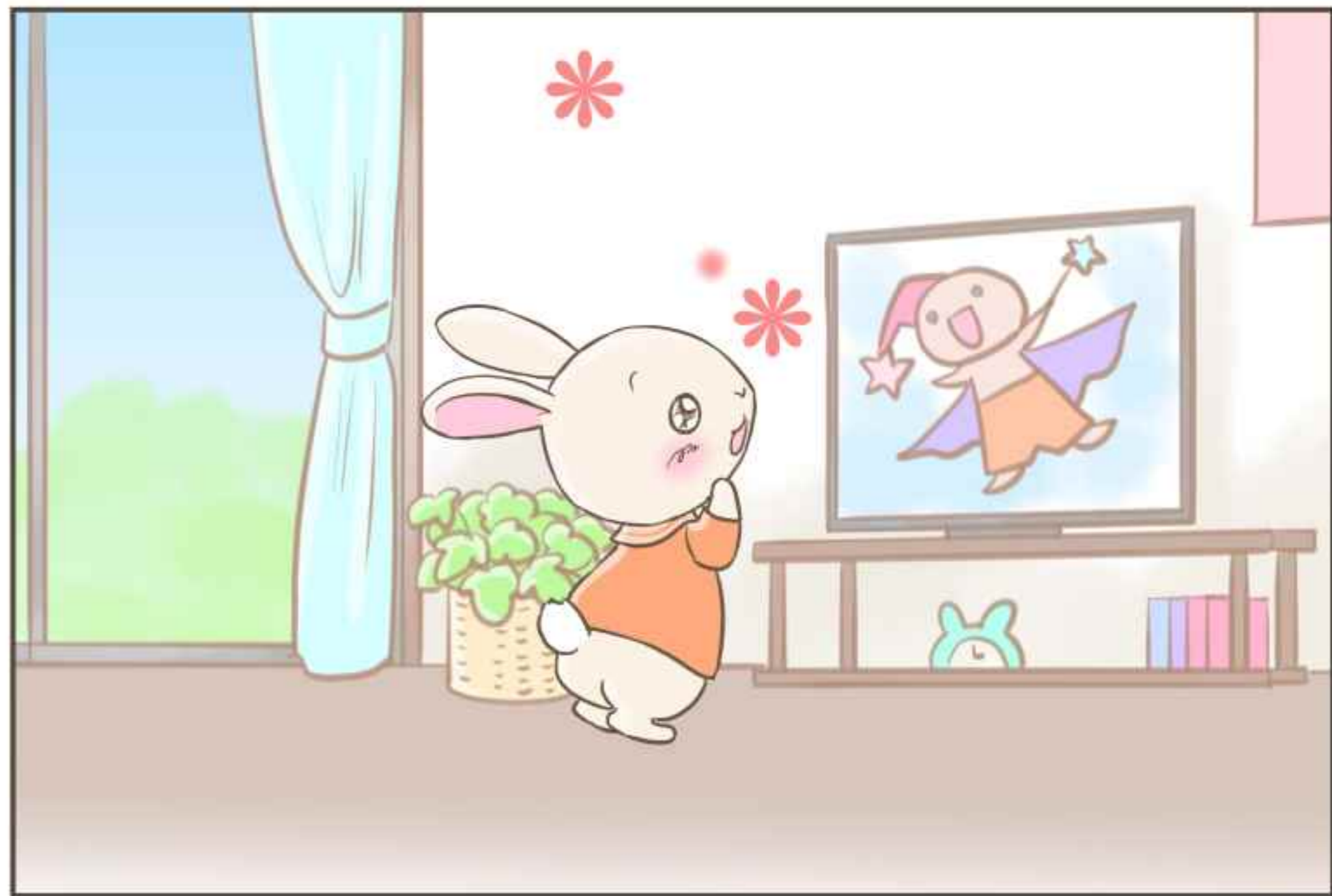
- ✿ みんなには うさぎさんのように「ほんとうは やりたいけれど、しっばいしそうで こわくて やれない」ってことは ある？
- ✿ そんなときは どうしてる？



さてさて。
うさぎさんは どうすることに したのかな？
みてみましょう。

いえに かえった うさぎさんは、まほうつかいの アニメを
みています。
テレビの なかでは、きょうも まほうつかいの ララちゃんが
まほうを つかって だいかつやく。
「ララちゃんって すてき！ やっぱり わたしも はっぴょうかいで
まほうつかいの やくを やりたいな」

だけど、しっぱいしそうで こわいきもちが どうしたら
なくなるのでしょうか。
うさぎさんは かんがえました。



「そうだ！」

うさぎさんは おもちゃばこから ララちゃんの ぼうしの おもちゃを
とりだしました。

ララちゃんの まほうの ステッキも もちました。

ララちゃんの マントも つけました。

かがみの まえに たつと、ララちゃんとおなじ まほうつかいの
かっこうをした うさぎさんが うつつています。

「わたし、まほうつかいに なったみたい」



「よ～し！ じぶんに “できる” の まほうを かけちゃえ～!!」
うさぎさんは かがみに うつった じぶんに、
まほうの じゅもんを となえます。
「わたしは できる！」
「わたしは だいじょうぶ！」



「なんとかなるさ！ やってみよう!!」
すると、おなかの ところが ぐんぐんと あたたかくなって、
「できるぞパワー」が わいてきました。
「まほうつかいの やくを するのが たのしみに なってきちゃった!!」



はっぴょうかいの ひが やってきました。
パチパチパチ。
はじまりの まくが ひらきます。
かんきゃくせきでは、うさぎさんの おとうさんや おかあさん、
おともだちの おとうさんや おかあさんが みまもっています。



うさぎさんは おおきく いきを すいこみました。
(わたしは できる! わたしは だいじょうぶ!)

それから、ぶたいの まんなかで くるんと まわって、
おおきな こえで いいました。
「わたしは うさぎの まほうつかい!
みんなに エンパワメントの まほうを かけてあげる!」



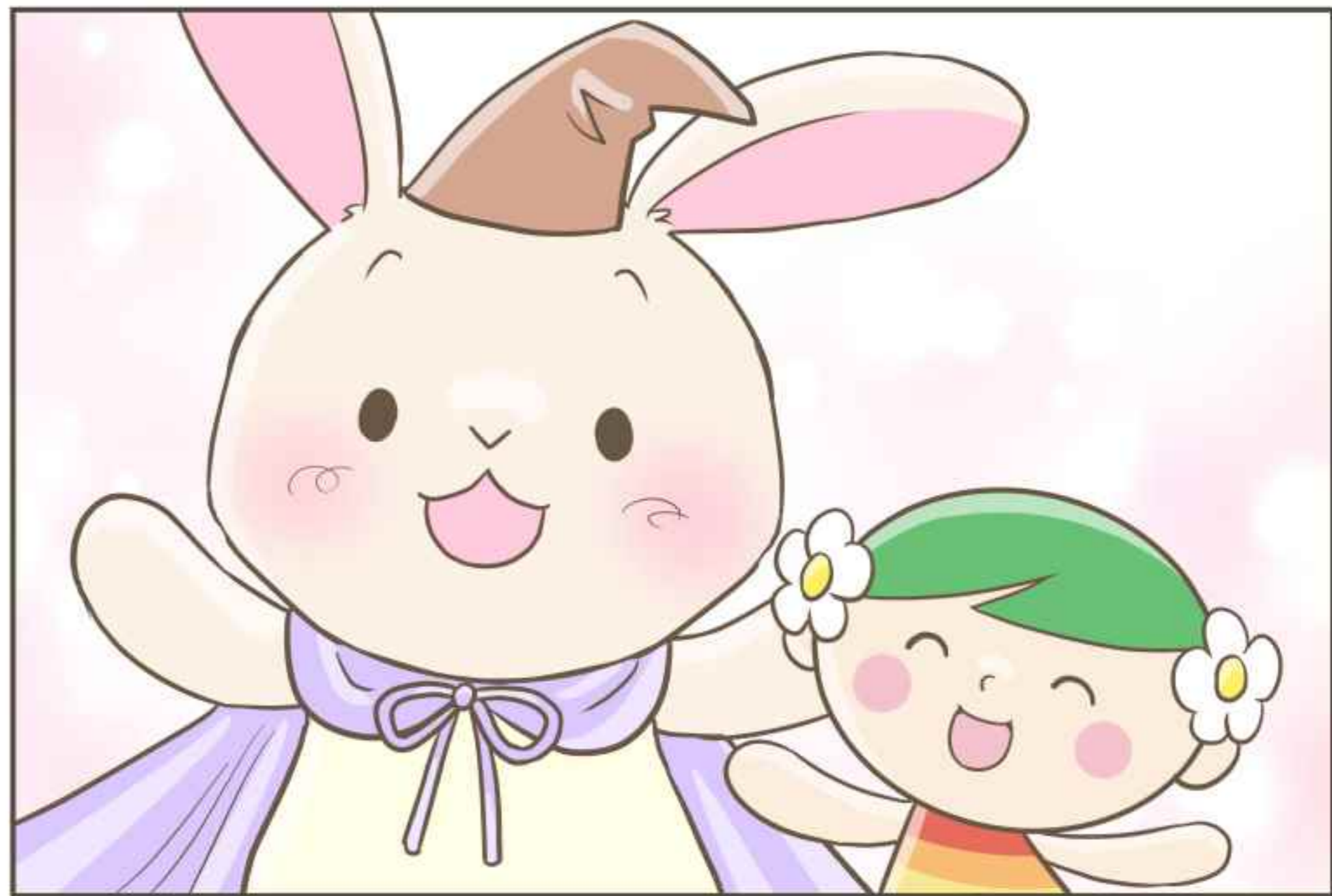
おしばいが おわりました。
おきゃくさんは ワーっと かんせいを あげています。
「おもしろかったよ！」
「うさぎさんの まほうつかい、よかったよ！」
「りすさんの こびとも かわいかった！」
はっぴょうかいは だいせいこうです。
おともだちも みんな おおよろこび。
うさぎさんは まほうつかいの やくを えんじきったのです。



うさぎさんの むねは うれしさと たのしさを いっぱいです。
「まほうつかいの やくを やれて よかった！」

チャレンジするまえは こわかったことでも
チャレンジが せいこうしたら、たくさんの うれしさに かわるみたい。
おまけに もっともっと あたらしいことに チャレンジしたくなる！

「みんなも こわがわらないで なんでも チャレンジしてみようね！」



2 仲間エンパワメント

ヒーローになりたい りすさん

エンパワメントえんで りすさんは、
まいにち ヒーローの マントを つけて あそんでいます。
「ぼくは ヒーローに なりたいんだ」



こまっているひとのところに、サッと やってきて、
サッと たすけてあげられたら、なんて カッコいいのでしょうか。
そして、テレビの なかの ヒーローのように、
エンパワメントえんの へいわを まもるのです。



うさぎさんが やってきました。
おもちゃばこを おもたそうに かかえています。
(こまっているひとを はっけん! ヒーローに なれる チャンスだ!)

「ぼくが かわりに もってあげる!」
りすさんは サッと うさぎさんに かけよりました。
「りすさん ありがとう」



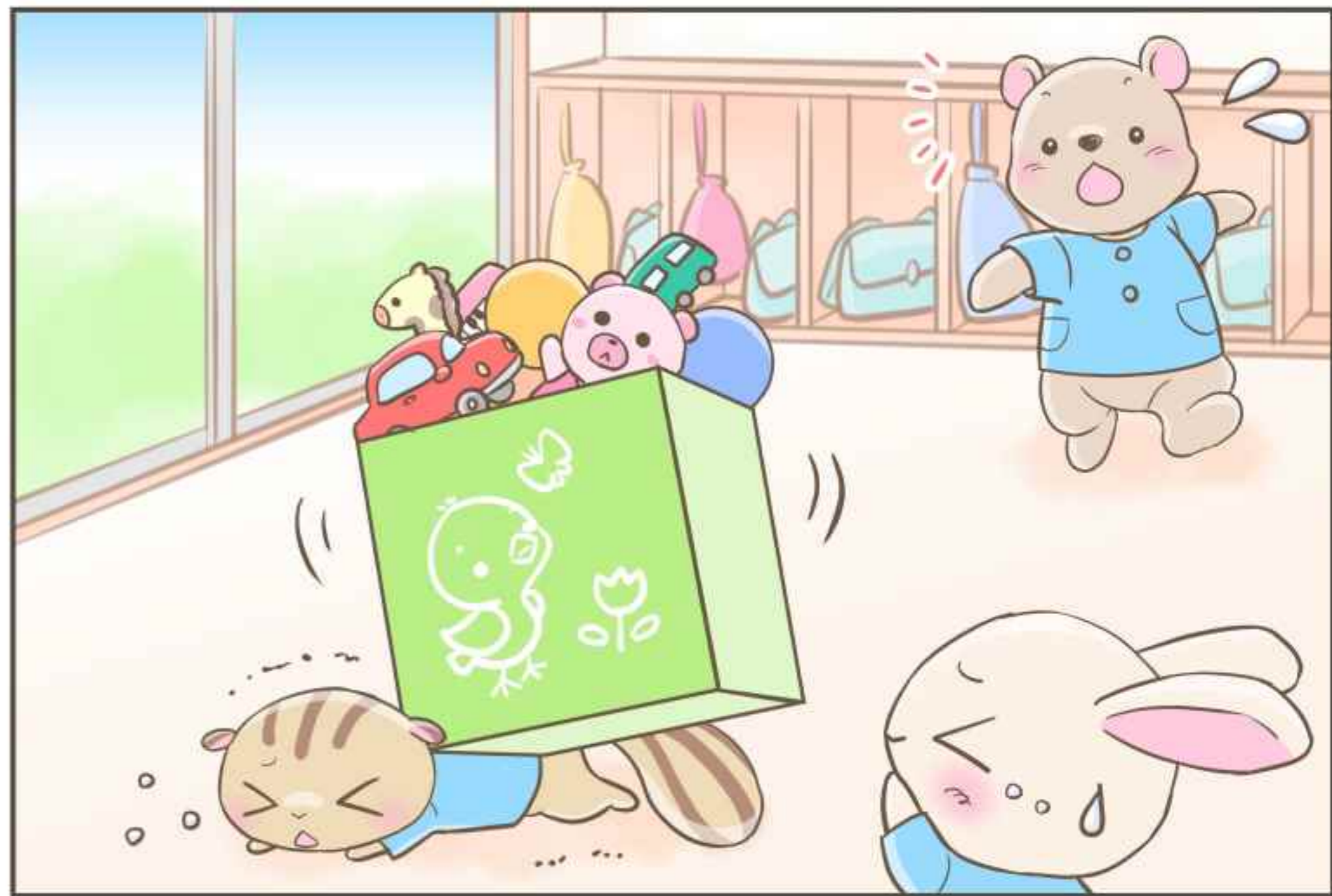
ところが。

おおきな おもちゃばこは、りすさんが おもっているよりも
おもかったのです。

りすさんは おもちゃばこの したじきに なってしまいました。

「あああ!! りすさんが たいへん!! くまさん たすけて!!」

うさぎさんは そばにいた くまさんを よびました。



「はいよ！」

くまさんは おおきな おもちゃばこを ひょいっと もちあげました。
そして すいすい おもちゃばこを はこんでいきます。

「くまさん ありがとう」
うさぎさんは うれしそう。

「これじゃあ、ぼくじゃなくて くまさんが ヒーローだ……」
りすさんは ためいきを つきました。



おにわで あそんでいると、つよい かぜが ふいてきました。
たぬきさんの ぼうしが かぜに まいあげられて、
きのえだに ひっかかって しまいました。
「どうしよう！ えだが たかすぎて ぼうしが とれない！」
いまこそ ヒーローの でばんです。

「ぼくが とってあげる！」
りすさんは また、サッと カッコよく たぬきさんに かけよりました。



(きを のぼって、ぼうしを とりに いこう！)
ところが。
りすさんが えだに たどりつくよりも はやく、
くまさんが ぼうしに てを のばしました。
せのたかい くまさんは、せのびを しなくても、きのえだの ぼうしに
てが とどきます。
「はい、ぼうしが とれたよ」
「くまさん ありがとう」
たぬきさんは おおよろこびです。



「やっぱり、ぼくじゃなくて くまさんが ヒーローだ……」
りすさんは なきだしてしまいました。
「ぼくは ちいさくて、ちからも よわいから、
だれも たすけて あげられないんだ」



さあ、ここで また、
みんなも りすさんと いっしょに かんがえてみましょう。

- ✿ みんなには りすさんのように
「じぶんが やりたいことなのに、ほかのこの ほうが
えられちゃう」ときは ある？
- ✿ そんなときは どうしてる？



さてさて。
りすさんは それから どうしたのかな？
みてみましょう。

あれれ？
こんどは くまさんが よんでいます。
「だれか たすけて～!!
ボールが しげみに はいって とれないよ～!!」



「せまいところなら ぼくに まかせて」
りすさんは むねを はって いいました。
おおきな くまさんが とおれない しげみの みちも、
ちいさな りすさんなら すいすいと すすめます。



「はい！ ボールを とれたよ！」
りすさんは くまさんに ボールを てわたしました。
「ありがとう！」
くまさんは おおよろこびです。
「りすさんは せまいところにも はいっていけるから すごいなあ！」

りすさんは おどろきました。
りすさんが すごいと おもっていた くまさんが、
はんたいに りすさんのことを すごいと いうなんて！
「くまさんは たかいところに てが とどくから ураやましいよ」
りすさんは くまさんに こたえました。



りすさんは いいことを おもいつきました。
「そうだ！ ぼくら ふたりで いっしょに ヒーローに なるって
いうのは どう？」
「りすさんと ヒーロー!? たのしそう!!」
くまさんも めを キラキラさせて いいました。
りすさんと くまさんは がしっと おたがいの てを にぎりました。



それから りすさんと くまさんは エンパワメントえんの
ヒーローに なりました。

「ヒーロー たすけて！ つみきが おもくて もてないんだ！」
きつねさんが よんでいます。

「ほいきた！ たかいところや おもいものは ぼくに おまかせ！」
くまさんが とんできて、きつねさんの つみきを はこんであげました。



「ヒーロー たすけて！
ひこうきの おもちゃが しげみに はいっちゃったの」
ぶたさんが よんでいます。
「はいはい！ せまいところや こまかいことは ぼくに おまかせ！」
りすさんが とんできて、ぶたさんの ひこうきを さがしてあげました。



くまさんには くまさんの とくいなことが あって、
りすさんには りすさんの とくいなことが あるんですね。
あいての いいところと じぶんの いいところを あわせれば、
ひとりじゃできない おおきな ことも できるようになるみたい。

ふたりの ヒーローの かつやくで、エンパワメントえんは
へいわです。



3 組織エンパワメント

ぶたさんの ちょきんばこ

たぬきさんと きつねさんは ちょきんばこを つくりました。
たぬきさんは ロボットちょきんばこ、
きつねさんは キツネマンちょきんばこです。
ふたりは うれしくなって、しょうぶを したくなりました。
「ロボットで しょうぶだ〜！」
「キツネマンで しょうぶだ〜！」



だけど、あばれすぎて「ガシャーン!!」
たいへん!

ぶたさんの つくった ちょきんばこが つくえから
おちてしまいました。



「うわ〜ん!!

わたしの おしぼなの ちょきんばこが こわれちゃった〜!!」
たいせつな ちょきんばこが こわれて、ぶたさんは ないています。
(ど、どうしよう……)



(ぶたさんの ちょきんばこを こわしちゃった。
わるいことを しちゃったな……)
たぬきさんと きつねさんは しょんぼりです。
「ごめんね。ぼくの つくった ロボットちょきんばこを あげるよ」
「ごめんね。ぼくの つくった キツネマンちょきんばこを あげるよ」

だけど ぶたさんは なきやみません。
「それじゃ ダメなの!!」



ぶたさんは、おともだちの ちょきんばこなんて ほしくないのです。
「だって この おしぼなの ちょきんばこが だいじなんだもん!!」

「どうしたの？」

「なにがあったの？」

エンパワメントえんの ほかの こたちが あつまってきました。

(ぶたさんが えがおに なってくれるには どうしたらいいんだろう?)

みんなは かんがえはじめました。



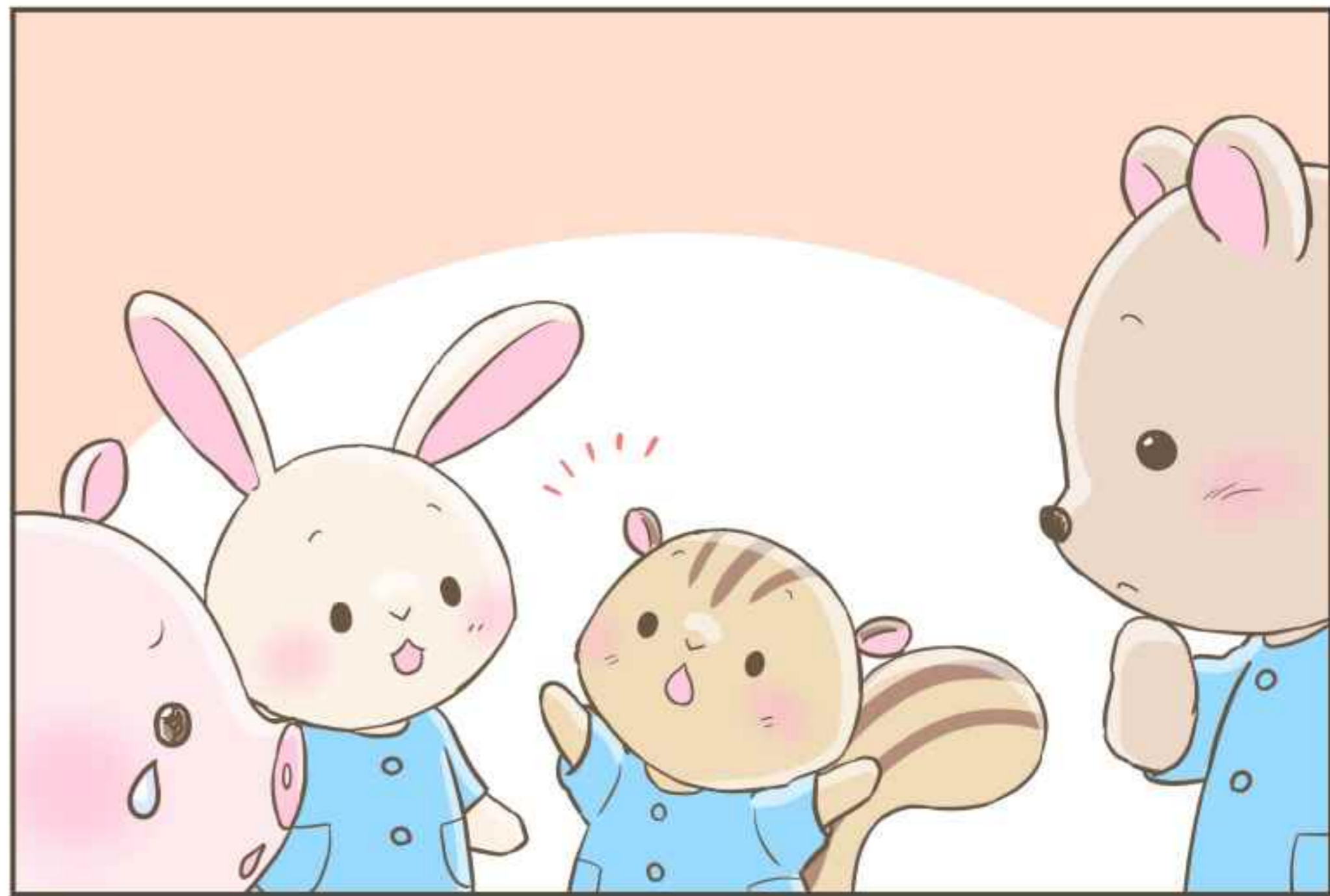
さあ、ここで また、みんなも エンパワメントえんの こたちと
いっしょに かんがえてみましょう。

✿ おともだちの たいせつなものが こわれちゃったとき、
みんなだったら どうする？



さてさて。
エンパワメントえんの こたちが こたえを
だしたみたい。
どうしたのかな？ みてみましょう。

「みんなで ぶたさんの おしぼなの ちょきんばこを
つくりなおしてあげるのは どうかかな？」
りすさんが いいました。



「わたしも それが いいとおもう！」
うさぎさんも いいました。
「ぶたさんは どう？」
「そ、そうする！ みんなに おねがいしてもいい？」
おともだちに たすけて もらえるなら、ぶたさんも もういちど
がんばって ちょきんばこを つくれそうです。
「いいよー!!」と みんなは こたえました。



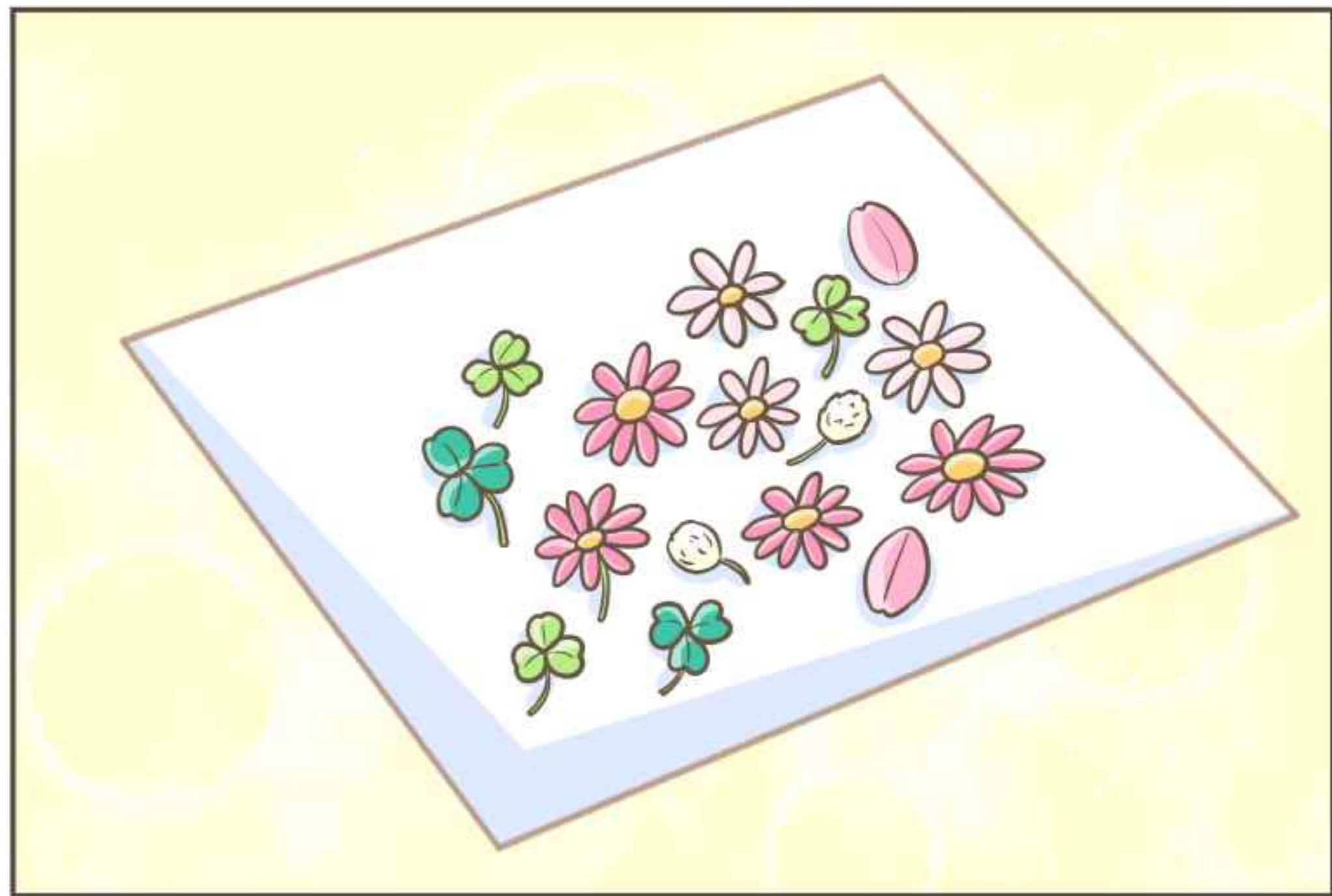
さっそく、たぬきさんと きつねさんは おにわに やってきました。
「じゃあ ぼくたちは おしばなに作る はなを つむね」



ぶたさんと うさぎさんは もういちど ねんどで
ちょきんばこづくりに ちょうせんです。
ねんどを こねこね。ちょきんばこの かたちを つくって……。



たぬきさんと きつねさんが つんできた はなを、
かみの うえに ならべて……。



はなを はさんだ かみに、おもい ほんを かさねます。
くまさんが ほんの うえから ぎゅっぎゅっと ちからを こめると、
はなは ペちゃんこに なりました。



ぺちゃんこに なった はなが かんそうしたら、
おしばなの できあがりです。
できあがった おしばなを りすさんと ぶたさんが ちょきんばこに
はりつけて……。



おしばなの ちょкинばこの かんせい!
こわれた ちょкинばことは ちょっと ちがうけど、
それでも とっても きれいな おしばなの ちょкинばこです。
ぶたさんは うれしくて なみだが でてきました。



「ありがとう みんな!!」
にこにこがおの ぶたさんを みていたら、みんなも
うれしくなっていました。
「やった~!!」
「よかったね! ぶたさん!」



「ぶたさん、さっきは ちょきんばこを こわして ごめんなさい」
たぬきさんと きつねさんは もういちど あやまりました。
「ううん。もういいよ」
ぶたさんは わらって こたえました。

たぬきさんや きつねさんの たいせつな ちょきんばこと、
ぶたさんの たいせつな ちょきんばこは ちがったのですね。
だけど、それぞれ 「たいせつ」な きもちはおなじ。
おともだちの 「たいせつ」なものは みんなも 「たいせつ」に
しましょうね。



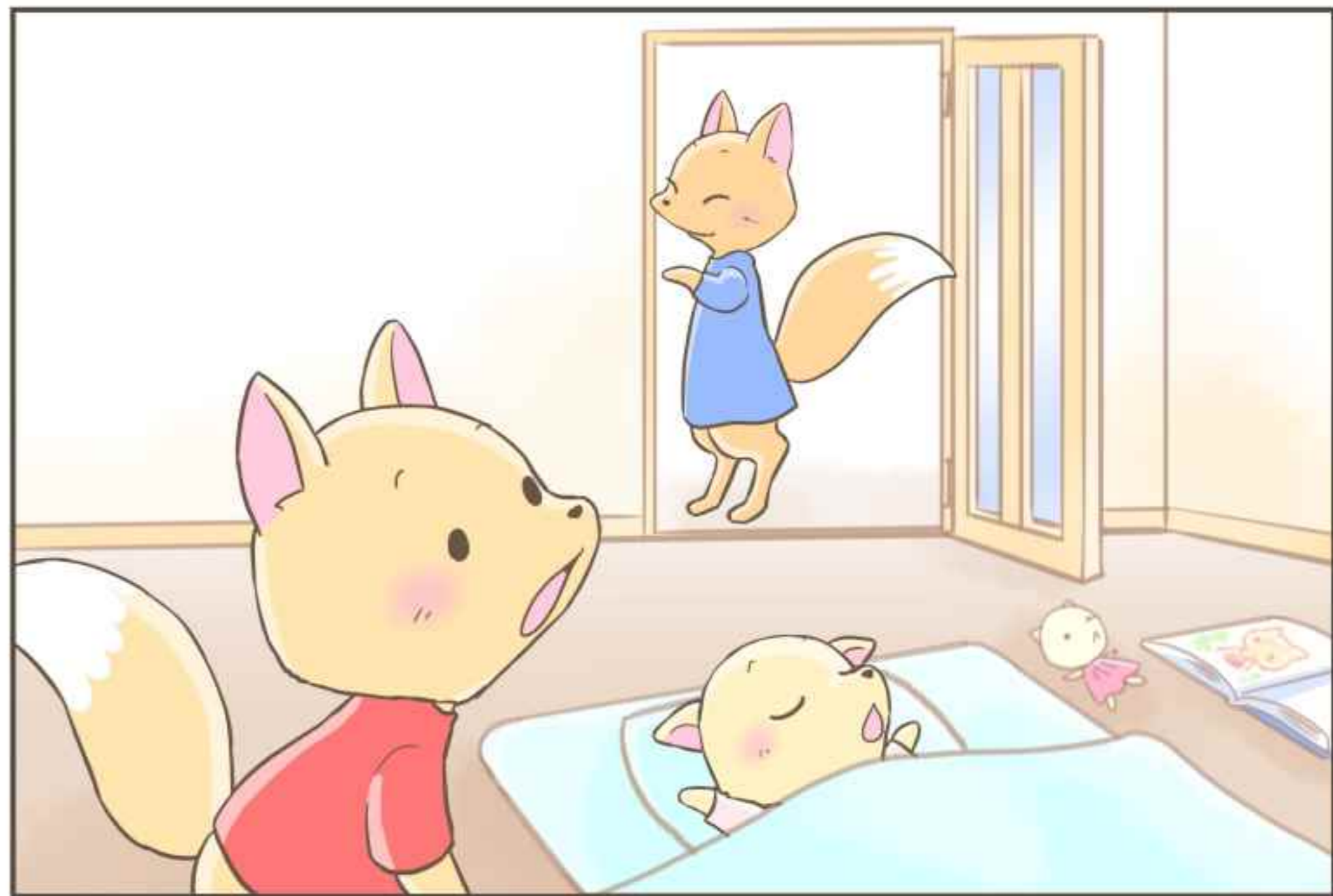
きつねさんの いもうと

きつねさんが いえで あそんでいると、おかあさんが よびました。
「せんたくものを ほしている あいだ、ちょっと きつちゃんを
みていてくれる？」

きつねさんの よこで、いもうとの きつちゃんが スヤスヤと
ねむっています。

「いいよ」

と いった きつねさんですが、なんだか イライラしてきました。



だって、きつちゃんが うまれてから、きつねさんの おかあさんも
おとうさんも きつちゃんのこと ばかりなのです。
まるで、きつねさんより きつちゃんの ほうが いいみたい。
「なんだよ！ みんなして きつちゃん、きつちゃんって！
きつちゃんなんか きらいだよ!!」



きつねさんが いえを できると、たぬきさんが みちを
あるいていました。

たぬきさんの おばあちゃんと いっしょです。

たぬきさんは かいものぶくろを さげています。

「たぬきさん、あそぼう！」

きつねさんは こえを かけました。



だけど たぬきさんは くびを よこに ふりました。
「ごめんね。ぼく、いま おばあちゃんと かいものしてるから
また こんどね」
「わたしは あしが わるいから、にもつを もってきて たすかるの」
たぬきさんの おばあちゃんは にこにここと うれしそうです。



「きつねさん、いもうとが うまれたんですって？」
たぬきさんの おばあちゃんが たずねました。
「そうだよ。だけど ちっとも かわいくないんだ！」

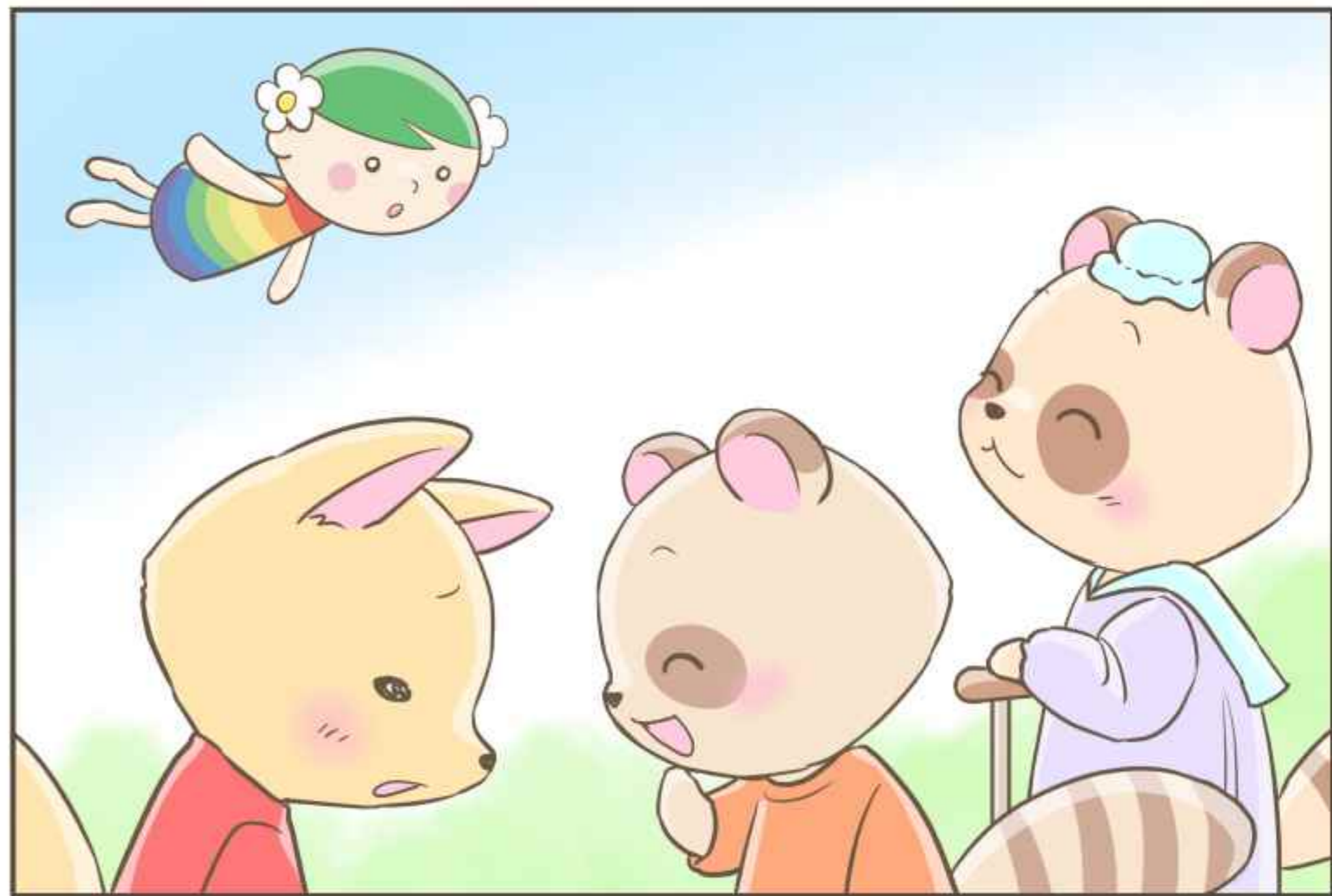


「なくし。おもしろしするし！
おかあさんも おとうさんも いもうとのこと ばかりで！」
きつねさんは、いつもの きつちゃんのことを おもいだして、プンプン。



だけど、きつちゃんの えがおも おもいだしました。
きつねさんが ちょっと かおを のぞきこんただけで、きつちゃんは
にこにこ わらってくれるのです。
「……わらうと かわいいけど……」

「いもうと いいな〜！」
たぬきさんに いわれると、なぜだか きつちゃんに
あいたくなってきました。



さあ、ここで また、みんなも きつねさんと いっしょに
かんがえてみましょう。

✿ 「ほんとうは すきだけど、
どうやって なかよくしたらいいか わからないよ」
こんなとき、みんなだったら どうする？



いえに かえった きつねさん。
どうしたのかな？ みてみましょう。

「ただいま……」
へやに はいると きつちゃんが びゃーびゃー ないています。
(なきやむには どうしたらいいんだろう)



「よしよし。おにいちゃんが きたぞ」
きつねさんは きつちゃんを だきあげました。



すると、きつちゃんは たちまち なきやんで、
ぱああと えがおに なりました。

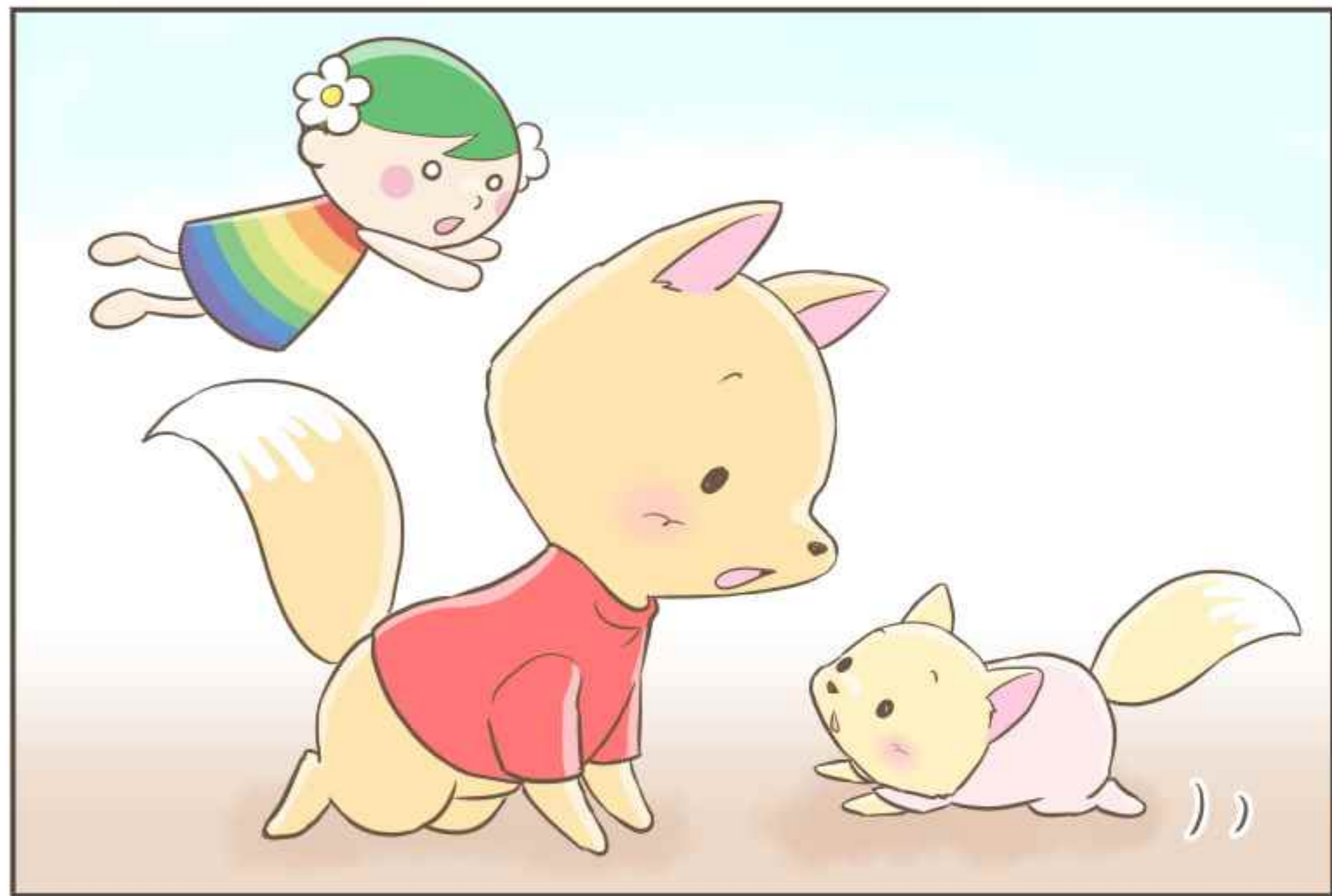


きつちゃんの えがおを みていると、
きつねさんの むねは ほわ~と あたたかく なりました。
(ひとを えがおに してあげられると こんなに うれしいんだ……)



(もっと えがおに してあげるには どうすれば いいかな?)
きつねさんは かんがえます。
「よし! ぼくも きつちゃんの きもちに なってみよう!」

「だー。だー」
きつちゃんが きつねさんに なにか おはなししています。
「おむつを かえてって、いってるのかな?
それとも あそんでほしいのかな?」

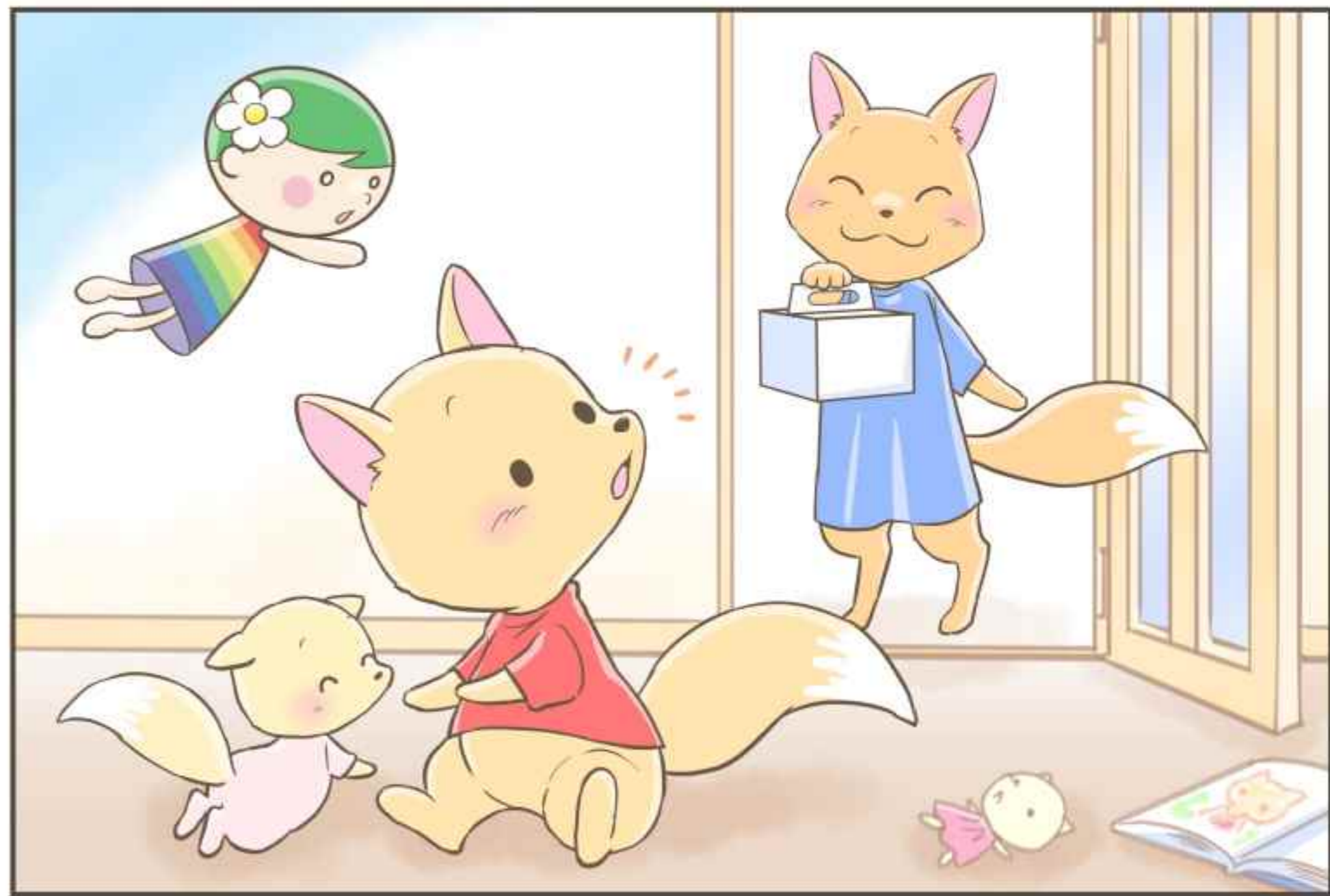


「きっと、あそんでほしいって ってるんだ!」
きつねさんは きつちゃんと あそぶことにしました。

「きつちゃんは どんな あそびをしたら たのしいんだろう?」
きつねさんは きつちゃんの となりに ねころがってみました。
「そうだ! いもむしごっこだ!!」
ごろごろと ころがると きつちゃんが キャッキヤと わらいます。
きつねさんも おもしろくなってきました。



いっしょに わらっていると、おかあさんが いいました。
「きつちゃんと あそんでくれて ありがとう。
3じに なったから、おやつに ケーキを たべましょう！」



「きれいなんで 行って ごめんね。
おにいちゃん、これからは もっと きつちゃんと あそんであげるね」
きつねさんは もうすっかり きつちゃんと なかよしです。
「こんばんは ぼくが こもりうたを うたって あげるんだ！」

かわっていくって、ワクワクするね！



エンパワメントえんにようこそ！

ISBN 978-4-9905933-9-1

2022年9月1日 第一刷発行

企画監修 安梅勅江

著 者 くまの広珠

出 版 エンパワメント研究教育フォーラム

印刷製本 東京都同胞援護会



Welcome to Empowerment Child Care Center!

ISBN 978-4-9905933-9-1

2022, September, 1 First Edition

Editor Tokie Anme, PhD

Author Hiromi Kumano

Publish Empowerment Research and Education Forum

Printing Tokyo Doho-Engokai

