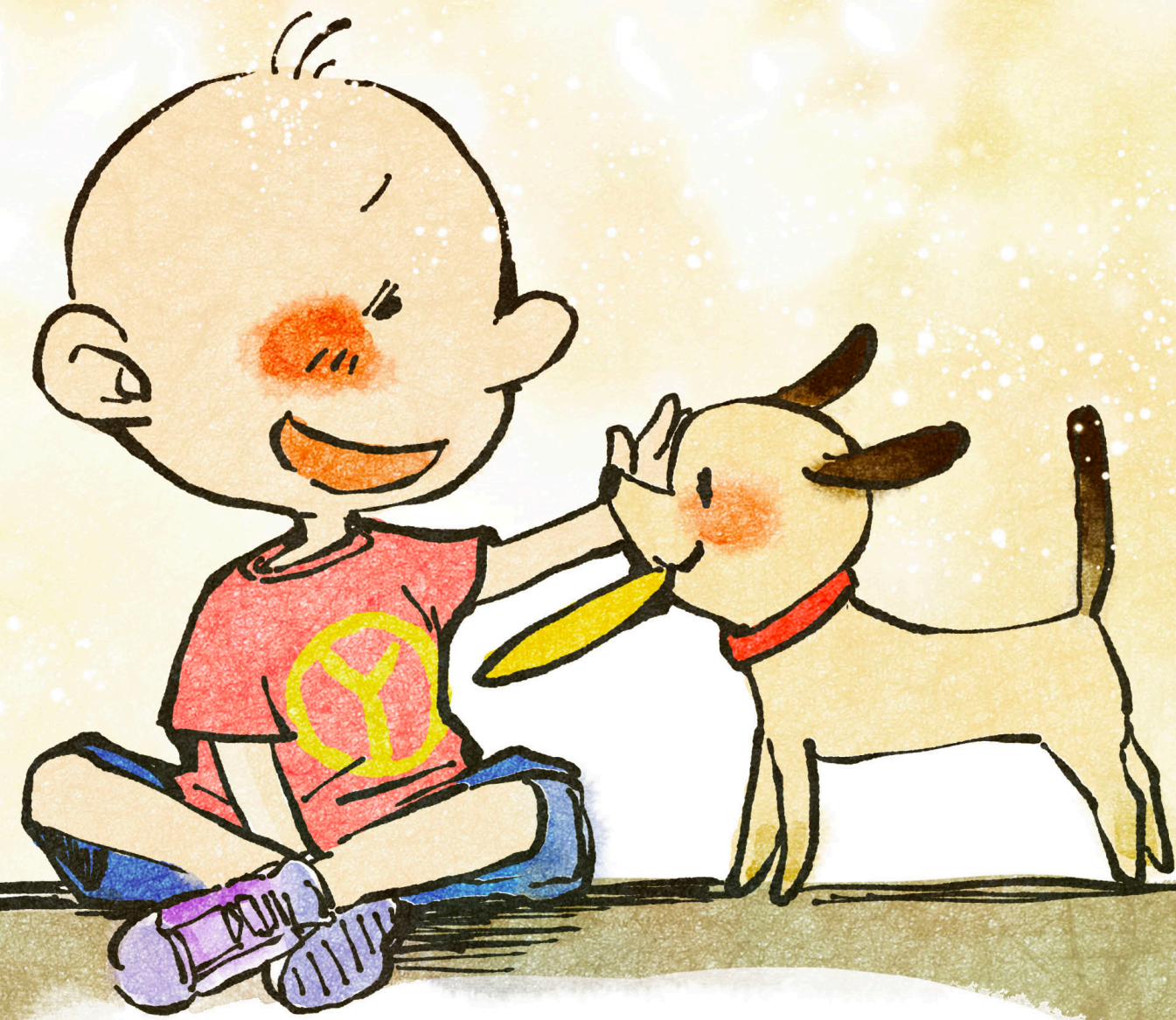


ありがとう  
の  
まほう

The Magic of Thank You







だいじょうぶ。何なにもしたくなくたって。  
やるき気がぜんぜんわかない。  
だれでもそうおも思うことがあるよ。

It's okay. Even if you don't want to do anything.  
I don't have any motivation at all.  
Everyone feels that way at times.

ゆっくりやすんだら、おもしろいことから  
ちょっとだけはじ始めてみない？  
まだし知らないおもしろいことが、  
たくさんせかい世界にはま待っている。  
おもしろいことに出であ会えたら、  
ありがとうをかん感じてみて。

After taking a rest, why don't you start with  
something interesting?  
There are many interesting things waiting  
for you in the world.  
When you find something interesting,  
try to feel thank you.





だいじょうぶ。毎日がつまらないと思っ<sup>おも</sup>たって。  
なんにもわくわくすることがない。  
だれでもそう思<sup>おも</sup>うことがあるよ。

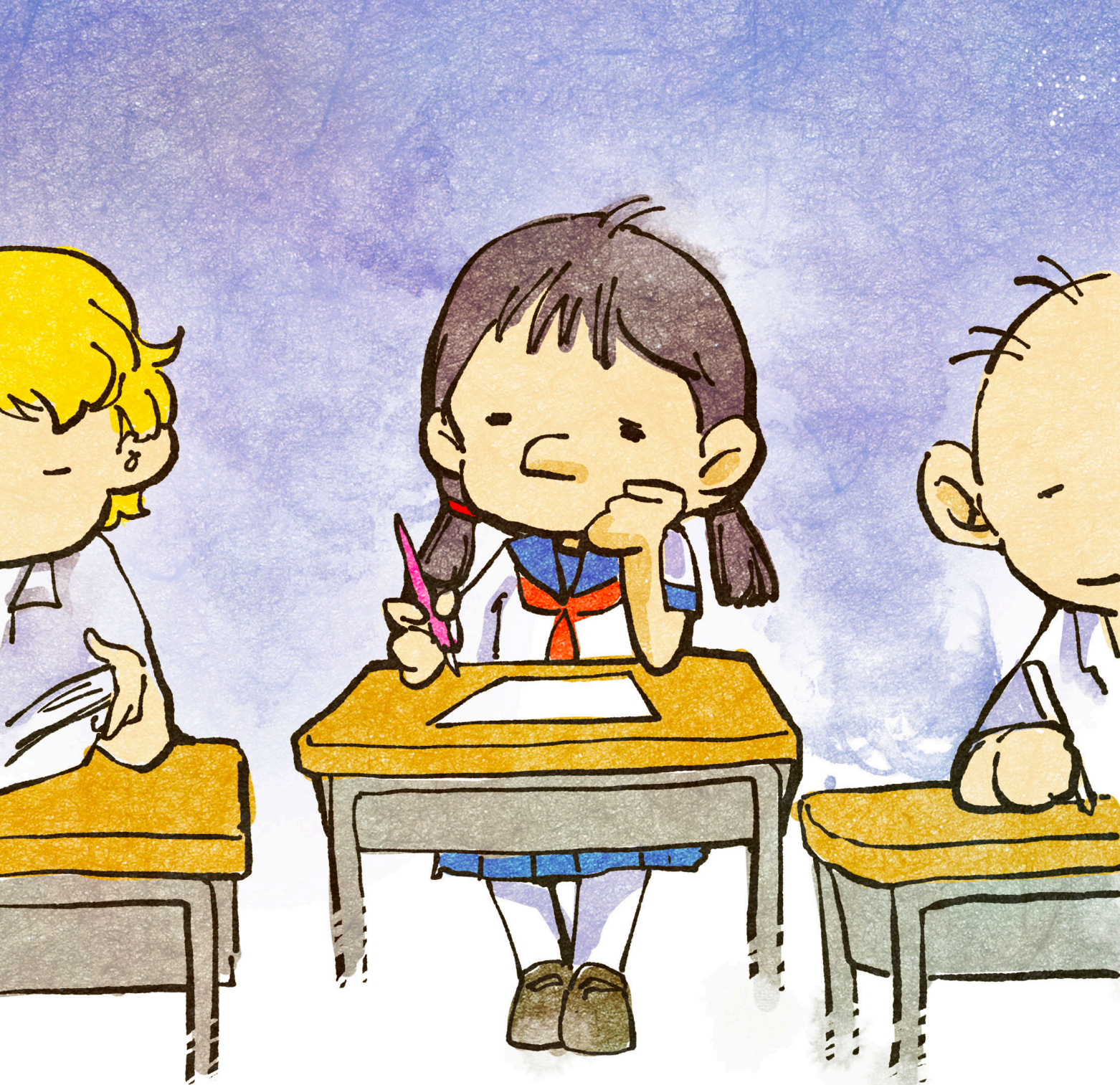
It's all right. Even if every day seems boring.  
That there is nothing exciting going on.  
Everyone feels that way at times.



もやもやの小さな種<sup>たね</sup>から大きな花<sup>おおはな</sup>が咲<sup>さ</sup>く、  
不思議<sup>ふしぎ</sup>ですごくくない？  
人は生きて<sup>ひと</sup>いるだけ<sup>い</sup>ですばらしい。  
生きて<sup>い</sup>いることに、ありがとう<sup>かん</sup>を感じてみて。

Isn't it amazing how a big flower  
blooms from a small seed?  
It is wonderful that we are alive.  
Try to feel that "thank you" for being alive.





だいじょうぶ。夢ゆめがなくなたって。  
夢ゆめが遠とおくに行いってしまかんった、と感かんじたって。  
だれでもそう思おもうことがあるよ。

It's all right. Even if you don't yet have a dream.  
Even if you feel that your dreams are far away.  
Everyone feels that way at times.



いま 今いまあなたが、大切たいせつに思おもえるものはななに？  
もし、ちょっとだけ大切たいせつに思おもえるものができたら、  
ありがとうかんを感じてみて。

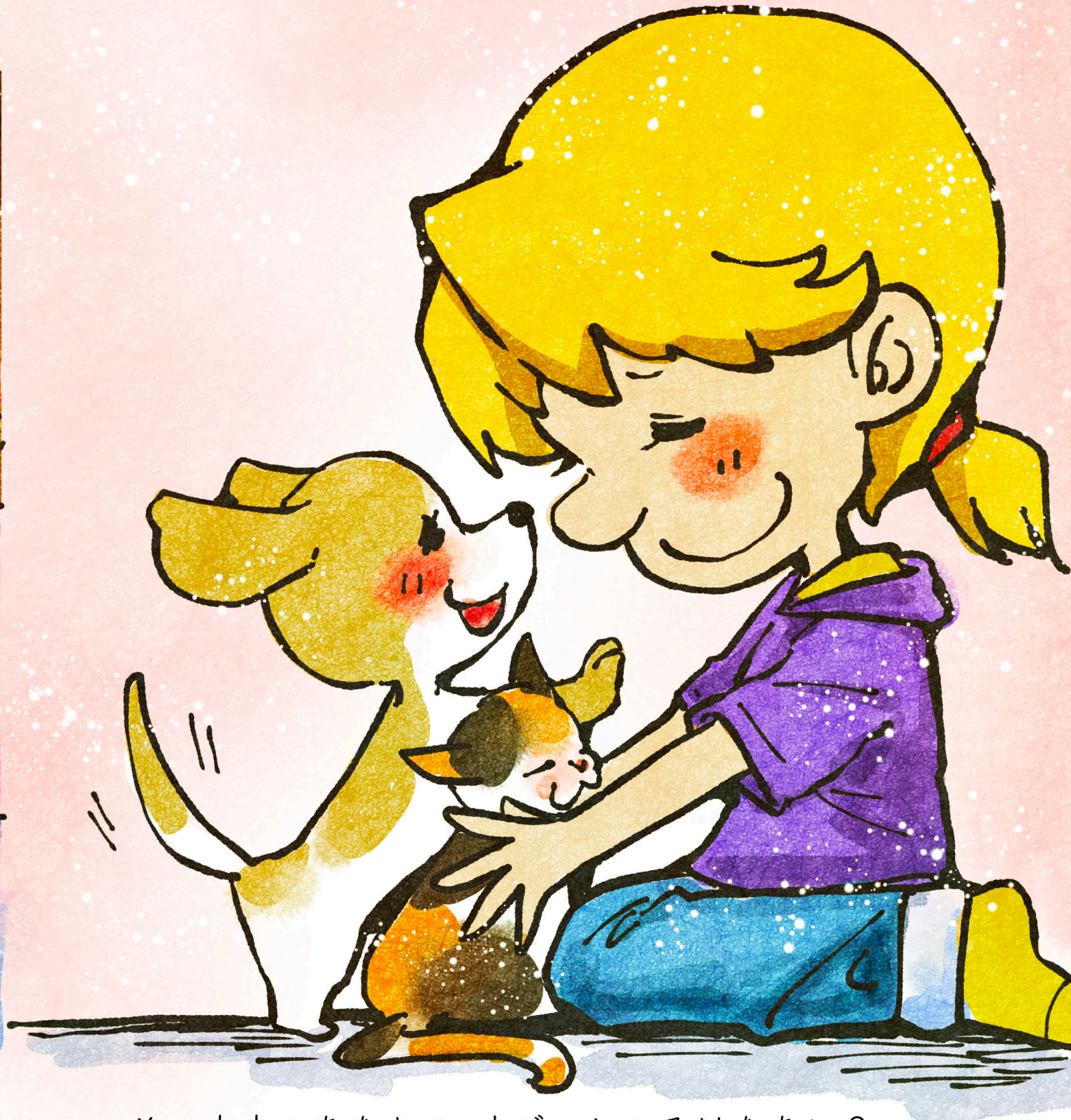
What do you think is important right now?  
If you can find something that you can cherish just a little bit,  
Feel that "thank you".





だいじょうぶ。変わりたいけど、  
どうしても変われなくたって。  
どんなふうに変わればいいのかもわからない。  
だれでもそう思うことがあるよ。

You will be fine. You want to change, but you can't change.  
You don't even know how to change.  
Everyone feels that way at times.



そのままのあなたの、すごいところはなあに？  
変えてほしくない、すてきなところがいっぱいあるよ。  
そこに、ありがとうを感じてみて。

What's great about you as you are?  
There are many wonderful things about you that  
you don't want to change.  
Feel that "thank you" for them.





だいじょうぶ。自分には何もできないと感じたっで。  
何をやってもうまくいかない。  
だれでもそう思うことがあるよ。

Don't worry. Even if you feel like you can't do anything.  
Even if you feel that no matter what you do, it won't work.  
Everyone feels that way at times.



赤ちゃんの時はみんな、ひとりで何もできないよね？  
だれかが自分を支えてくれている。  
いつか、そばにいるだれかに気づいたら、  
ありがとうを言ってみて。

When you are a baby, you can't do anything by yourself, right?  
Someone is supporting you.  
Someday, when you notice that someone is there for you,  
say "thank you".





だいじょうぶ。自分<sup>じぶん</sup>は友だち<sup>とも</sup>と違<sup>ちが</sup>って変<sup>へん</sup>と感<sup>かん</sup>じても。  
だれもすばらしさをわかってくれない。  
だれでもそう思<sup>おも</sup>うことがあるよ。  
You will be fine. Even if you feel you are different  
from your friends.  
That no one understands how wonderful you are.  
Everyone feels that way at times.

ヒトが進化<sup>しんか</sup>したのは変<sup>へん</sup>な人<sup>ひと</sup>たちのおかげかも？  
変<sup>へん</sup>だからおもしろい。変<sup>へん</sup>だからすごいことができる。  
進化<sup>しんか</sup>を支<sup>ささ</sup>えた変<sup>へん</sup>な人<sup>ひと</sup>たちに、ありがと<sup>い</sup>うを言<sup>い</sup>ってみて。  
Maybe humans evolved because of weird people?  
Weirdness is what makes us interesting.  
We can do amazing things because we are "weird" or different.  
Say "thank you" to the weird people who supported evolution.





だいじょうぶ。友だちがいなくたって。  
気の合う人がまわりにいない。  
だれでもそう思うことがあるよ。

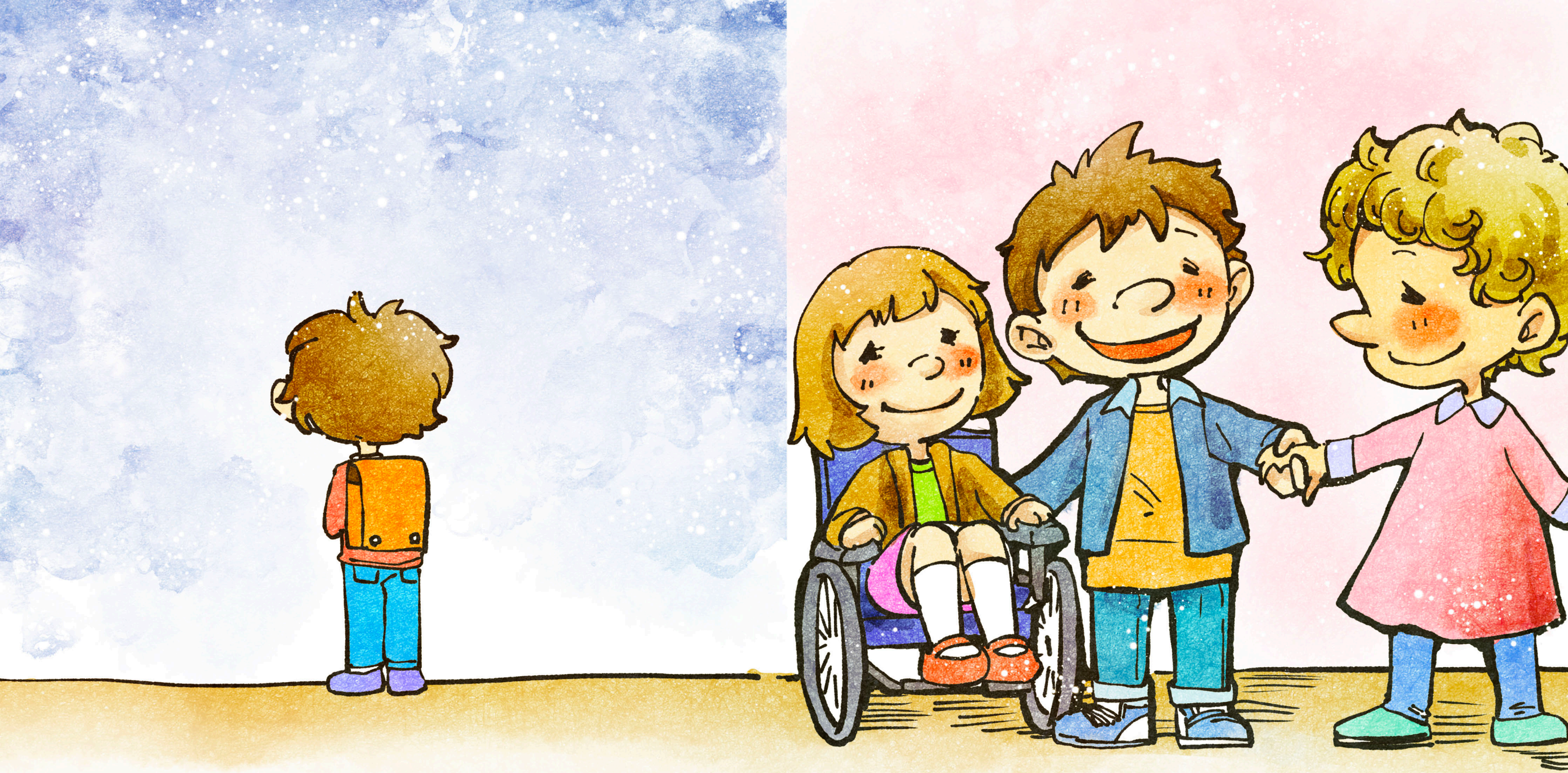
Don't worry. Even if you don't have friends.  
If you feel you don't know anyone around you.  
Everyone feels that way at times.



せかいには、いろいろな人がいっぱいいる。  
いろいろな人と、話してみない？  
あなたの気持ちに合う人に出会えたら、  
ありがとうを言ってみて。

The world is full of different people.  
Why don't you talk to a variety of people?  
If you meet someone who understands your feelings,  
say "thank you".





だいじょうぶ。だれも<sup>たす</sup>助けてあげられなくたって。  
自分<sup>じぶん</sup>には、そんな<sup>ちから</sup>力はない。  
だれでも<sup>おも</sup>そう思うことがあるよ。

You will be fine. Even if you can't help anyone.  
Even if you feel that you don't have that kind of power.  
Everyone feels that way at times.

だれかに<sup>い</sup>ありがとうを<sup>い</sup>言ってみない？  
ありがとうは<sup>こころ</sup>心を<sup>ささ</sup>支える<sup>まほう</sup>魔法の<sup>ことば</sup>言葉。  
あなたも<sup>たす</sup>きっと、<sup>ちから</sup>ありがとうで助ける力がわいてくるよ。

Why don't you say "thank you" to someone?  
"Thank you" is the magic that supports the heart.  
You will surely feel the power to help with "thank you".



ありがとうのまほう

ISBN 978-4-910978-01-7

2023年12月1日 第一刷発行

著 者 安梅勅江

挿 絵 ひろ衛

出 版 エンパワメント教育研究フォーラム

印刷製本 東京都同胞援護会

The Magic of Thank You

ISBN 978-4-910978-01-7

2023, December, 1 First Edition

Author: Tokie Anme, PhD

Picture: Hiroe

Publish: Empowerment Research and Education Forum

Printing: Tokyo Doho-Engokai