

# ありがとう の まほう

The Magic of Thank You







だいじょうぶ。<sup>なに</sup>何もしたくなかったって。  
やる<sup>き</sup>気がぜんぜんわからない。  
だれでもそう<sup>おも</sup>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  
ちょっとだけ始めてみない？  
まだ知らないおもしろいことが、  
たくさん世界には待っている。  
おもしろいことに出会えたら、  
ありがとうを感じてみて。

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。<sup>まいにち</sup>毎日がつまらないと思ったって。<sup>おも</sup>  
なんにもわくわくすることがない。  
だれでもそう<sup>おも</sup>思うことがあるよ。

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から大きな花が咲く、  
不思議ですごくない？

人は生きているだけですばらしい。

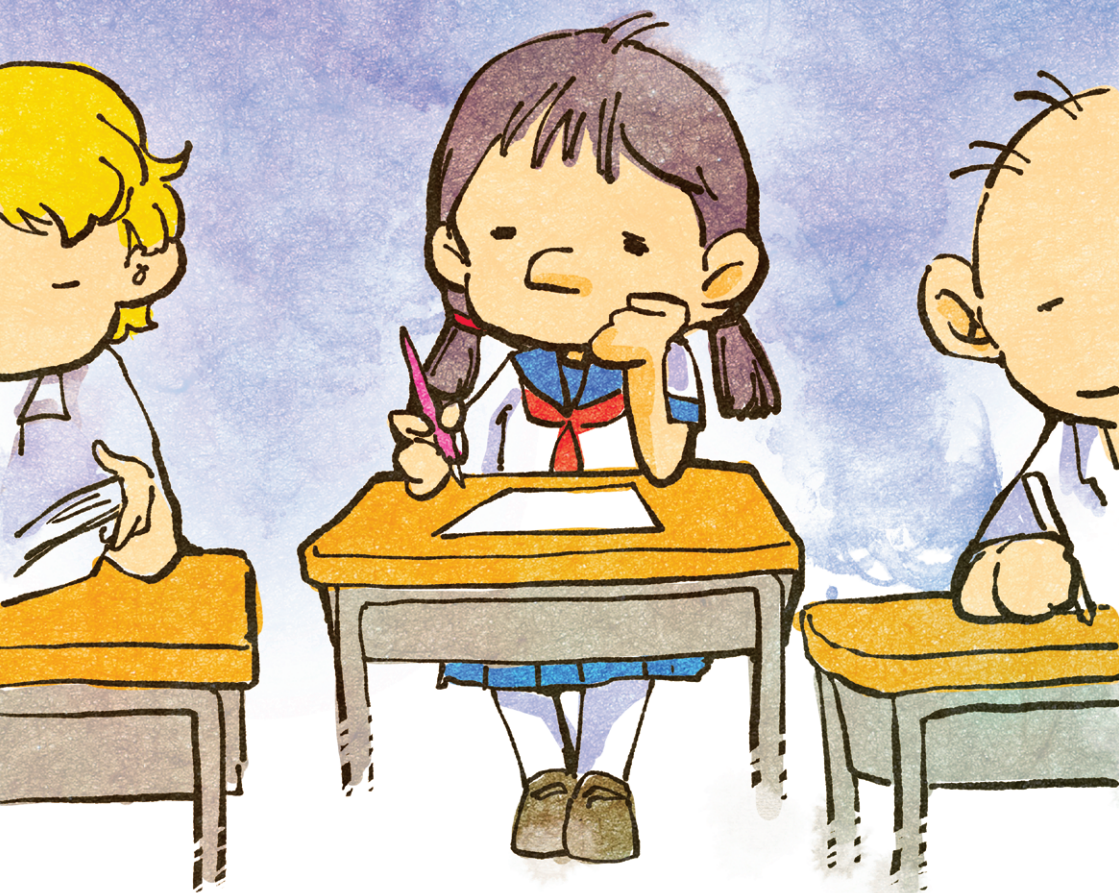
生きていることに、ありがとうを感じてみて。

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。<sup>ゆめ</sup>夢がなくなたって。  
<sup>ゆめ</sup>夢が<sup>とお</sup>遠く<sup>い</sup>に行ってしまった、と<sup>かん</sup>感じたって。  
だれでも<sup>おも</sup>そう思うことがあるよ。

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 <sup>たいせつ</sup> <sup>おも</sup>  
今あなたが、大切に思えるものはなかに？

もし、ちょっとだけ <sup>たいせつ</sup> <sup>おも</sup>大切に思えるものができたら、  
ありがとう <sup>かん</sup>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。<sup>か</sup>変わりたいけど、  
どうしても<sup>か</sup>変われなくたって。  
どんなふう<sup>か</sup>に変わればいいのかもわからない。  
だれでも<sup>おも</sup>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、すごいところはなかに？

か  
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<sup>かん</sup>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<sup>かん</sup>って。

なに<sup>なに</sup>をやってもうまくいかない。

だれでもそう<sup>おも</sup>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.





あか 赤ちゃんのときはみんな、ひとりで何もできないよね？

じぶん ささ 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、

い 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<sup>とも</sup>だちと違<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<sup>しんか</sup>進化したのは<sup>へん</sup>変な<sup>ひと</sup>人たちの<sup>おかげ</sup>おかげかも？

<sup>へん</sup>変だから<sup>おもしろい</sup>おもしろい。<sup>へん</sup>変だから<sup>すごい</sup>すごいことができる。

<sup>しんか</sup>進化を<sup>ささ</sup>支えた<sup>へん</sup>変な<sup>ひと</sup>人たちに、<sup>い</sup>ありがとうを<sup>い</sup>言ってみて。

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。<sup>とも</sup>友だちがいなくたって。  
<sup>き</sup>気<sup>あ</sup>の<sup>ひと</sup>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。<sup>おも</sup>

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 ひと  
世界には、いろんな人がいっぱいいる。  
ひと はな  
いろんな人と、話してみない？  
き も あ ひと で あ  
あなたの気持ちに合う人に出会えたら、  
い  
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".

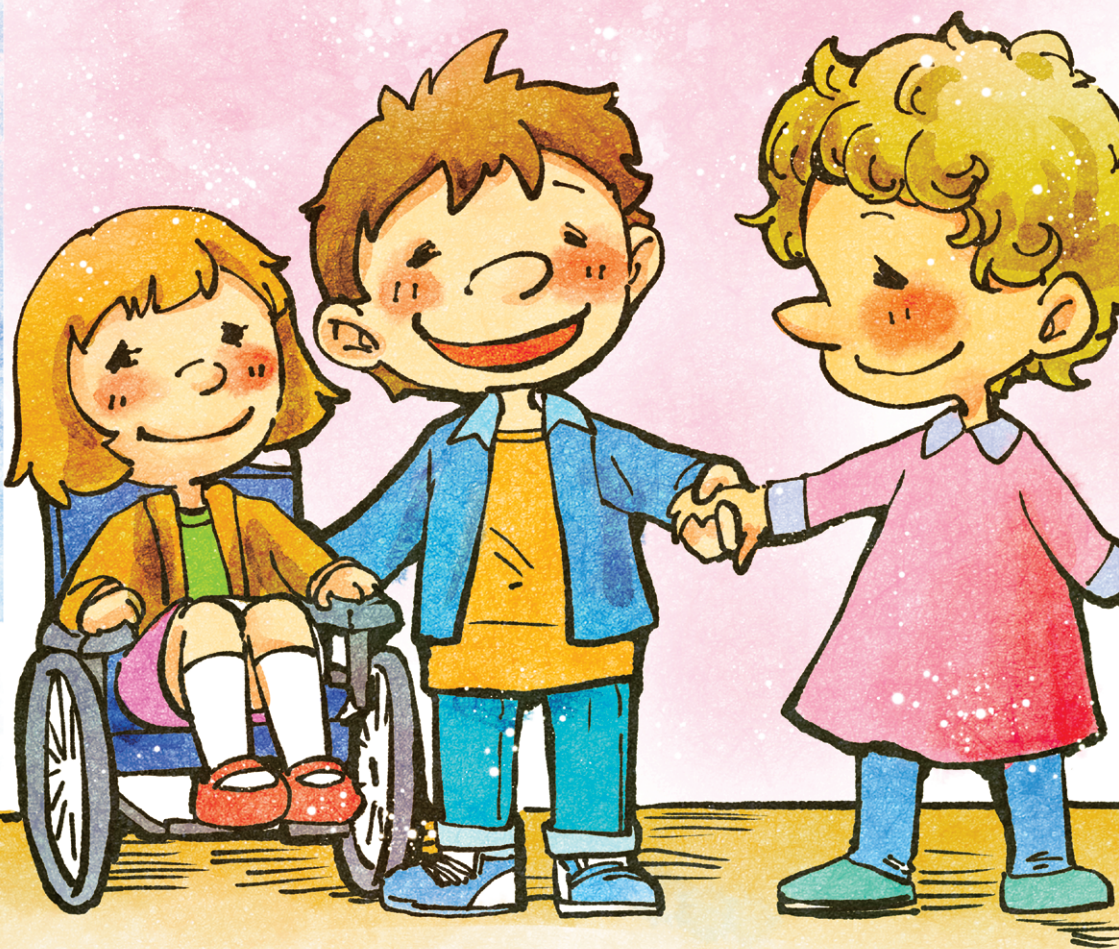




だいじょうぶ。だれも助<sup>たす</sup>けてあげられなくたって。  
自分<sup>じぶん</sup>には、そんな力<sup>ちから</sup>はない。  
だれでもそう思<sup>おも</sup>うことがあるよ。

You will be fine. Even if you 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 ささ</sup>心を<sup>まほう</sup>支える<sup>ことば</sup>魔法の言葉。

あなたもきっと、ありがとうで<sup>たす</sup>助ける<sup>ちから</sup>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

The Magic of Thank You

ISBN 978-4-910978-01-7

ISBN 978-4-910978-01-7

2023 年 12 月 1 日 第一刷発行

2023, December, 1 First Edition

著 者 安梅勲江

Author: Tokie Anme, PhD

挿 絵 ひろ衛

Picture: Hiroe

出 版 エンパワメント研究教育フォーラム

Publish: Empowerment Research and Education Forum

印刷製本 東京都同胞援護会

Printing: Tokyo Doho-Engokai



The Magic of Thank You

あ り が と う  
の  
ま ほ う

