みんなで元気に！エンパワメントのコツ18条

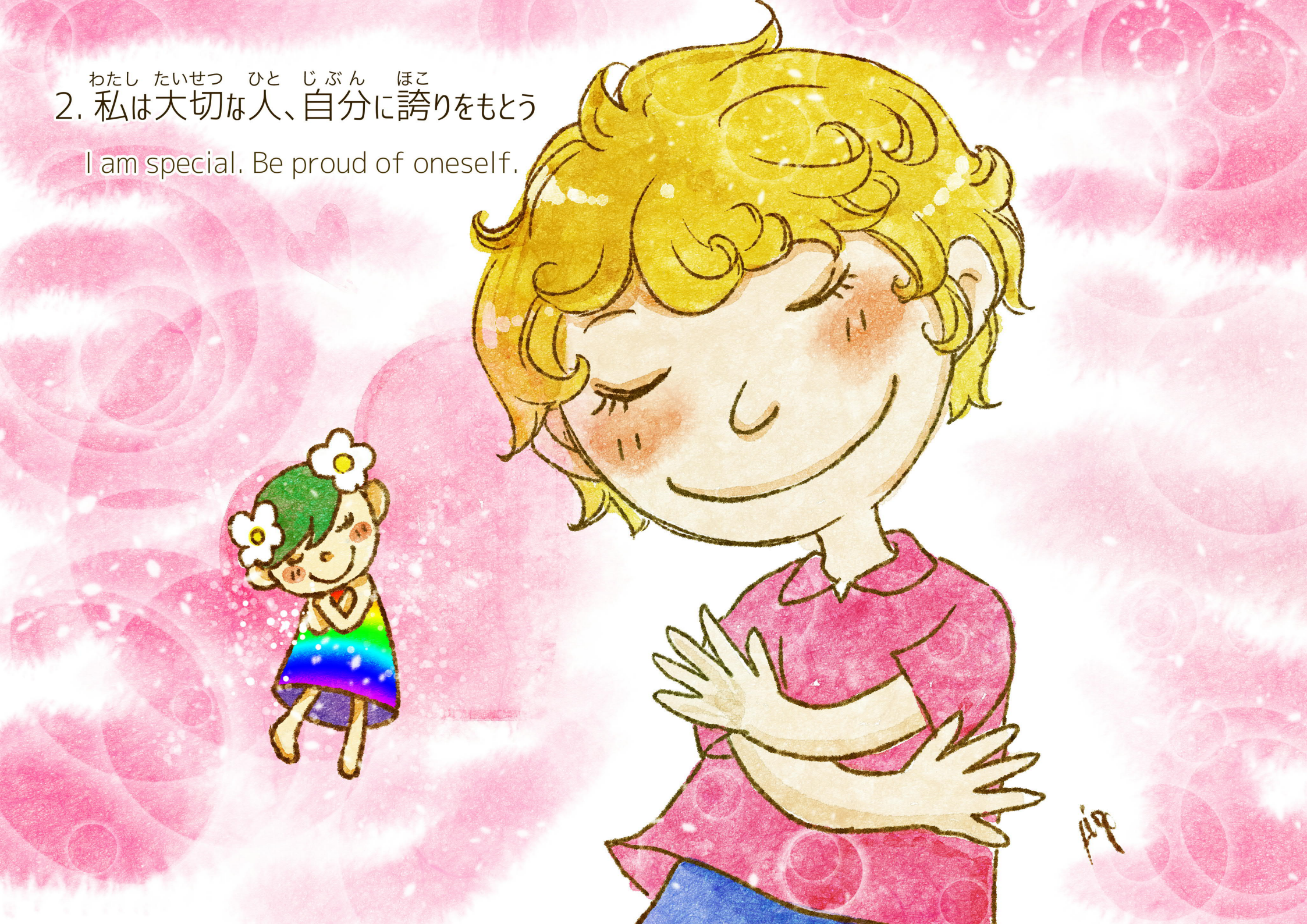
A World of Possibilities! Empowerment 18 Tips

1. 夢(ゆめ)をもとう、未来(みらい)はもっとすばらしい

The best is yet to come.

2. 私(わたし)は大切(たいせつ)な人(ひと)、自分(じぶん)に誇(ほこ)りをもとう

I am special. Be proud of oneself.



3. とにかくやってみよう
Let's try it.

4. なんとかなるさ、だいじょうぶ。

It's going to be all right.

II. 仲間（なかま）エンパワメントPeer Empowerment

5. 自分（じぶん）に自信（じしん）をもとう
Yes, we can.

6. 人(ひと)とのちがいを楽(たの)しもう

Celebrate diversity.

7. 仲間の力を信じよう

なかま　ちから　しん

Believe in group creativity.

III. 組織(そしき)エンパワメントCommunity Empowerment

8. ひとりひとりの大切(たいせつ)なものを大事(だいじ)にしよう。

Respect values of others.

9. 人びとの願いに応えよう

Respond to the needs of others.

10.　できることをいっしょにさがそう。

Identify our capabilities.

11.人びとと共に学び、進もう

Learn together for improvement.

IV. 生活(せいかつ)エンパワメントPractice in Life

12.さまざまなエンパワメントを一緒(いっしょ)に使(つか)おう

Build empowerment through synergy.

13.変(か)わることにわくわくしよう

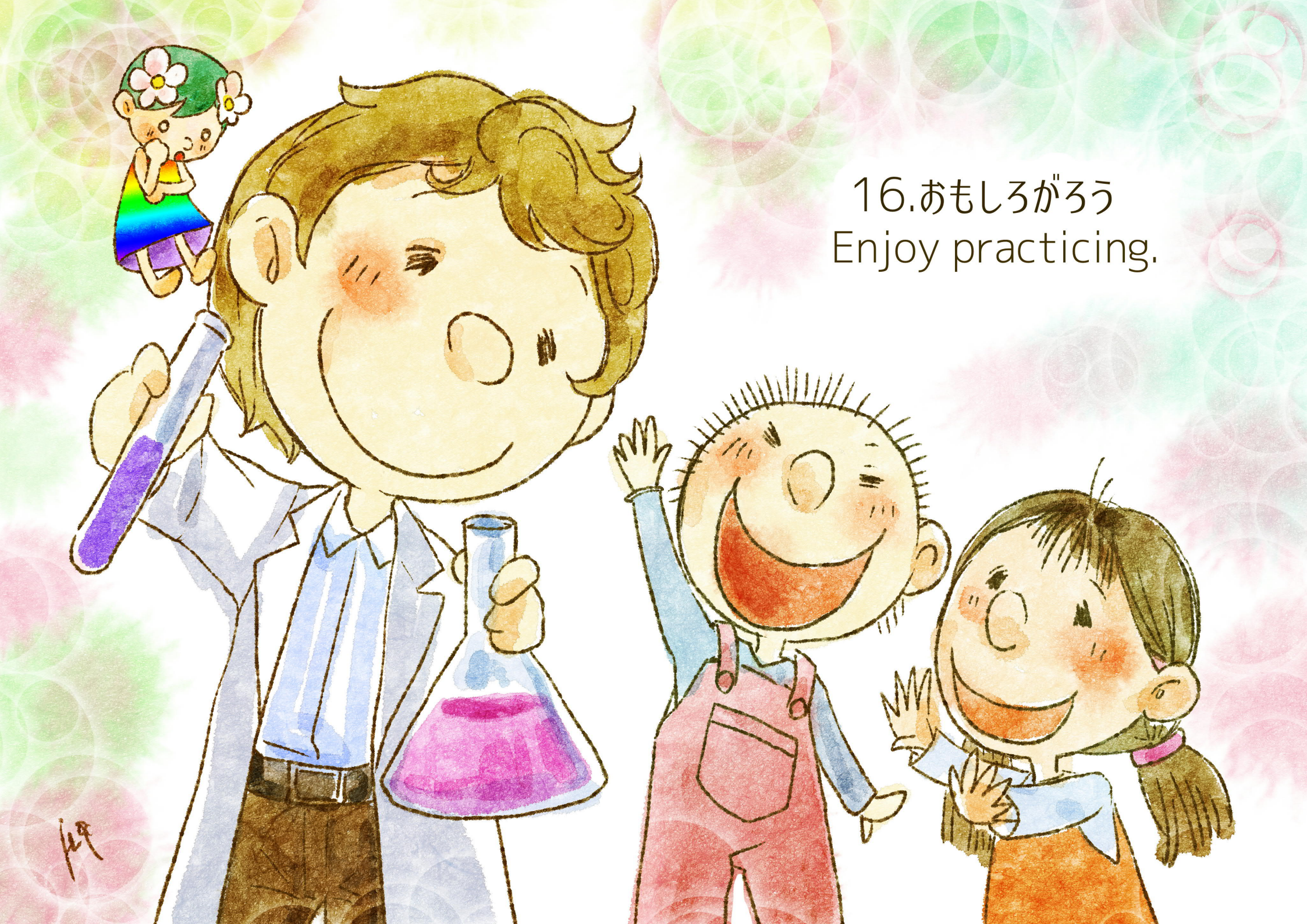
Have fun while changing.

14.ささえあおう

Enhance mutual support.

15.よくきいてみよう

Listen with empathy.

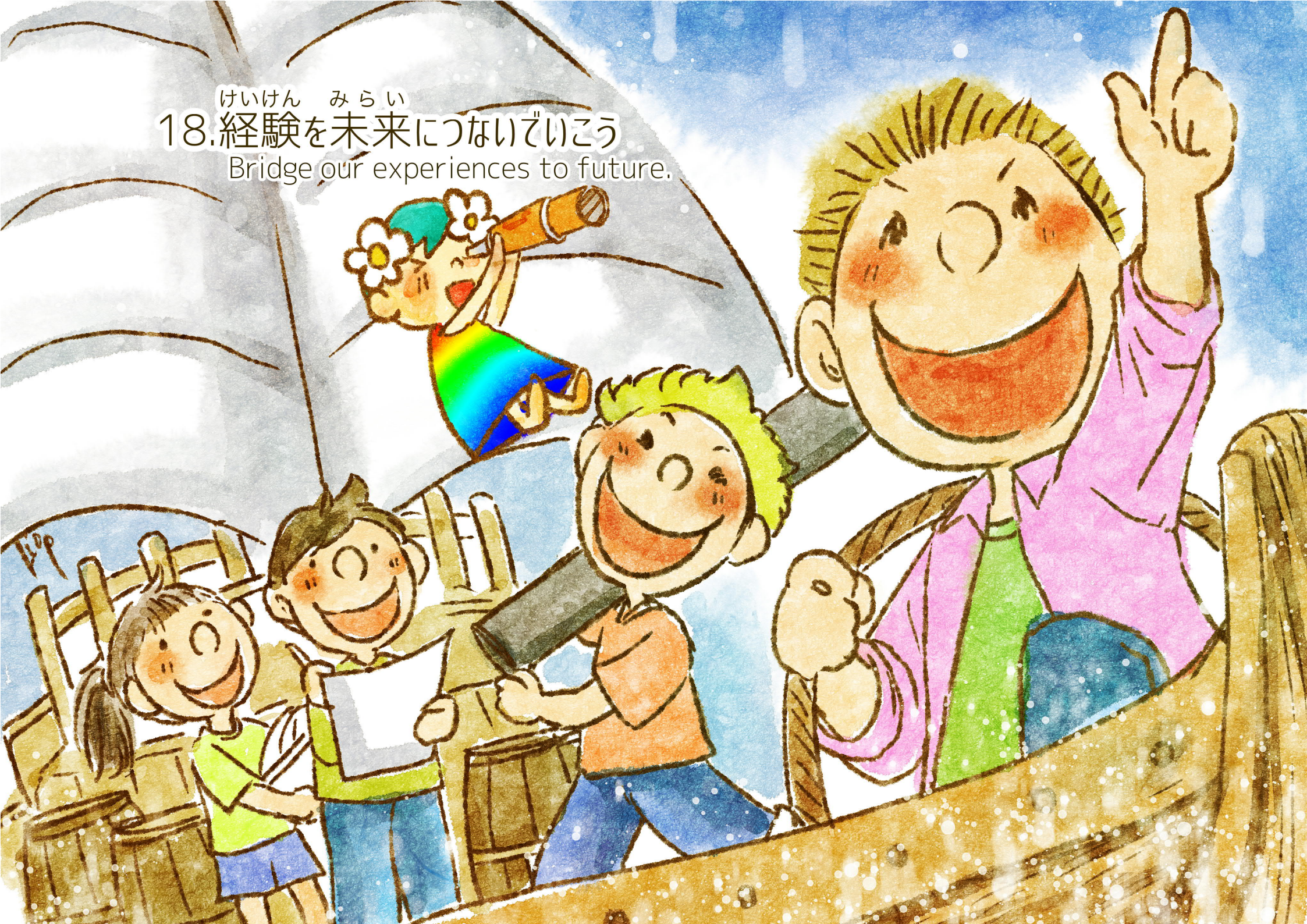

16.おもしろがろう
Enjoy practicing.

17.いつも感謝(かんしゃ)しよう

Always be thankful.

18.経験(けいけん)を未来(みらい)につないでいこう

Bridge our experiences to future.



みんなで元気(げんき)に!
エンパワメントのコツ 18条(じょう)

Make a World of Possibilities!
Empowerment 18 Tips

ISBN　978-4-9905933-4-6
2021 年 12 月 1 日　第一刷発行
著　　者　安梅勅江
挿　　絵　ひろ衛
出　　版　エンパワメント研究教育フォーラム
印刷製本　東京都同胞援護会

2021, December, 1　First Edition
Author: Tokie Anme, PhD
Picture: Hiroe
Publish: Empowerment Research and Education Forum
Printing: Tokyo Doho-Engokai