

Let's Plant the Seeds of Happiness!

あおせのたねを まこう!





ある日、ふしぎな森のまんなかに、みんなを元気にする
エンパワメントの妖精アメリーがふわりとあらわれました。
「みんなー！ しあわせのたねをいっしょに まきにいかない？」

One day, deep in a magical forest, an empowerment
fairy named Amely floated down from the sky.
"Hello, everyone! Let's plant some Seeds of Happiness together!"
she said cheerfully.



そこにやってきたのは、かがくがだいすきなネオ、
えをかくのがとくいなマイロ、はしるのがはやいゼイン、
おはなしがじょうずなミカ、
そして、みんなのおせわがじょうずなエリ。

Soon, five children came to meet her:
Neo, who loves science,
Milo, who loves painting,
Zane, who loves to run,
Mika, who tells great stories,
and Eli, who is great at caring for others.



「しあわせのたね？ なにそれ？」とミカがききました。
アメリーはにっこりして、こたえました。
「それはね、みんながニコニコになる、ふしぎなたね。でもね、
ひとりじゃそだてられないの。」

"Happiness seeds? What are those?" Mika asked.
Amely smiled and replied,
"They are special seeds that make everyone smile.
But they need more than one person to grow."

what can you do?



かがくがだいすきなネオ、なにができるかな？
えをかくのがとくいなマイロ、なにができるかな？
はしるのがはやいゼイン、なにができるかな？
おはなしがじょうずなミカ、なにができるかな？
みんなのおせわがじょうずなエリ、なにができるかな？
かんがえてみよう。

Neo loves science—what can Neo do?
Milo loves painting—what can Milo do?
Zane loves to run—what can Zane do?
Mika tells stories—what can Mika do?
Eli loves helping—what can Eli do?
Let's think together!



「よーし！ぼく、いっしょうけんめい うえるよ！」

とゼインがてをあげました。

「ぼくは どんな土がいいか、しらべるね！」とネオ。

「じゃあ、わたしは きれいなじょうろに えをかくよ！」とマイロ。

「わたしは うたをつくって、おはなしにしようかな♪」とミカ。

「わたしは みんなのてをふいてあげるね。

つかれたら おちゃもいれてあげるよ」とエリ。

"I'll plant the seeds really well!" said Zane, raising one hand.

"I'll check what kind of soil is best," said Neo.

"I'll draw pictures on a pretty watering can!" said Milo.

"I'll make up a song and a story for the seed!" said Mika.

"I'll help clean everyone's hands and bring tea when you're tired," said Eli.



あなたも たねをうえる じゅんび、いっしょにしてみよう！

* あなたは どんなしあわせのたねを まきたい？

(□にえをかいてみてね)

Now it's your turn!

Are you ready to plant your own happiness seed?

→ What kind of seed would you like to plant? (Draw it in the box!)



みんなでたねをまくと、ポンッとかわいいめができました。

「やったー！でも、まだちっちゃいね」とゼイン。

「まいにち、みんなでちがうことをして、おせわしよう！」

When everyone planted the seeds together, pop!
—a tiny sprout appeared!

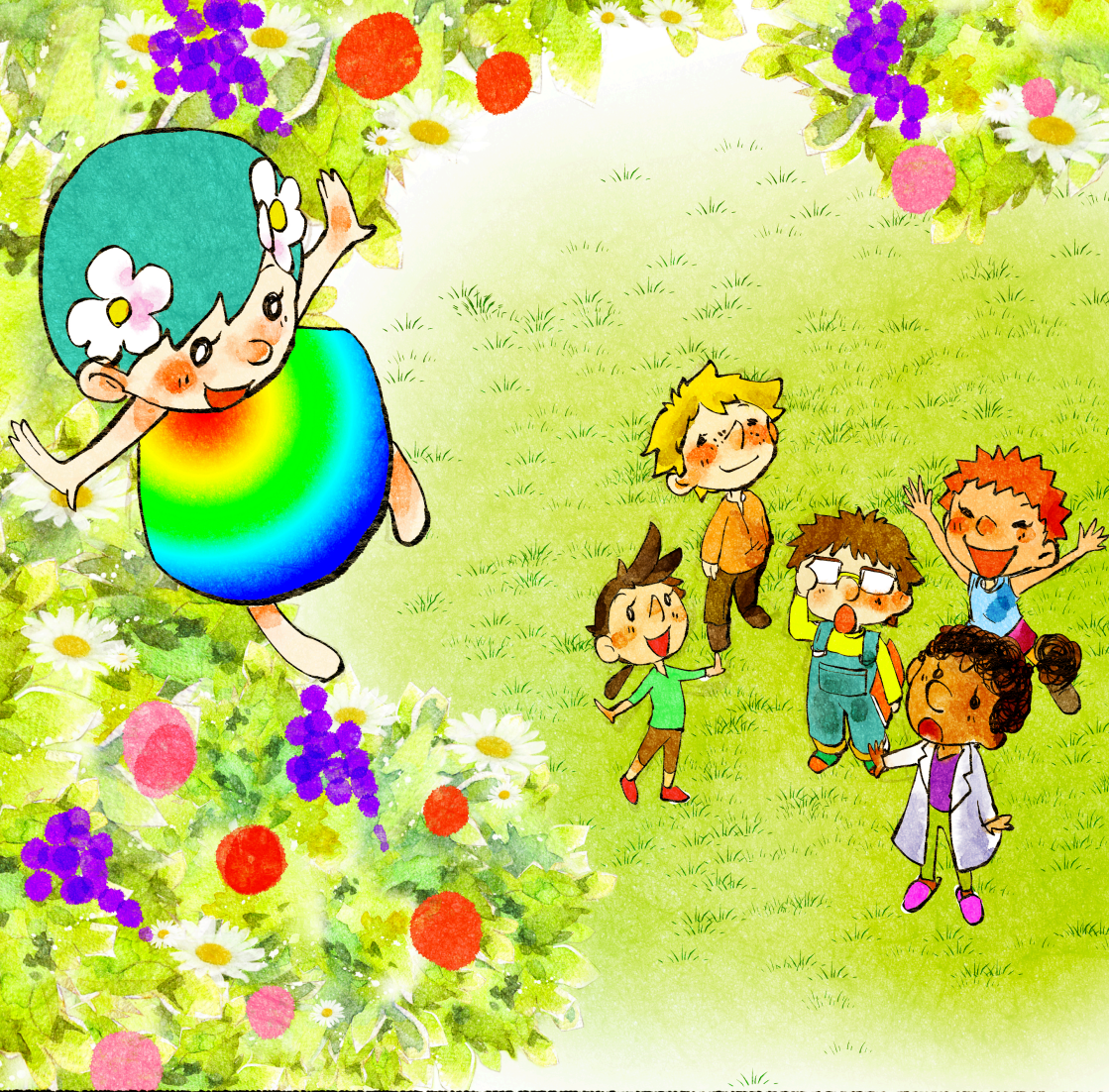
“Yay! But it’s still so small,” said Zane.

“Let’s take care of it every day, with something new each time!”



- 1 にちめ。ネオが おみずの ちょうどいいりょうを しらべて、まきました。
- 2 にちめ。マイロが にじいろのかさをつくって、めを まりました。
- 3 にちめ。ゼインが たのしくダンスをして、めにげんきをあげました。
- 4 にちめ。ミカが しあわせのおはなしをよみきかせしました。
- 5 にちめ。エリが みんなにおにぎりをつくって、パワーをプレゼント。

Day 1: Neo gave the sprout just the right amount of water.
 Day 2: Milo made a rainbow umbrella to protect it.
 Day 3: Zane danced and gave it lots of happy energy.
 Day 4: Mika told a story full of joy.
 Day 5: Eli made rice balls for everyone to share their power.



そして6にちめ……

わああ！たねから、おおきなおおきな「しあわせのき」がそだちました！
そのきには、「なかよしのゆめのぶどう」「えがおのりんご」
「ありがとうのはな」がいっぱい！

Then on Day 6...

Wow! A big, big Tree of Happiness grew from the seed!
On the tree hung "Grapes of Friendship," "Smiling Apples,"
and "Thank You Flowers."

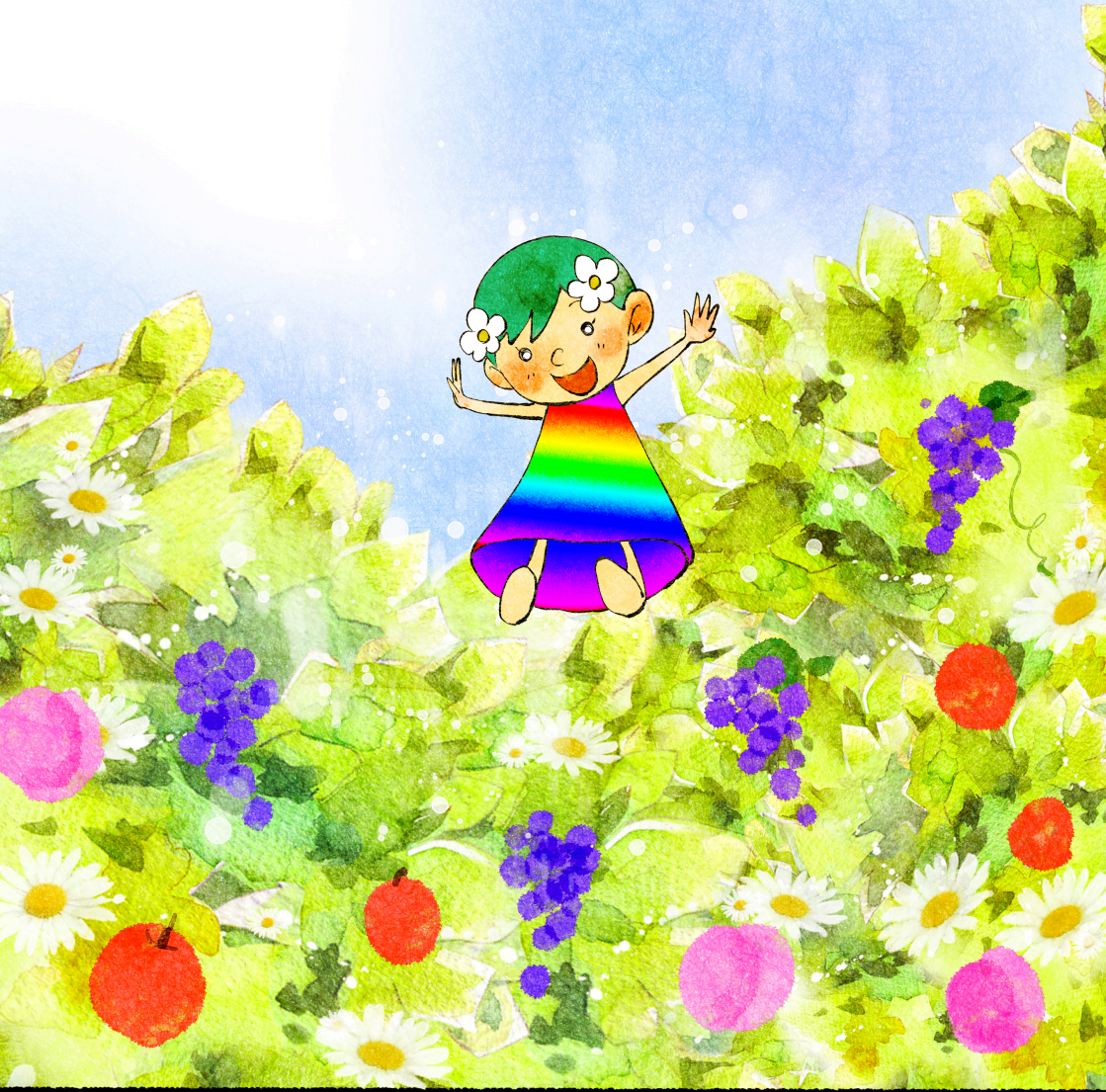


アメリーがいます。「これが、きょうそうウェルビーイングだよ。
みんなのちがうちからがひとつになって、しあわせをそだてたの。」

Amely said,

"This is called Co-Creative Wellbeing!

When everyone shares their special talents together,
happiness can grow."



あなたも、しあわせのたねを だれかと そだててみようね。

*だれと しあわせのき をそだてたい？

*どんなことを いっしょに したい？

You can grow happiness seeds with your friends too!

Let's Think:

•Who would you like to grow your happiness tree with?

•What would you like to do together?

おわりに

この物語では、子どもたちが「得意なことを活かして協力する楽しさ」「ちがっていい、ちがうからいい」という考え方を、やさしいストーリーと参加型の質問で自然に学べます。

また、「共創（きょうそう）」や「ウェルビーイング」という難しい言葉を、身近な「しあわせのき」や「みんなで育てる種」に例えることで、楽しく理解できるようにしています。

Note:

This story teaches children the joy of using their unique strengths together and the idea that “It’s okay to be different; in fact, it’s wonderful to be different.”

It also playfully introduces concepts such as “co-creative” and “wellbeing” through the engaging symbols of the “Tree of Happiness.” and “The seeds that we all grow together.”

しあわせのたねをまこう

Let's Plant the Seeds of Happiness!

ISBN 978-4-910978-06-2

2025 年 8 月 23 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 東京都同胞援護会事業局

2025, August, 23 First Edition

Author: Tokie Anme, PhD

Picture: Hiroe

Publish: Empowerment Research and Education Forum

Printing: Tokyo Doho-Engokai

Let's Plant the Seeds of Happiness!

