

はじめに

予測困難な時代と幸福 (Well-being)

本書は、子どもたちが自らの幸福 (Well-being) を選択できる力を育むものです。社会性と情動の学習 (SEL: Social and Emotional Learning) のプログラムであり、子どもたちが愛に基づいた思考・感情・行動を選択できるように、ワークシートを使って具体的にレッスンしていきます。学校や地域・家庭で、幸せな人生や社会をつくる主体となる子どもを育てることに役立てただけだと考えています。

RADWIMPS (ラッドウィンプス) は、NHK主催のイベント「18祭」のために「正解」という曲を制作し、一〇〇〇人の一八歳世代と共に一つのステージをつくりあげました。

その歌詞では、「ああ答えがある問いばかりを教わってきたよそのせいだろうか」と繰り返し返されまです。そして、僕たちが知りたかったのは、「喜びが溢れて止まらない夜の眠り方悔しさで滲んだ心の傷の治し方傷ついた友の励まし方」と続きます。

たび重なる自然災害やコロナウイルスの感染拡大。混とんとした社会の中での傷つきが増えています。そんな傷の癒し方を子どもたちは知りたいのです。本書では、そんな子どもたちに「幸せづくりの処方箋」「折れない心の処方箋」を提供していきます。

自分を愛することとは、他者や社会の評価に振

り回されずに自分の内側に意識を向け、心の声を受け止め、その心の声に導かれて生きることです。自分に無償の愛をそそぐ「養育的な親」を、自分の中に育てることです。

そして、これからの持続可能な社会を築くには、自分の「でこ」や「ぼこ」を他者の「でこ」や「ぼこ」と組み合わせる新しい価値をクリエイトし、喜びを実感することが必要です。本来の自分を他者や社会に役立ててもらったり、他者や社会から必要とされたりするを通して、幸福 (Well-being) を高めることができます。自分の「でこ」も「ぼこ」も喜びとして、他者や社会のために活かすような子どもを育てていけたらと思います。

まずは、皆さんが本書を読み、実際にワークシートに取り組みながら自分自身と向き合い、自分の心の声を聴き、あなた自身の幸福 (Well-being) とレジリエンスを手に入れてください。

そして、ぜひ周りにいる子どもたちに本書の内容を伝え、一緒にワークシートに取り組んでいきましょう。カラフルなワークシートやテキストがダウンロードできるようにしていますので、ご利用ください (詳しくは奥付ページをご覧ください)。

予測困難な時代を共に生きる仲間として、子どもたちと楽しみながら本書を活用していただければ幸いです。

菱田 準子