

# 牧之原版しあわせおみくじ



牧之原版しあわせおみくじ（令和元年度地域リーダー育成プロジェクト牧之原版しあわせ指標を考えよう）  
 毎日引いて、書いてあることをやってみよう！  
 毎日一個ずつやっていくうちに、あなたもあなたの周りの人もしあわせ度が上がっていくかも。

①この紙を線にあわせて切る → ②三角に折って箱や袋に入れる → ③毎日ひく → ④その日のうちにやってみる！ → ⑤しあわせ度が上がる！？

2020 © 松浦瑞希、松下桃佳、永田花梨、武田てるみ、網村亜佐子

自分が持っているもの（特技やスキル、物）をシェアする 						人のしあわせを想像してみる 		他人の価値観を尊重する 		おしゃべりをしよう 		旅に出る 		落ち込むときはとことん落ち込む 					
ちょっと休む（お昼寝どう？） 		自分のことを相手に伝える 		楽しいと思ったら巻き込む 		地域リーダー育成プロジェクトに参加する 		誰かを褒めてみよう スコイ!! 		とりあえずやってみる 		みんなで話す 		何がしあわせなのか多様な選択肢に気づき自分で決める 		考えていることを話す 		お茶をゆっくり入れて飲む 	
趣味や好きなことを楽しむ 		みんなで料理を作って食べる 		笑顔 		姿勢を正す 		無理をしない 		応援しよう ファイト!! 		小さなことから一つでもやる 		おいしいもの選手権をみんなでやってみよう 		会いたい人に会う 		他のクラスの子と会ってみる 	
みんなでたき火をする 		好きじゃないことをやってみる 		スポーツや遊びに興じる 		楽器を弾ける人はひいてみんなで合唱する 		自分をほめる 		友達に声をかける 		ぼーっとする 		クイズ大会をしよう 		自分の好きなことを勉強する 		星をながめる 	
自分がどうしたいか自分で考える 		苦手な授業が楽しいかも 		たくさんのことに興味をもつ 		その日あったことを家族と話す 		みんなでやってみる 		無関心をやめるといいことあるかも 		人とつながりをもってみよう 30分〜!! 		相手に興味を持つ 		自分のしあわせを友達とシェアしてみよう 		感謝の気持ちを伝える 	