

あなたにとっての幸せ ～考えを深めよう～

1-5 () 名前

1. 今の自分の幸せを共有してみよう！

ヒント

共感できるときは、 「わかるよ！」「私もそう思うよ！」

自分にはない幸せのときは、 「そう思うんだね。」 聞くときの

2. ある人が考える幸せについて 穴埋めしてみよう。

人に幸せを与えてくれると思われているものは、大きく3つに分けられます。1つ目は、

「ア _____」です。金銭的な物を含めた、物質的な「ア _____」。

2つ目は、「イ _____」
「ウ _____」です。例えば、自分が課長になったとか、教授になったとか、地位が上がったな
どの「イ _____」がその1つです。それから、美しい海や山を目の前にしている。その風景が

自分にとって心地よいという意味での「ウ _____」があります。そして、3つ目は、

「エ _____」です。これは、「...、と思う エ _____」です。

3. 幸せというものは自分の「 _____」が決める。



4. 今日の授業を通して考えたこと

ヒント

幸せについて前回の授業と考えが変わったか？ これからの学校生活について考えること
どのように毎日過ごしていこうか。

5. あなたにとって幸せとは…



幸せは自分の心が決めること。

妬み僻み負の気持ちは一切持たない。

みんないろいろある。

いいところしか見せない。悩んだり、もがきながら頑張っている。

幸せの作り方

理不尽なこととか怒りをぶつけられることに対して

面白さやネタに変えてしまう。

こんなことされた！被害者意識を持つと加害者が生まれる。

加害者が生まれると憎しみが生まれる。憎しみはひどい執着に変わる。

嫌いな人ができると意識するからしんどい。

人の幸せはその人の頭の中で作ることだから SNS などでも周りとは比べる社会になっても、自分が幸せと思ったらそれが幸せ。

リノさん 72歳夫 ニックネームテソーロ（宝）

子ども3人 男女女

ホセファ 70歳妻

健康に。2人でマテ茶飲んでいるとき。