

# ひ みじめな 日でも たの ほうほう 楽しくなる 方法？

きょう でんし きま つか  
今日は、「電子機器を 使わない」  
ひ  
日です。つまり、テレビや  
コンピューターや iPadも  
つか  
使わないという ことです。  
りょうて あ  
ライアンは、両手を ふり上げて  
ふへい い  
不平を 言いました。「マインクラフト  
なまえ  
(コンピューターゲームの 名前)が  
できないなんて、つまらないよ!」

「それが、コンピューターゲーム  
す り ゆう  
なしで 過ごしてほしい 理由よ。  
せ かい  
コンピューターゲームの 世界の  
そと じんせい  
外にも すばらしい 人生が あるって  
し  
ことを 知って ほしかったの。  
たの おも  
やって 楽しいと 思えるような  
ことは、ほかにも たくさん あるのよ。」  
かあ い  
と、お母さんが 言いました。





たと なに  
「例えば 何？」と、ライアン。

かあ  
「もし お母さんが あれこれ  
い たの す  
言 っ て し ま っ た ら、 楽 し く 過 ぐ す  
ほ っ ぽ う し ぶ ん み  
方 法 を 自 分 で 見 つ け る こ と を  
ま な まわ  
学 べ な く な っ て し ま っ ち ゃ う わ。 周 り の  
じ ょ う き ょ う が ど う で あ れ  
ま ん ぞ く ま な  
満 足 で き る っ て い う の は、 学 ん で  
み  
身 に つ け ら れ る こ と な の。」

「だけど、コンピューター  
ゲームなしじゃ、何したらいいか、  
さっぱりわからないよ。  
コンピューターゲームさえ  
できれば、ぼくは楽しいのになあ。」

「じゃあ、まだコンピューターが  
は つ め い ね ん ま え  
発 明 さ れ て い な か っ た 100年 前 に  
い  
生 きて い た と し た ら、 ど う か し ら？  
な に あ そ  
何 を し て 遊 ぶ？」



ライオンは、最近読んだお話を  
思い出しました。「たぶん、外に  
行って、することをさがすか、  
いっしょに遊べる人をさがすかな。  
そして、とりでを作ったり・・・。」  
そこではっと、ライオンは自分が  
楽しい遊びを思いついたことに  
気づいたのでした。

\*\*\*

何でも自分の思い通りに  
ならなくとも楽しむことは  
できます。自分にあるあらゆる  
すばらしい機会をさがしてみるなら、  
そしてできることに思いを  
向けるなら、どんな時でも楽しく  
過ごすことはできるのです。  
思い通りにならないことでは  
なく、今できる楽しいことについて、  
考えましょう。

文：アリーヤ・スミス 絵：アルビ  
デザイン：ステファン・ミラー  
出版：マイ・ワンダー・スタジオ  
Copyright © 2016年、ファミリーインターナショナル  
"Happiness on Sad Days?"--Japanese  
関連の読み物はこちら ⇒ 前向きでいること