

団体・企業等名	株式会社ぎゅぎゅっとハッピー			
連絡先	所在地	〒140-0004 東京都品川区南品川4-4-17品川サウスタワー		
	TEL	03-6555-2174	FAX	
	HPアドレス	https://gyugyuttohappy.com/		
団体等の紹介・特色	「保育・子育て界にハッピーの循環を創り出す」をミッションに2021年6月に設立。代表は保育士・学童指導員や、児童相談所の一時保護所、知的障がい児入所施設など、様々な子どもと関わる現場を経験。子どもを取り巻く大人の心に着目し、保育者・教育者向けのオリジナル研修を行っている。親子の楽しい思い出作りとなるような親子イベントの企画・運営や、出張ダンスプログラムとして保育園・幼稚園など全国を飛び回って活動している。小学校・中学校・高等学校などでの出前授業も実施。子どもたちの心をぎゅぎゅっと抱きしめて、自己肯定感を育むような道徳の授業を展開している。			

★応援隊事業の内容

支援形態	出前授業	見学/校外学習	資料提供	その他（ ）			
メニュー	自分を抱きしめる心の授業「ぎゅぎゅっとハッピー」						
	備考						
その他 特記事項	対応教科等	道徳、学活、特別活動、総合的な学習の時間など					
	テーマ	安全・防災	金融・経済	国際理解	福祉・医療・介護	伝統・文化・芸術	野外体験
		環境教育	食育	職業教育・キャリア教育	情報教育・プログラミング	理科実験	スポーツ
		生活習慣	マナー	ものづくり	情報モラル・リテラシー	外国語	地域理解
		その他（ 自己肯定感、自己理解、命 ）					
	必要経費（謝金は除く）	不要	要（ ）				
	旅費（講師・スタッフ等）	不要	要（ 品川駅から現地までの往復交通費、オンラインの場合は無料 ）				
	土曜日等の活動	可	不可	応相談			
	対象 （学年の限定等）	幼稚園・認定こども園	小学校	中学校	義務教育学校	高等学校	特別支援学校
	対象地域	北西部	五條・北部吉野	北東部	南西部	南東部	

★これまでの学校支援（出前授業・見学等）実施の実績

実施時期	実施校	実施内容
令和5年3月1日	中央区立京橋築地小学校	5年生を対象に心の授業を実施
令和5年9月30日	三郷市立早稲田小学校	3年生を対象に心の授業を実施
令和6年7月13日	板橋区立赤塚第三中学校	心の授業を実施予定



株式会社

ぎゅぎゅっとハッピー

出前授業

自分を抱きしめる心の授業
「ぎゅぎゅっとハッピー」



三原 勇気プロフィール

9歳離れた弟の誕生を機に保育士を志す
都内の公立保育園、横浜市私立認可保育園で保育士従事
”保育士” + ”週末に親子イベントを継続開催”
全国展開しもっと親子の笑顔を増やしたい想いで独立
オリジナル曲作成、企業や行政と提携
保育士養成校での講演、保育士研修
日本保育者教育養成学会での研究発表

Amazon kindleストアランキング5部門1位獲得



会社概要



住所：東京都品川区南品川4-4-17品川サウスタワー

代表者名：三原勇気

設立日：2021年6月15日

事業内容：研修事業・子ども向けダンス表現プログラム
子育て支援親子イベント事業・講師育成事業

実績の一部

- 一川口短期大学保育科 特別講義 (R1年～R5年毎年)
- 一株式会社かがやき保育園 全6回研修 (R4.6月以降～)
- 一中央区立京橋築地小学校にて授業実施 (R5年3月)
- 一徳島県教職員団体連合 採用試験対策講座 授業 (R5年7月)
- 一埼玉県三郷市立早稲田小学校にて授業実施 (R5年9月) など、他多数





ー 自分をやさしく抱きしめて 誰もが生きやすい社会へー

私は、保育士を経て起業し、現在株式会社ぎゅぎゅっとハッピーの代表を務めております。
大好きな保育の世界で、子ども達と関わるだけではなく、
今は保育士向けの研修やメンタルケアのサポートのお仕事もしています。

「なんで自分はこんなにできないんだろう」「どうせ自分には何も価値がない」
大人も子どもも自分のことを否定して、**自分の心を傷つけている** 悲しい姿を見てきました。

振り返ってみたら自分自身も重なる部分がありました。
目に見えやすい“長所”や“うまくできること”ばかり褒められて、
“短所”や“うまくできないこと”はダメな自分だと思い込んでいました。

「どんな自分も大切に 誰もがかけがえのない存在。」

そんなことを子ども達から教わり、
心理学を学んで自己肯定感の前に”自己受容”が必要だと強く感じました。
だからこそ、こうして“ぎゅぎゅっとハッピー”という言葉の中に、
「どんな自分もやさしく抱きしめて。自分の中からハッピーを広げていこう」
という想いを込めて、活動を広げております。
貴重なお時間をいただきますので、児童の皆さんの心をあたたかく抱きしめられるような
時間にして参ります。どうぞよろしくお願いいたします。

株式会社ぎゅぎゅっとハッピー代表取締役 三原 勇気



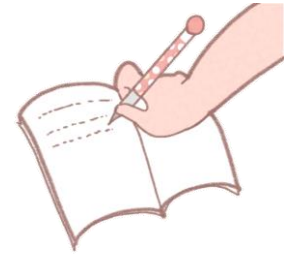
授業のねらい

ー 自分へのありがとうの手紙を書いて 自分をまるごと認めるー



内容

- ・ぎゅぎゅっとハッピー（自己受容）の考え方に触れる
- ・頑張っているところを紙に書き出し発表する
- ・自分に向けた ありがとうの手紙 を書く



ご準備いただくもの

スクリーンとプロジェクター



こちらでお持ちしたPCをつないで
スクリーンに投影させていただきたく存じます。

ワークシートの事前印刷



手紙を書くための導入ワークと
ありがとうの手紙の便箋を1枚にした
ワークシートを1人分ずつ事前に
印刷させていただきたく存じます。

指導案例（学年によって変動いたします）

時間	学習活動	予想される姿と留意点
0:00	◎担任の先生からご紹介いただく ◎音楽ともに入場	○緊張感が予想されるためアイスブレイクに簡単な身体を動かす遊びを行う。 学習の見通しをもてるようにする。
0:03		
0:05	◎講師自己紹介・めあての確認 ◎あいこイエーイじゃんけん （講師 対 児童→隣の友達と2人組で）	○絵やイラストを用いた分かりやすいシートで楽しい雰囲気の中で伝えていく。 ○心を合わせることの楽しさを感じられるようにする。
0:10		
0:13	◎＜好きな食べ物は何？問いかけ＞ ワーク①	○「どんなことでも大丈夫」と伝えて、発表しやすい空気感を作る。
0:15		
0:18	◎ぎゅぎゅっとハッピー（自己受容）の考え方に触れる ＜自分と一番近い人は誰？問いかけ＞ ー1日に6万回考える ー自己対話の重要性 ー講師自身のぎゅぎゅっとハッピーな経験	○頑張っていることを書き出しにくいことが予想されるため、こちらで例をいくつか挙げる。 例） ・朝起きて学校に来ること ・苦手な教科も最後まで受けること ・トイレに行きたくなったら手を挙げること
0:23		
0:28	◎ワーク②③④ ◎手紙の説明 ◎ありがとうの手紙を書き出すワークをする 手紙は発表しないことを最初に伝える （恥ずかしいと思って書きにくくなるため）	○“ありがとう“を身近に感じられるようにする。 言われたときの感情を再体験して、自分へのありがとうの手紙を書くことに期待感をもてるようにする。 ○内省の時間で取り組んだワークを参考にして手紙を書くことを伝えて、書きやすいようにする。 ○手紙を書けなくて止まっていたり困っていたら声をかけたり、個々に質問に答えて寄り添えるように、歩いて回る。
0:35	◎自分の心の中で読み上げる	
0:40	◎感想や感じたことを伝え合う ＜どんなことを感じた？＞	○どんな発表も受け止めて感謝を伝えて、あたたかい気持ちで授業を終わるようにまとめていく。