

声を出して読むだけで  
手拍子と掛け声だけで  
笑うことが 身について  
超 幸せになる 冊子

準備運動 息を吐きます 全部吐きます

息を吸います 下腹にまで一杯吸います

しばらく止めて 全部吐きます 繰り返す

手首をブラブラさせます 肩もぶらぶら

首を左右に動かします 首を左右に回転

柔らかい体になったら 軽く手を叩く

笑う時、体ガリラックスしてること

心と体の リラックスが 幸せの素

真面目な顔して ⇒ ハイ、にや顔

少し繰り返して さあ 声出して

ほっほほほほ (^♪

(^♪ ほっほほほほ

ほっほほほほ いえっ

やった～やった～いえっ

次に、軽く手拍子添えて

ほっほほほほ (3回) いえっ～

やった～ やった～ いえっ～

次は、腕は水平に、左右に振りながら

ほっほほほほ (3回) いえっ～

やった～ やった～ いえっ～

幸せを確認するには 動くこと

自分の出してる声に 集中する

## 自分の手拍子に 集中する

この間 私たちは 無 になってる  
この間 私たちは 他ごと考えてない  
無の状態は 幸せの状態

ほっほ/お/お/お ほっほ/お/お/お ほっほ/お/お/お  
いえっ~ やったあ やったあ いえっ  
いいぞ いいぞ いえっ

幸せは いま ここでしか 感じる事が  
できないんです 笑っている 今が幸せ  
ほっほ/お/お/お ほっほ/お/お/お ほっほ/お/お/お  
いえっ~ やったあ やったあ いえっ

人生は ほっとけば うまくいく  
何も 思わず 考えず  
ただ 笑っていれば うまくいく

ほっほ/お/お/お ほっほ/お/お/お ほっほ/お/お/お  
いえっ~ やったあ やったあ いえっ

私は 魔法使い ○○

私は 笑いの

魔法使い ○○

笑っただけで

しあわせ HAPPY

なんて こんなに

幸せなんだろう

ほっほほほほほほほほほほほほほほほ

ほっほほほほほほほほほほほほほほほ

やったあ やったあ いえっ

いまここが しあわせ

HAPPY Happy

いま この瞬間が

しあわせ HAPPY

ああ しあわせ

ああ HAPPY

ほっほほほほほ ほっほほほほほ

ほっほほほほほ いえっ~

やったあ やったあ いえっ

いいぞ いいぞ いえっ~

言葉の魔力を 今だけ

この時間だけ

鵜呑みにします

わたし ほんとうに

魔法使いなんです(^♪

魔法にガガって幸せに

ほっ/ほ/ほ/ほ/ほ ほっ/ほ/ほ/ほ/ほ

ほっ/ほ/ほ/ほ/ほ いえっ~

やったあ やったあ いえっ

いいぞ いいぞ いえっ~

笑っていれば うまくいく

笑うと すべてが

叶った気になる

私は 笑いの 魔法使い

なっても ならなくても

がまわらない 困らない

ほっ/ほ/ほ/ほ/ほ ほっ/ほ/ほ/ほ/ほ

ほっ/ほ/ほ/ほ/ほ いえっ~

やったあ やったあ いえっ

いいぞ いいぞ いえっ~

人生は ほんとは  
気楽なものなんや  
人生は ちょろい 甘い  
人生で いちばん大事な  
しあわせ気分て いる  
気分だけなら 幸せに

ほっ/ほ/ほ/ほ/ほ ほっ/ほ/ほ/ほ/ほ  
ほっ/ほ/ほ/ほ/ほ いえっ~

やったあ やったあ いえっ  
いいぞ いいぞ いえっ~



反省せんでいい  
改めなくていい  
悪いと思わなくていい  
良くも 悪くもない  
だったら どうする  
笑えば ええんや

ほっほ/ほ/ほ/ほ/ほ ほっほ/ほ/ほ/ほ/ほ  
ほっほ/ほ/ほ/ほ/ほ いえっ~

やったあ やったあ いえっ  
いいぞ いいぞ いえっ~

努力できる人は いい  
頑張れる人は いい  
努力頑張り続けられるか？  
やり遂げられるか？  
だったら どうする  
笑えば ええんだ

ほっ/ほ/ほ/ほ/ほ ほっ/ほ/ほ/ほ/ほ  
ほっ/ほ/ほ/ほ/ほ いえっ~

やったあ やったあ いえっ  
いいぞ いいぞ いえっ~

ところが ぞっこい  
笑っていると  
いいこと 起きる  
笑うとは 悩まないこと  
身体が 緩むと  
いいこと 起きる

ほっ/ほ/ほ/ほ/ほ ほっ/ほ/ほ/ほ/ほ  
ほっ/ほ/ほ/ほ/ほ いえっ~

やったあ やったあ いえっ  
いいぞ いいぞ いえっ~

悪いことなら あかん  
いいことなら 信じよう  
得なことなら 信じよう  
人生は 肯定したら  
うまくいく うまくいく  
笑うとは 肯定すること

ほっ/ほ/ほ/ほ/ほ ほっ/ほ/ほ/ほ/ほ  
ほっ/ほ/ほ/ほ/ほ いえっ~

やったあ やったあ いえっ  
いいぞ いいぞ いえっ~

人生は <sup>コントロール</sup> 制御できない  
でも 全てを肯定すれば  
うまくいくのは当たり前  
幸せは あたりまえ  
わくわく どきどき  
嬉しくて 楽しくて 当たり前

ほっほほほほほ ほっほほほほほ  
ほっほほほほほ いえっ～

やったあ やったあ いえっ  
いいぞ いいぞ いえっ～

人生は 完全・完璧  
足らぬもの なし  
わたしも あなたも  
幸せは 当り前  
今だけ 幸せで いい  
人生は 今の 連続

ほっ/ほ/ほ/ほ/ほ ほっ/ほ/ほ/ほ/ほ  
ほっ/ほ/ほ/ほ/ほ いえっ~

やったあ やったあ いえっ  
いいぞ いいぞ いえっ~

幸せ勝手に 起きている  
努力なんか せんでいい  
頑張らなくて いい  
嬉し 楽し わくわく  
勝手に 幸せ Happy  
いま しあわせ happy

ほっ/ほ/ほ/ほ/ほ ほっ/ほ/ほ/ほ/ほ  
ほっ/ほ/ほ/ほ/ほ いえっ~

やったあ やったあ いえっ  
いいぞ いいぞ いえっ~