

新春! ワンステすごろく

皆さま、あけましておめでとうございます!サイコロを振れば、気持ちも運も動き出す!
冬が始まり春が来て、夏を越え秋へ向かうように一笑って、進んで、また笑って。
さあ、「ワンステすごろく」で一年の冒険を楽しもう!

GO!
GO!
GO!

START!
スタート
新年のはじまり!
サイコロを振ろう!

昨日お米を…

食べた
▶ 1マス進む
食べていない
▶ 1マス戻る

お雑煮の食べ放
題イベントで2回お
かわりした

もう1度サイコロを
振れる

いまTシャツを…

着ている
▶ 1マス進む
着ていない
▶ 1マス戻る

昨日スーパーで
買い物を

していない
▶ 1マス進む
した
▶ 1マス戻る

いつもの電車が
大雪で遅延していた

1回休み
もしくは1分休み

家の前で誰かが
作った雪だるま
を見つけて嬉し
かった

大きいランドセル
を背負った小学生
を見て昔を思い出
した

たけのこ堀りで道
に迷ってしまった

赤い矢印の
方向に進む

昨日、星を…

見た
▶ 1マス進む
見ていない
▶ 1マス戻る

いま音楽を…

聴いている
▶ 1マス進む
聴いていない
▶ 2マス戻る

お花見の予定が
お昼過ぎまで寝
過ぎしちゃった

サイコロを振って出た
目の数だけ戻る

自動販売機で飲
み物を買ったら
もう1缶当たった

もう1度サイコロを
振れる

枯葉のスキマにど
んぐりを持ったリ
スを見つけて心が
いやされた

いつもの道が
工事中で通れない

サイコロを振って
偶数が出たら1回休み
もしくは1分休み

家に着く直前に疲
れてついウトウト…

2マス戻る
もしくは1分休み

知らない人に道を
聞かれたので一緒
に案内してあげた

赤い矢印の
方向に進む

ふだんメガネを…

かけていない
▶ 1マス進む
かけている
▶ 2マス戻る

家に忘れ物を
してしまった!

サイコロを振って
奇数が出たら
スタートに戻る

利き手が…

左手の人
▶ 2マス進む
右手の人
▶ 1マス戻る

網を持った小学生
とセミが楽しそう
に追いかけていた

どこかで焼き芋を
焼いているにおい
がしてちょっとお腹
が空いてきた

目を閉じて耳を澄
ましたらかすかに
波の音が聞こえた
気がした

いまテレビを…

付けていない
▶ 1マス進む
付けている
▶ 1マス戻る

薄着で寝ていたら
夏風邪を引いて
しまった

1回やすみ
もしくは1分休み

昨日22時までに…

眠った
▶ 1マス進む
眠っていない
▶ 1マス戻る

コンビニに入っ
たら冷房がとても涼
しく爽快な気分にな
った

すごろくの遊び方

- スタートに好きなコマを置こう。
- サイコロを振って、出た目の数だけ進もう。
- 止まったマスの指示に従おう。
※ただし行動マスやイベントマスで移動したら、その先の指示は無視すること。
- 一番早くゴールにたどりついた人が勝ちです。
※ゴールは丁度の目が出なくても到着すれば上がります。

別紙のサイコロと
コマを使って
遊んでね。

赤いマス
(行動マス)

書かれている内容を読んで、
「している or していない」で
指示に従おう。

黄色いマス
(イベントマス)

内容を読んで、指示に従って
進む/戻る/休むなどしよう。

白いマス
(ふたつのマス)

内容を読んで、そのまま次の
番へ。

メンタルヘルスコラム

第9回

笑門には福来る

鏡の前で笑顔ストレッチ

「笑門には福来る」ということわざには、“笑顔のあふれる家には自然と幸せが訪れる”という意味があります。昔から、笑顔は人と人をつなぎ、まわりの気持ちまで明るくする力があると言われてきました。そこでみなさんも、新しい一年を迎える今こそ、そんな笑顔の力で心をゆめてみませんか？
今回は、鏡の前でできる簡単な「笑顔ストレッチ」を通して、毎日を気持ちよく始めるためのヒントをご紹介します。

「笑顔ストレッチ」とは？

「笑顔ストレッチ」は、口角や頬など“笑顔をつくる筋肉”をやさしく動かす体操のこと。人との会話が減ると、表情筋がこわばり、自然な笑顔が出にくくなることもありますよね。
そんなときに鏡の前でストレッチをすると――

- 表情筋がゆるみ、血行がよくなる
- 色が明るくなる
- 脳が「楽しい」「うれしい」と感じ、気分も前向きに

むずかしい動きは一切なし。朝の支度中や休憩時間に“にっこり”するだけで、心もからだもリフレッシュできます。

「笑顔ストレッチ」に期待される効果

顔や口を使ったストレッチを続けると、心・からだの両方に良い効果があると言われています。

- ✓ 脳が「楽しい」と感じて、気分が前向きになる
- ✓ 血行がよくなり、色が明るくなる
- ✓ 自分に笑顔を向けることで、心が落ち着く
- ✓ 筋肉がほぐれて、自然な笑顔が生まれる



参考: J-Stage「高齢者の精神健康における顔の運動効果について」
https://www.jstage.jst.go.jp/article/geriatrics/55/1/55_55.74/_pdf

鏡の前でできる簡単な実践方法

STEP.1 口角アップで「福笑い」「にっこり」と笑う状態を10秒キープ

STEP.2 あ・い・う・え・お 体操オーバーリアクションくらいがおススメ

STEP.3 最後に笑顔の深呼吸 吸うときはリラックス 吐くときに微笑むイメージ

ストレッチを続けるコツ……………おススメのタイミングは、朝の洗顔時間。最初は軽く動かすだけでも大丈夫です♪ 1日1分を意識してみましょう。

笑顔でスタートする新しい一年へ

毎日ほんの少し、鏡の前で笑ってみるだけで、心もからだも軽くなります。無理に頑張らなくても大丈夫。自然な笑顔が、きっとあなたの周りにも“福”を運んでくれます。さあ、笑顔でスタートする新しい一年にしましょう。

Smile!



しあわせおみくじ 2026

今の時間があなたの運勢です

あなたの今年の運勢は、今の時刻で決まります。時計を見て、ページにある番号をチェックしてください。ルールは簡単です！1時台なら1番、2時台なら2番…12時台なら12番。13時台以降は1～12の番号に対応します。願いごとや人とのご縁、仕事やくらしのヒントが、それぞれの番号に書かれています。神社に行かなくても、ページをめくるだけでワクワクおみくじ体験！さあ、あなたの今年の運勢は…？

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|
| <p>1時・13時 一番</p> <p>笑吉</p> <p>笑顔を決定的に運気アップ！ 開く一年。明るさ が周囲を幸せに 導きます。</p> <p>・願いごと：楽しい気持ちを大切に ・人とのご縁：笑顔の挨拶が新しい縁を呼ぶ ・しごと：明るさを活かす役割が吉 ・くらし：笑顔とユーモアが幸運の鍵 ・開運ヒント：毎朝、鏡に向かって笑顔をつ</p> | <p>2時・14時 二番</p> <p>大吉</p> <p>今年に恵まれた一年。 心に恵まれた一年。 道が開けます。</p> <p>・願いごと：素直な気持ちを忘れなければ ・人とのご縁：新しい出会いが幸運を呼ぶ ・しごと：挑戦が実を結ぶチャンスが吉 ・くらし：感謝の気持ちを大切に ・開運ヒント：毎朝、深呼吸と笑顔で忘れずに</p> | <p>3時・15時 三番</p> <p>叶吉</p> <p>願いが少しずつ 叶っていく一年。 焦らず待つこと が大切です。</p> <p>・願いごと：諦めず願いを持ち続ける ・人とのご縁：助け合いで願いが近づく ・しごと：丁寧な仕事が吉 ・くらし：忍耐と前向きさが運氣UP ・開運ヒント：毎晩、一日を振り返る時間を作る</p> | <p>4時・16時 四番</p> <p>吉</p> <p>平穏で安定した 一年。急がず、心 の声を傾ける ことが吉。</p> <p>・願いごと：焦らずじっくり進めると吉 ・人とのご縁：穏やかな交流が運氣を上げる ・しごと：いつもの流れを大事にすると成果あり ・くらし：余裕を持つことで運氣安定 ・開運ヒント：毎日の小さな感謝を忘れずに</p> | <p>5時・17時 五番</p> <p>福吉</p> <p>福を呼ぶ一年。 幸せは身近な人 や物から広がり ます。</p> <p>・願いごと：人を喜ばせる行動が幸運を呼ぶ ・人とのご縁：親しい人との交流が吉 ・しごと：サポートや協力が評価される ・くらし：感謝の言葉をすると運氣UP ・開運ヒント：小さな場所を整えると吉</p> | <p>6時・18時 六番</p> <p>中吉</p> <p>穏やかに運氣が 進む年。焦らず 着実に努力を積 み重ねることが 吉。</p> <p>・願いごと：計画的に動けば叶いやすい ・人とのご縁：周囲のサポートを受けると吉 ・しごと：コツコツ取り組むほど成果が出る ・くらし：落ち着いた心で行動を ・開運ヒント：日記やメモで自分の進歩を確認</p> |
| <p>7時・19時 七番</p> <p>咲吉</p> <p>努力を重ねたあ なたの花が咲く 一年。自分のペ スを大切に。</p> <p>・願いごと：焦らず、少しずつ進めば叶う ・人とのご縁：協力することで絆が深まる ・しごと：小さな成果が積み重なり大きな成功に ・くらし：自分を信じていることが吉 ・開運ヒント：植物や花に触れると運氣UP</p> | <p>8時・20時 八番</p> <p>心吉</p> <p>心を穏やかに保 つことで、幸せ が巡る一年。焦 らずじっくりが吉。</p> <p>・願いごと：心の落ち着きを保てば叶いやすい ・人とのご縁：信頼関係が深まる ・しごと：穏やかな判断が吉 ・くらし：瞑想や深呼吸で運氣安定 ・開運ヒント：夜のリラックスタイムを大切に</p> | <p>9時・21時 九番</p> <p>小吉</p> <p>小さな幸せが積 み重なる一年。周 囲との調和を大 切にすると吉。</p> <p>・願いごと：控えめな願いが叶いやすい ・人とのご縁：助け合いを大切に ・しごと：挑戦や発言が評価される ・くらし：ポジティブ思考を意識 ・開運ヒント：毎朝「今日の希望を一つ考える</p> | <p>10時・22時 十番</p> <p>希吉</p> <p>希望を持ち続け れば光が差す二 未来への期待が 運を開きます。</p> <p>・願いごと：自分を信じて積極的に行動すると吉 ・人とのご縁：周囲に明るさを分けると運氣UP ・しごと：挑戦や発言が評価される ・くらし：ポジティブに過ごすことが吉 ・開運ヒント：毎朝、鏡に向かって「今日も輝く」と言</p> | <p>11時・23時 十一番</p> <p>照吉</p> <p>自分の輝きで周 囲を照らす一年。 行動や努力が運 を引き寄せます。</p> <p>・願いごと：自分を信じて積極的に行動すると吉 ・人とのご縁：周囲に明るさを分けると運氣UP ・しごと：挑戦や発言が評価される ・くらし：ポジティブに過ごすことが吉 ・開運ヒント：毎朝、鏡に向かって「今日も輝く」と言</p> | |
| <p>12時・0時 十二番</p> <p>歩吉</p> <p>一歩ずつ確実に進 めば幸運に近づ く一年。焦らず歩 むことが吉。</p> <p>・願いごと：少しずつの努力が実を結ぶ ・人とのご縁：協力して歩むと運が開く ・しごと：コツコツ作業が吉 ・くらし：焦らず自分のペースで ・開運ヒント：毎日の歩数や運動を意識</p> | | | | | |

「こちよい自分」を育てるワーク

自分自身と向き合って「こちよい言葉」を書くことで、自分が整い「こちよい自分」を育むことができるよ。ワンダーステップ通信では毎月ワークをご紹介！できそうなところから、気楽に書いてみてね！

1
月の
ワーク

わたしの“これ好き！”ワーク

このワークの目的

「好きなこと」や「楽しいと感じること」を見つめ直すと、自分の気持ちを大切にできたり、日々のモチベーションが上がります。新しい年のスタートに、「自分が笑顔になれること」を再発見してみよう！

✓ 自分の「好き」に気づく
小さなことでもOK！自分の心が動く瞬間を大切にしよう。

✓ リフレッシュ方法を見つける
疲れたとき、自分を元気にしてくれることを知っておくと安心！

✓ 新しいチャレンジのヒントになる
「好き」から広がる新しい行動や発見があるかも。



新しい年のはじめに、「自分が好きなもの」「楽しいと思えること」を見つめ直してみましょう。

ワーク: その1

あなたが「好き」「楽しい」「心が落ち着く」と感じることを3つ書いてみよう！

- (たとえば…)
- * コーヒーを飲みながら音楽を聴く時間
 - * 人とおしゃべりすること
 - * 掃除して部屋がきれいになったとき

こたつとみかん
だいすき…



イラスト / 福井事業所 H.Y.さん

ワーク: その2

どうしてそれが「好き」だと思う？理由を書いてみよう！

(たとえば…)

- * リラックスできる
- * 人とつながれてうれしい
- * 達成感がある

どうして
好きなのかしら…?



イラスト / たによん事業所 M.S.さん

ワーク: その3

今年、「好きなこと」を増やすためにできそうなことを書いてみよう！

(たとえば…)

- * 新しい趣味にチャレンジしてみる
- * 好きな時間を週1回つくる
- * 気になることに1歩ふみ出してみる

わくわく
する～



イラスト / 福井事業所 H.Y.さん

さいご
最後に

自分の「好きなこと」は、あなたらしさを作る大切な宝物です。「好き」を意識して過ごす、気分が前向きになったり、自然と笑顔が増えたりします。大きなことじゃなくても、「これいいな」「ちょっと楽しいな」と感じる瞬間を見つけていこう。新しい1年も、あなたの「好き」がたくさん見つかる年になりますように！

2026.1 ワンダーステップ通信 9

就職へのワンダーステップ

ワンダーフレンズでの就労支援や就職までのさまざまなステップなど就職に関する情報をご紹介します！



気持ちひとつで変わる！「働く」の見え方

みなさんは、毎日の作業をどんな気持ちで行っていますか？「いつものことだから」「言われたからやっている」…そんな気持ちのときもあるかもしれません。でも、「ここで経験を積んで、ゆくゆくは一般就労を目指したい！」という気持ちで取り組むと、同じ作業でも見え方や感じ方が大きく変わってきます。

同じ作業でも「気持ち」でこんなに違う！

| | | | |
|----------|---|--------------------------|------------------|
| チラシを折る作業 | ただ折るだけの単純作業… <small>なんとなく時間が長く感じる…</small> | きれいに早く折る練習だ！ >>>> | 集中力や手際がどんどん良くなる！ |
| 清掃作業 | 汚れるしイヤだな… | お客様が気持ちよく使えるようにしよう！ >>>> | 仕事への誇りが生まれる！ |
| 通所すること | めんどうだな… | 社会人として習慣を身につけるチャンス！ >>>> | 責任感が育つ！ |



まとめ

同じお仕事でも、気持ちの持ち方で見える世界が変わります。「今の作業も、未来につながるステップなんだ！」と思って取り組むことで、経験が“ただの作業”から“成長の時間”に変わっていきます。小さな一歩の積み重ねが、きっとあなたの未来をつくっていきますよ。

おうちにもわくわくを！

ワンダーステップ通信、定期購読開始のお知らせ

手に取ってくれて、ありがとう。いま、どこで読んでくれているのかな。そんなふうに想像すると、なんだかうれしくなります。

きっとこれも、なにかのご縁。あなたが1歩を踏み出すためのきっかけづくりになれたらいいな。あなたのペースで、ゆっくりで大丈夫。この一冊が、そっと寄り添えますように…。



料 金 無料（送料も無料）

お届け方法 郵送

- 申込方法
- 1 QRコードを読み取る
 - 2 申込フォームに必要事項を入力して送信
 - 3 毎月10日までの申込で、最新号を翌月10日頃にお届けします

発行元 ReSowホールディングス株式会社



申込はこちら▲

『7DAYsワークブック』

ひきこもり支援の現場から生まれた、やさしく始める7日間ワーク

この『7DAYs ワークブック』は、がんばるためではなく、「自分を理解するため」に作られました。毎日少しずつワークに取り組むことで、自分の中の気持ちや想いに気づき、心がふわっと軽くなる、そんな構成になっています。

こんな方におすすめです

- 誰かに話すのが少しこわいと感じるとき
- 気持ちを整理したいけれど、うまく言葉にできないとき
- 自分のことを、ちょっとだけわかってみたいとき

料 金 無料（送料も無料）

お届け方法 郵送

- 申込方法
- 1 QRコードを読み取る
 - 2 申込フォームに必要事項を入力して送信
 - 3 内容確認後、順次発送いたします

発行元 株式会社ワンダーフレンズ



申込はこちら▲

ReSowの仲間たち

～ひとしごと～

Q. 入社のきっかけはなんですか？

A. 前職は営業職として働いていたのですが、もっと人に寄り添ったお仕事がしたい!と思い、福祉の世界に転職を決意しました。その中でもワンダーフレンズを選んだのは、運動会やワンダーアワードなどたくさんの楽しそうなイベントがあり、私も一緒にわくわくを作っていきたいと思ったからです。

Q. お仕事の中で、特に力を入れていることは何ですか？

A. この人なら相談しやすいな…と思ってもらえるように、メンバー様によって話し方や立ち振る舞い、声のトーンを変えることを心掛けています。また福祉業界の知識もまだまだ乏しいので、今後しっかりと勉強していき、より良いサポートができる状態を作っていきたいです！

Q. お休みの日は、どのように過ごされていますか？

A. よく海外旅行に行きます!もう少しで東南アジアを制覇できそうなので、次はヨーロッパに進出したいと思っています！

Q. 最後に、読者の皆さんへメッセージをお願いします。

A. 今後はもっとたくさんの「ありがとう」を言ってもらえるよう、経験や知識をたくさん身に付けて立派な支援員になっていきたいと思っています!このインタビューを読んでも、少しでもReSowホールディングスに興味を持っていいただければ幸いです。



応援『一言メッセージ』

このたび、熊野社長の著書『ゆるこもりさんのための手帳術』を、全国に届けるプロジェクトとしてクラウドファンディングを実施しました。本号では、そのプロジェクトにご支援くださった皆さまからの一言メッセージをご紹介します。

OGIXは「ゲーム」を使って課題解決する会社です。私は失敗が嫌で行動できないことがありますが、行動をゲーム視点で見ると変わります。例えば、挨拶できたら+3、ご飯を食べ損ねたら-1。そんなふうになると「数字が増えるからやってみよう」と前向きになります。この考え方を「ゲーミフィケーション」と言います。ぜひ試してみてください。

全ての人は守られてるから、自分を信じて自分が守られていることを信じて 今この瞬間を背一杯生きよう！

大切なご活動が、必要とする方の元に届きますように！

「龍神画家の広乃です。私は、人の目を気にして生きてきましたが、胃がんを経験して生きる事に向き合い、48歳で龍を描く喜びに出会いました。人生にはそれぞれのタイミングがあると感じます。今は八ヶ岳で創作をしています。好きな言葉は、「それでいいのだ」「未来の自分が応援している」龍がいつも見守っています。」

お子さんのお悩みを抱えるご家族の方々の為になればと、応援しています。

「協賛企業のご紹介」

書籍を全国へ届けるプロジェクトにご賛同・ご協賛いただいた企業の皆さまをご紹介します。



うまく生きるのではなく、らしく生きるための学びを。manabyはITと対話で障害のある方の就労を支援します。



TAKAYO 乳腺クリニック
TAKAYO breast clinic

神戸三宮で2025年6月にオープンした女性医師による乳腺クリニックです。乳腺に関することは何でもお気軽にご相談下さい。



株式会社八木萬
YAGIMAN Co., Ltd.

耐火煉瓦のことなら八木萬。販売から施工まで!工業炉のことならお任せください。緑化事業部ではスナゴケを販売。

※クラウドファンディングでご支援いただいた資金は、書籍の寄贈費や講演会の運営費、広報活動などに大切に活用させていただいております。