

**チャレンジして楽しもう！**  
**より良い人生の一歩を踏み出す**  
**半年間のメール&オンラインプログラム**



**ハッピーチャレンジ® 4期生**  
**参加者募集**

**2024年4月19日スタート**

ハッピーチャレンジ®に参加したら…

- ☑ やりたいことを行動に移すことができた！
- ☑ 新たな自分を発見できた！
- ☑ 自信を持てるようになった！
- ☑ 仕事を楽しめるようになった！
- ☑ 時間と心に余裕が生まれた！

ハッピーチャレンジ®って？

## 最新の**ポジティブ心理学**に基づいて開発された 半年間のメール&オンラインプログラム

なりたい自分に向かって、一歩踏み出せるように設計されています

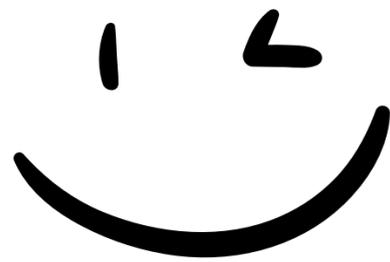
毎週月曜日に届くメールでのコラムを読みながら、その週のワークを自分のペースで取り組みます。半年後には新たな自分が発見できるかも？ワクワクチャレンジです！

安心安全に発言できるコミュニティが得られます

ハッピーチャレンジ®では、相手を尊重し合い、発言を否定しないルール。  
同じワークをしている仲間たち交流することで、自分では気づかない新たな視点を得られ、  
内なる気づきも促進されます。



こんな人におすすめです



ハッピーチャレンジ®  
卒業生に  
聞きました

### 変わるきっかけを掴みたい人

現状より一歩前に進みたい。半年後に新しい環境に身を置きたい。なんとなく自分の人生の転換期かもしれない。そんなタイミングの人には特にマインド面での支えにもなります。

### 自己肯定感を上げたい人、前向きになりたい人。

毎日絶好調の人はなかなかいません。半年間のプログラム、時には落ち込む出来事や辛い感情とも対面しますが、ハッピーチャレンジ®から届くワークをこなしていくことで、自然と乗り越えていた。そんな声が多数聞かれました。

### 日々忙しくて自分の時間が取れない人

忙しくて自分のことは後回しになってしまう。そんな人こそ参加してほしい。毎週届くワークのお題が、ハッと立ち止まるきっかけになります。

## 参加者の声



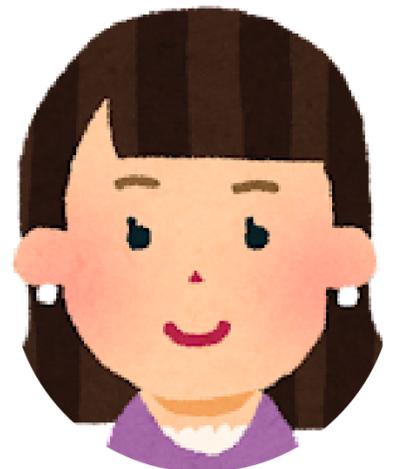
### Y様（1期生：女性）

今まででは嫌なことや心配ごとにはばかり目が行っていたが、ハッピーチャレンジを始めてワークに集中するようになると、不快な感情や嫌なことが小さくなった。眠れるようになって調子がよくなったので、体の調子がいいということは幸せに関係があるなど感じました。



### E様（1期生：女性）

忙しい日々だったので、ハッピーチャレンジが最後の方は遅れ遅れになったけど、お題がくることで自分のことを立ち止まって見ることを考えたり、日々の忙しさの中で視野が狭くなってしまいう自分がいたけれど、視野が広がったり、文章に書いたり、ミーティングで話をしてアウトプットすることで、自分の中の考えを整理することができた。



### C様（1期生：女性）

一週ごとのワークのテーマに自分なりに時間をとって向き合えたことがよかった。日常が丁寧になった。モヤッとしたことも今までだとやり過ごすことが多かったが、今この感情って何に私は引っ掛かってるのかな？という問いかけを自分にするようになった。充実感でいっぱいです。皆さんのコメントの中から、自分に必要な言葉が得られた。

# 参加者の声



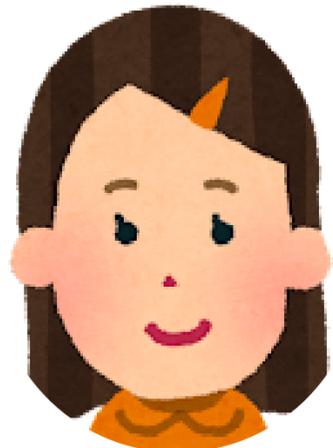
## K様（1期生：女性）

- ・元々書くのが好きなのでアウトプットするのが楽しかった。皆さんからの反応がもらえるのも楽しかった。
- ・ないことよりあることに目を向けられるようになった。
- ・何か出来事に向き合った時に、ダイレクトに反応するのではなく、俯瞰して見ることができるようになった。



## M様（1期生：女性）

- ・自信が出てきたなという実感がある。
- ・今の自分を認めてあげることができた。
- ・あまり落ち込まなくなった。
- ・あれもしなきゃ、これもしなきゃから解放されることができた



## M様（2期生：女性）

取り組む前は、身体の不調もあり、なかなか気分を変えることができず、ネガティブな出来事や考えが頭から離れにくくなっていました。チャレンジ後は、日常生活の中で、常に身体や心にいいことを意識して動けるようになりました。また、3つのいいことを考える習慣から、辛い気持ちや苦しい気持ちになる時間が減ると、脳が楽になり、集中力が増していきました。熟睡できる日も増えてきたところですよ。まだまだ体調に左右されてしまうこともありますが、体質改善への意欲も湧き、以前よりも自分を大切にできるようになったと感じています。

## 参加者の声



### 大坂間美結旗様 (2期生：男性)

今後、社内でWell-beingを展開していくにあたり、大変参考になりました。もしかしたら、大きな効果が出ることを目指すのではなく、社内でハッピーチャレンジ®のような機会を作ること自体に大きな意味があるのかもしれない。ポジティブ心理学実践インストラクター養成講座で学んだことでしたが改めてやり直すことで、より一層幸福度が上がったように感じます。



### N様 (2期生：女性)

いい事への視点がより広がったように感じます。いつい忘れがちな、「すでに幸せで満たされている」という事を思い出させてもらえるプログラムだと思いました。小さな積み重ねを続けることの大切さを、体験を通して学ばせていただきました。



### H様 (2期生：男性)

今まで5だったのを確信をもって6になった項目が増えた。特に人生でこれは確信を持つのが難しいと思えるものも自分で信じ切ることができる。おそらく幸福度やモチベーションが上がっているのだと思う。また、21個の視点を人生のモチベーションの起点として質の高い行動を起こしていきたい(仕事、プライベート、社会活動等)

## 参加者の声



諸島俊明様（2期生：男性）

3つのいいことを選ぶなかで、あらゆる人との出会いを、すべてハッピーに感じていっている自分に気づいた。



K様（2期生：男性）

ハッピーな話をする機会が普段の生活では少なかったのでとっても楽しい時間を過ごすことができた。ヒトに物を依頼するハードルが下がったので、今後はなるべく仕事を手放すように心がけたい。また、良いことに目を向ける機会が増え、ヒトの良いことを聴くことにより、そんな見方もあったんだと嬉しくなりました。



櫛下さとみ様（2期生：女性）

1週間ずつやるべき事が提示されるので、常に気をつけていられました。その事によって、心にはりがありました。



坂本智佳子様（2期生：女性）

1週間に一度必ず振り返る時間がつくれたことが良かったと思います。また他の人の色々な考えや意見に触れられたことも貴重でした。そして、丁寧に生きることの大切さを改めて思い知りました。

# 3つのステップ



## 01.メール

- ・プログラム前後の幸福度チェック
- ・21回のコラムとワークつきメール

一人一人に、計23通のメールが届きます。ワークの背景もしっかり書いてありますので、その情報を手にしながら、納得してやってみましょう。



## 02.グループチャット

- ・いつでもどこでも何度でも

ワークのアウトプットをfacebookグループでシェアします。一人ではくじけそうになるかもしれないワークも、みんなでシェアしあうことで、続けられます。他の人がどんなことを書いているのかを見るのも、楽しみですね。



## 03.ミーティング

- ・毎月1回、計6回のミーティング

月一回、振り返りをオンライン（zoom）で行います。ちょっとした変化や、難しかった内容など感想をシェアして学びを高めあっていきます。出席できない方には、録画をお送りします。



## プログラム開発者：成瀬まゆみ

『ハーバードの人生を変える授業』の翻訳を通してポジティブ心理学をいち早く日本に紹介。  
『ポジティブ心理学が一冊でわかる本』の翻訳や、キャリアカレの通信教育「ポジティブ心理学実践インストラクター資格取得コース」を監修。新刊に『まんがでわかる自己肯定感を高めるハーバード式ポジティブ心理学』を出版。

## ファシリテーター：三峯奈々

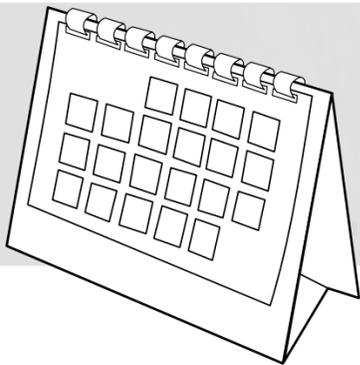
『ハーバードの人生を変える授業』を使った読書会をリアルでもオンラインでも開催。その参加者はのべ約2,500人にも及ぶ。ポジティブ心理学実践インストラクター&キャリアコンサルタントとして活躍中。一人ひとりを大切にしていける場を作ることに定評がある。



## 案内役：ポジティブ・ビー

アルゼンチンの農園で働くおじいさんを手伝っているハチくん。その明るい笑顔や仕草からは想像もできないが、みつばち村を追い出された悲しい経験を持つ。自分も学びながら、幸せのヒントを届けてくれる。LINEスタンプも好評発売中。





# 全体のスケジュール

4/19 (金) 4/21 (日)

事前の幸福度チェックメール

プログラム開始前ミーティング



5/19 (日)



AM7:45~8:45  
毎月のフォローアップMtg

**早起きにもチャレンジ!**

※録画提供あり

4/22 (月) ~ 9/9 (月)

毎週月曜日 朝6時

21回のメール配信

6/16 (日)

7/21 (日)

8/18 (日)

9/16 (月)

事後の幸福度チェックメール

9/22 (日)

OR

9/29 (日)

プログラム最終ミーティング

9/30 (月)

フォローアップ期間

※最終Mtg日程は  
メンバーの予定次第

修了後は卒業生グループにご招待します

# 参加条件

グループメンバーを尊重し、  
安心な環境作りに協力くださる方

・必要な情報をお知らせください

- ①プログラムの中で呼ばれたい名前
- ②本名
- ③メールアドレス
- ④都道府県
- ⑤facebookアカウント名



# 費用

ご提供価格

33,000円（税込） ※参考）5,500円/月×6回分

お申し込み期日：2024年4月16日（火）  
\*先着8名まで

お申し込みフォーム

<https://wazentabi.com/lp/alllp>



※お支払い方法でご相談がある場合は  
申込時にその旨記載ください。

# ハッピーチャレンジ®公式HP



<https://www.inspire.jp.net/>



ハッピーチャレンジ®は、Inspireの登録商標です。