

見る目をかえる

自分をはげます



あなたは、自分のことが  
好きですか？  
きらいですか？



思うようにいかなくて  
心がもやっとする時が  
ありませんか？

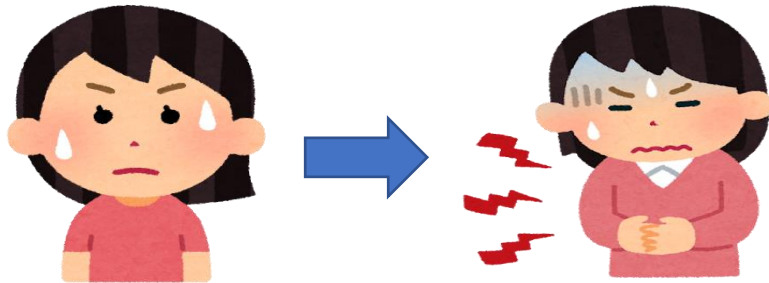


心のもやもやなどが続くと

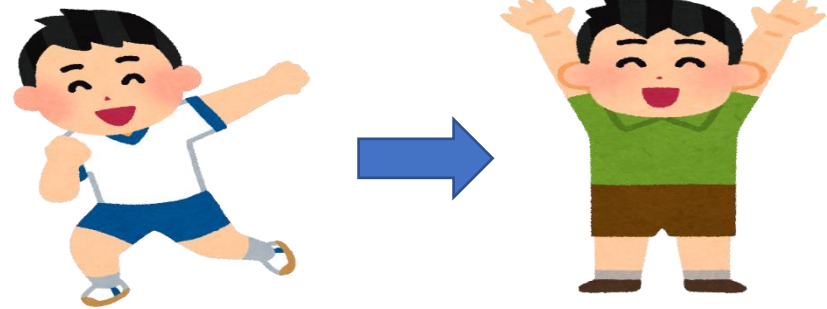


体の調子も悪くなる

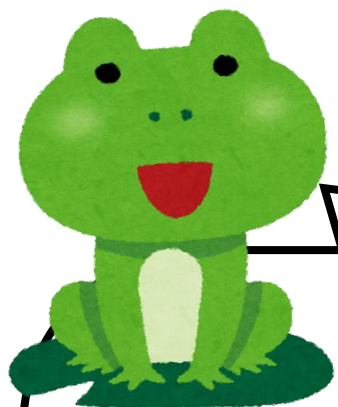
『心と体はつながっているから』



心から体へ影響（緊張→腹痛）



体から心へ影響（軽い運動→気分爽快）



自分を見る目を

思い切って、

変えてみませんかケロツ♪

たとえば・・・



せっかちだよね

相手にこう言われて、  
いやな気分になったとし  
よう。  
それは、こう考えれば？



<sup>じ</sup> <sup>かん</sup> 時間をきちんと <sup>まも</sup> 守ろうと  
しているんだね!

こう考えれば、せっかちな性格も悪くないよね。  
時間を守ろうとする気持ちが、態度に出るだけのことだもの。





しん ぱい しょう  
心配性だなあ

では、こう言われたら、  
または、自分をこう思っ  
ていたら、どういうふうに見  
る目を変えていけばいい  
かな？



おお!!

なんだか、一気にしっ  
かり者に見えてきた。

よく考えるから、それ  
だけ心配にもなるんだ  
ね。



<sup>さき</sup>先のことをよく<sup>かんが</sup>考えて、  
しっ<sup>じゅん</sup>かり<sup>び</sup>準備しよう  
としているね!



な むし  
泣き虫だね

では、これはどう見る目  
を変えればいいだろう？  
泣き虫って、悪いことか  
な？

カエルは、しょっちゅう鳴  
いてばかりだケロツ♪



そうなんだね💡  
それだけ感激屋さんだと思えばいいんだ。

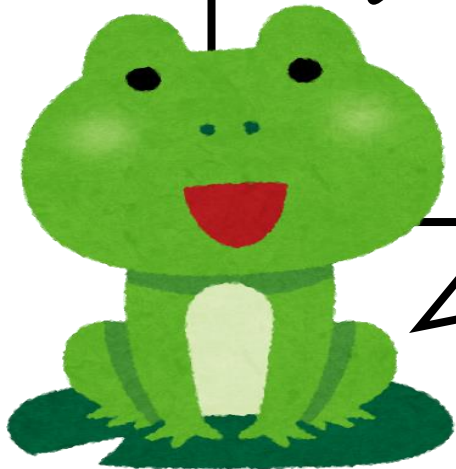
思わず感動して泣いた小説とか、みんなにはあるかな？ そんな体験もぜひしてほしいな。



かん じょう ゆた  
感情が豊かで、  
じ ぶん き も す なお  
自分の気持ちに素直だね！



さあ、次はどんなふうに見る目を変えていけばいいかな？



<sup>ま</sup>負けずぎらいだね



いつも向上こうじょう心しんがあるね!



おお!! なんと素晴らしいとらえ方でしょう。

あと、5<sup>ふん</sup>分しかない





まだ、あと5<sup>ぶん</sup>分もあるよ!



『～しかない』で、あきらめるか

『まだ～もある』で、ねばるか!! あなたはどっち?

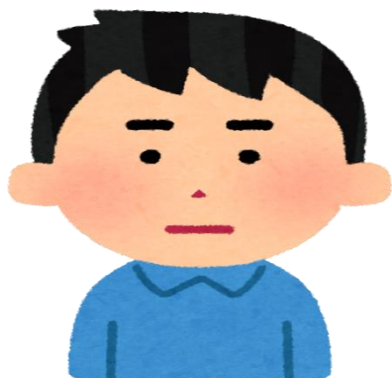
マイナスの言葉や状況



見方を変えると、プラスに  
置き換えることができます。



欠点も長所!!あなたのままで  
自分を好きになれたらいいですね



視点や枠組みを変えて、物事をと  
らえ直すこと、見方を変えることを

リフレーミング<sup>g</sup>といいます。



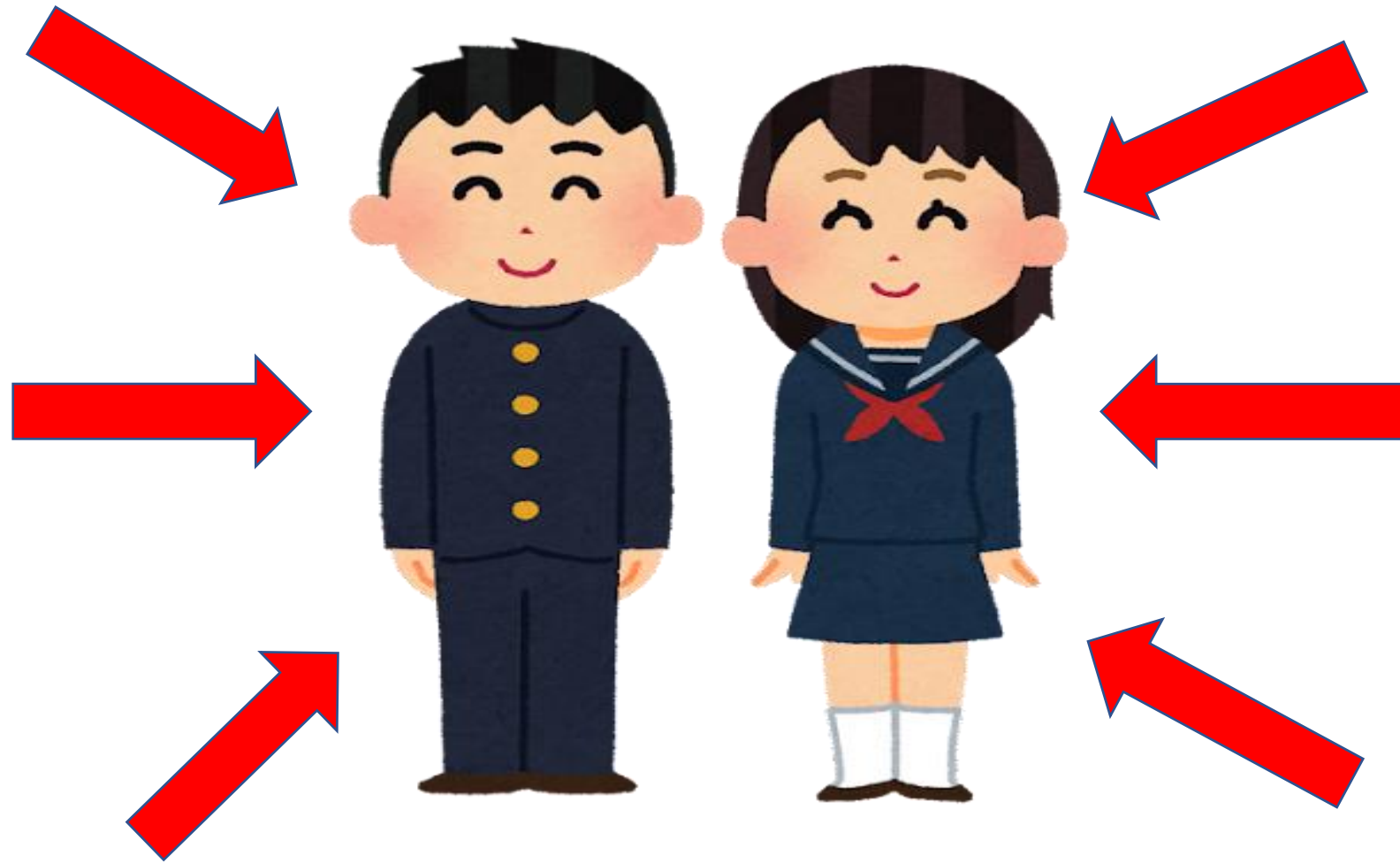
この紙袋・・・ どこを見ますか？

まずは中をのぞくけど





底も表面も見てみよう。何かいい物がくっついているかもしれないよ♪



人も同じ。色々な角度から自分や相手を**見れば**、良い所が見えてきます。

ちなみに、この『紙袋と人』のお話は、松元先生が小学6年生の時に校長先生から聞いた忘れられないお話です。



お話の後に、袋の中の物をごほうびにもらえると  
思っていたら、空っぽでした～。欲深い小学生🐸



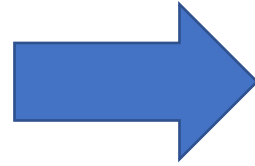




もしもあなたが、転んだり、つまずいたり、失敗したり、うまくいかない時・・・



その状況を **人や物事のせいにして** 怒ったり、イライラしたり、自分はだめだと、泣くのか……



見る目を変えて、自分をはげまし、**心に力**をつけていくのか… それは、あなた次第です。



**失敗も挫折も大切な経験。**

それを恐れては、心に力はつかないケロツ♪

つらいこと, 悲しいこと, 嫌なこと  
毎日決して楽しいことばかりで  
はないけれど...



見る目を変えて、自分をはげまし、  
自分を大切にしながら、近くの人に  
そっと優しさを分けつつ・・・そんな  
生き方ができたらどんなに素晴ら  
しいことでしょう。命=時間

