

皆さん こんにちは!



2023 Vol.1

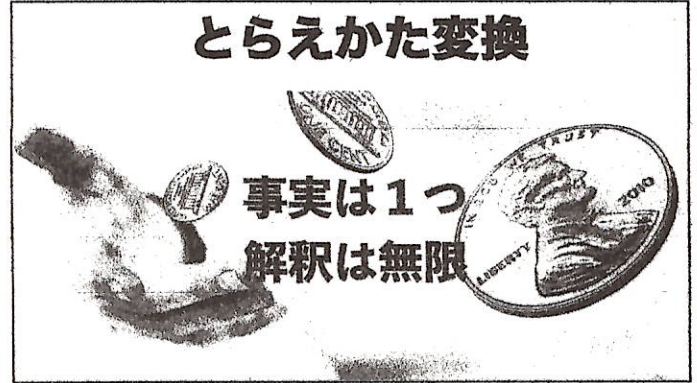
お家の人にも  
読んでもらって  
くださいね!

# どリーむさぼーとLABOです

## 自分で自分に花丸を!

人は1日に6万回くらい思考して、そのうち8割がネガティブなんだそうです。その危機意識は、安全に生きていくために必要な脳の機能なんです。ネガティブは、決してダメな感情ではないんですね。それに振り回されることなく、良くなる自分をイメージするヒントにしていけたら良いですね。

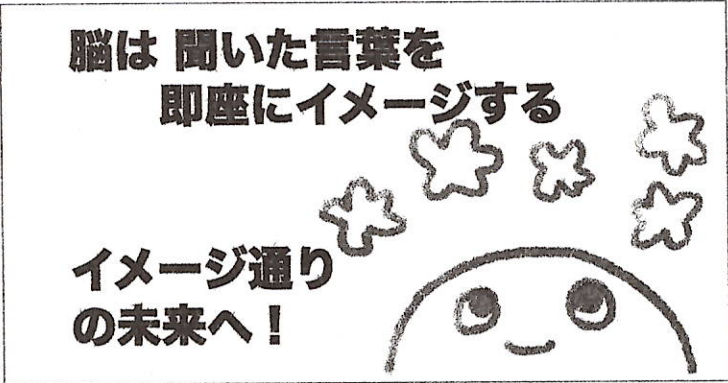
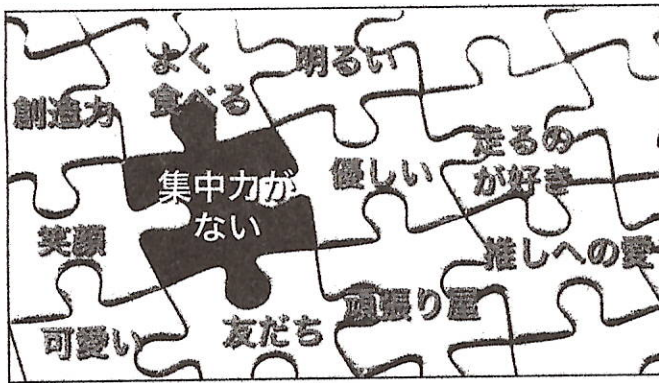
あなたの好きなことは何ですか?大切にしていることは何ですか?その先に、あなたらしい素敵な未来が待っています。今の自分は、これから良くなっていく自分。自分で自分に「いいね」って応援してあげて下さいね。



## 感情や状況をポジティブに

今年度最初の間テストはどうでしたか?目標点数を取れなかった...ということもあるかもしれません。うまくいなくて心が元気を無くしてしまいそうな時は、ぜひぜひペップトークのコツを思い出してみてください。

まずは「うまくいなくてガッカリだよな」って自分の下がっている気持ちを認めます。そして、でも今持っている素敵なこと(頑張りたい気持ちや応援してくれる仲間、自分の力など)を数えてみましょう。心が前向きになってきたら、こうなりたい自分・行きたい未来をイメージし、言葉にします。最後は「私ならできる!」と背中の一押し。



## 明るい未来を描く

皆さんは中学生。心も身体も急激に大きく変化し、戸惑うことや不安なこともありますよね。これからの皆さんは、まだ気づいていない力や魅力がどんどん開花され、素敵に進化していきます。皆さんに会いたくて、待っている人が未来にたくさんいるんですよ。皆さん一人一人のペースで、自分らしく進んでいきましょう。応援しています!

### どリーむさぼーとLABO 公式LINE



どリーむさぼーとLABOは国分寺市の市民団体です。公式LINEにて、日々のペップな出来事や、ペップ変換のコツなどを登録メンバーさんにお届けしています。QRコードからご登録ください。メンバーさんからの返信は、他の方には見えません。マンツーマンでやりとりができます。いろんな話をしましょう!もちろん、投稿を見るだけでもオッケー!お待ちしております。

そのままの  
あなたが  
すてき♡