

やってみよう!

その調子!
何かいいことがあったら
ポジティブメッセージを
どんどん増やそう。
自信をつけたい時や勇気が
ほしい時は、メッセージを
一つ読んでみよう。

自信のピンは、新しいことに挑戦したり前向きに考えたり
するための、楽しくてかんたんな方法。自分の分と、
大切な人の分を作ってみよう。

やってみよう!他にも
何かあるかな?

やったことのない
お手伝いをしてみよう。

「きみがいるだけで
世界はもっとステキ
になる。」

「きみにはすばらしい
アイデアがいっぱい」

「あたらしいスポーツの
技を練習してみよう。」

「あたらしい言葉を覚えて、その
日に何度も使ってみよう。」

「むずかしいことだって
きみならできる」

「きみは最強かん。」

「きみのやさしさは
キラキラ光ってる。」

「さんぽ中に、あたらしいこと
を5つ見つけてみよう。」

「としよかん
図書館の人に、まだ読んだこと
のない本をえらんでもらおう。」

「ともだち
友達をさそって、
いっしょにボール
をけろう。」

「大丈夫、
できる!」

「きみはきみ
そのままが一番。」



① 紙を細長く切る。

「きみがいるとまわり
が、明るくなる」

② 一枚ずつに、
やってみたいあたらしいこと
や自分に言っていあげたい
うれしくなる言葉を書く。



③ 書いた紙をビンに入れる。

④ 毎朝 (または好きな時に)、
ピンをシャカシャカふって、
一枚取り出す。その日のうち
に、そのあたらしいことに挑戦
したり、はげましの言葉を
くり返したりしてみよう!



話してみよう。一番むずかしかったあたらしいことは? 一番かんたんだったことは?
どのメッセージが一番きみに自信をくれた?

はな
話して
みよう!
いつもとちがう
みかた
見方で



きょう
今日やってよかった
と思うことを
3つあげよう。



れんしゅう
練習して、まえ
より
じょうず
上手になったことは?



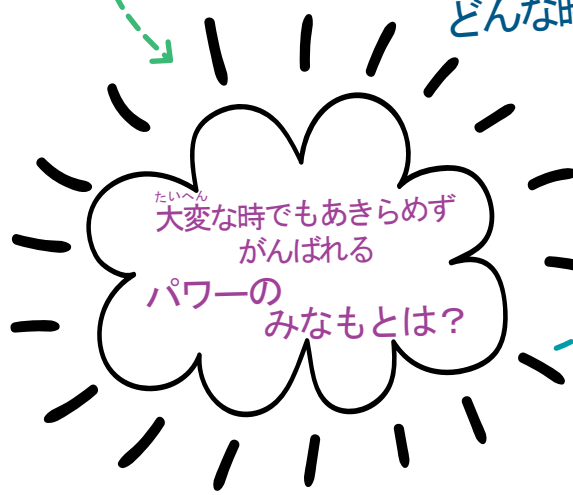
きみの
だいす
大好きな
にん
3人から
いいところを
1つ
もらえたら
なに
何がほしい?



じしん
きみの自信の
スーパーパワー
に名前をつけると
したら?それを
どんな時に使う?

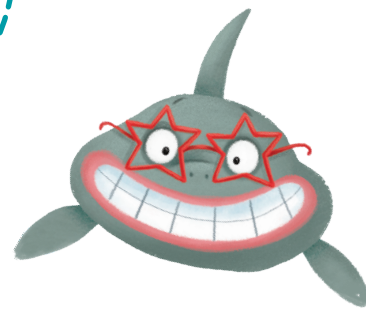


きみの
かぞく
家族は
チーム
みたい?

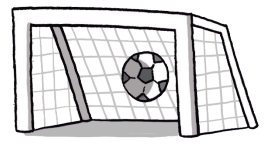


たいへん
大変な時でもあきらめず
がんばれる
パワーの
みなもとは?

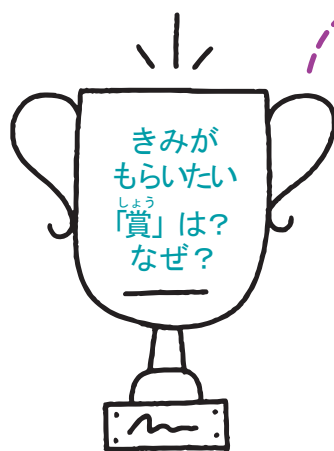
きぶん
ほめられるとどんな気分?
だれ
誰かをほめるとどんな気分?



こんしゅう
今週きみが一番
いちばん
たいへん
大変だったことを
はな
話そう。



もくひょう たっせい
目標を達成した時
はどんな気分?



きみが
もらいたい
しょう
「賞」は?
なぜ?



むずかし
いことを楽し
いことに変えら
れたのはどんな時?

ゴール
だ

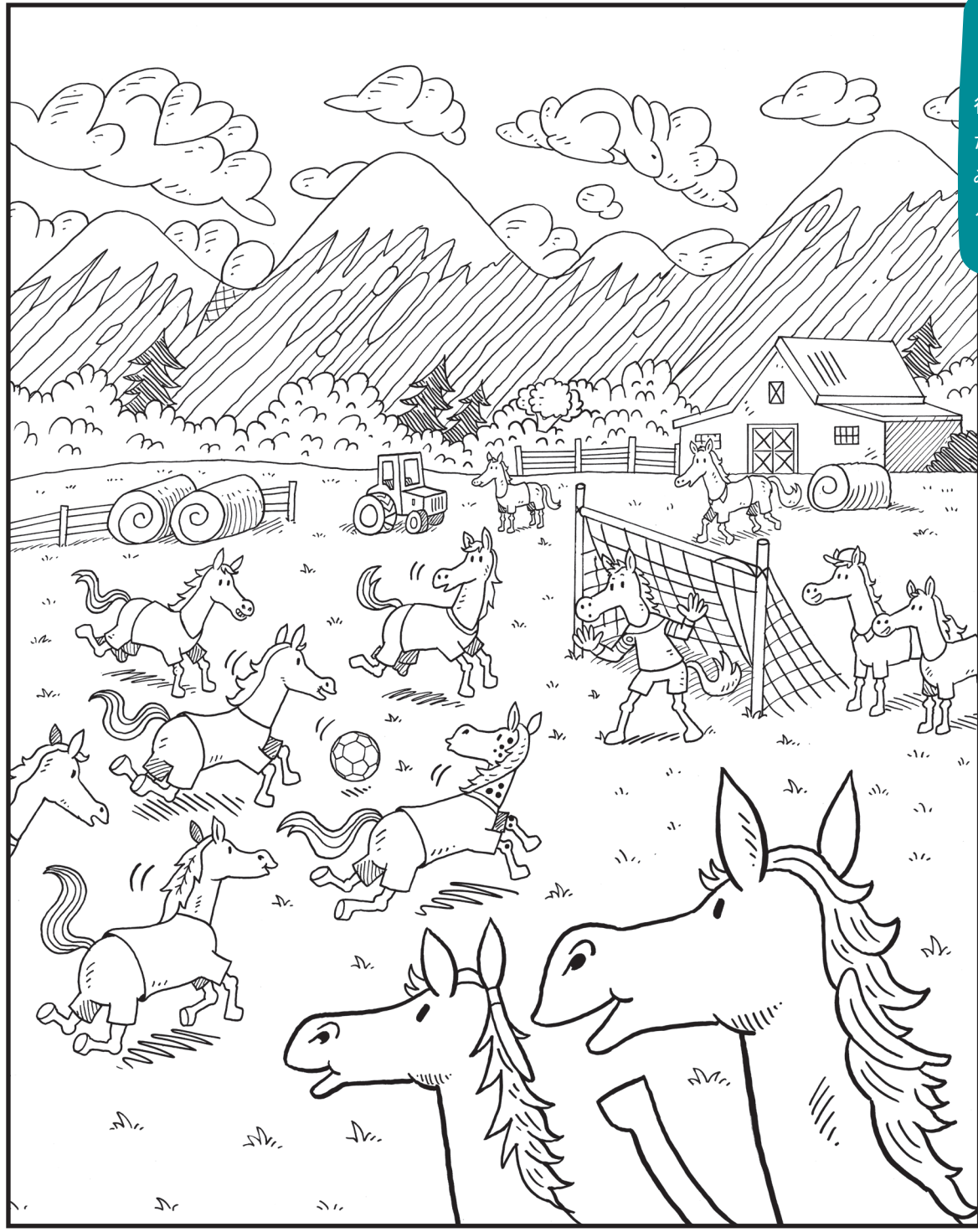
ひと
人は手でどんな
うご
動きをする?
ゆう
勇かな時は?
ドキドキして
いる時は?
ワクワクしている
ときは?



じしん あそ
自信をもって遊ぼう

かくれている絵を見つけよう

あたらしい見方で
新しい見方で
チャレンジ！
いきまったら、絵を回し
たりちがう見方をためして
みよう。ちがう角度から見
ると、パッと見えてくるこ
とがあるよ！



バナナ



ヨット



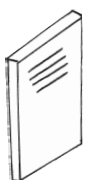
アイスクリーム



絵ふで



キャンディー



ほん本



はり



うさぎ

はな話してみよう。スポーツやゲームをしているとき、
つづけてがんばるために自分にどんな言葉をかける？



ピッチャー



ゆびわ



めん綿ぼう



ピザ



葉っぱ



ハート



ブロッコリー

きみだけのドリームチーム

自分のサッカーチームをつくるとしたら、どんなチーム名にする？

ユニフォームのデザインは？いろいろなアイデアを出して、ここに絵をかいてみよう。

かん
完
べき
じゃ
なくて
いい！
おも
思
う
かん
だ
と
お
り
は
じ
め
て
み
よ
う。
は
じ
め
の
ア
イ
デ
ア
だ
け
で
も
十
分。
デ
ザ
イ
ン
は
後
か
ら
少
し
ず
つ
直
し
て
い
け
ば
い
い。



きみのチーム名



話してみよう。自分のアイデアを信じると、始めはむずかしくても、その思いつきが新しくて素敵なものに変わっていくよ。それはなぜだろう？



みんなをえがおにする ビンゴ



マスに書かれたアクティビティをしたら印をつけよう。1週間で、タテ・ヨコ・ナナメのどれからマスをそろえることができるかな？
家族や友だちといっしょにチャレンジしても楽しいよ。

<p>きょう 今日あった「いいこと」をいくつか書いてみよう。</p>	<p>おんがく 音楽をかけて歌ったりおどったり絵をかいたりしてみよう。</p> 	<p>だれかに「お先にどうぞ」とゆずろう。</p> 	<p>かぞく す 家族が好きなおやつを作ってみよう。</p> 	<p>かみ 紙ナプキンは必要な分だけ取ろう。</p> 
<p>い 言われる前に て 手伝いをしよう。</p> 	<p>せんせい 先生へ「ありがとう」の手紙を書こう。</p> 	<p>つか 使わなくなったおもちゃや服を寄付しよう。</p> 	<p>じぶん 自分のいいところをほめよう。</p> 	<p>い 行ったことのない国について調べよう。</p> 
<p>とも 友だちが悲しそうなら話を聞いてあげよう。</p> 	<p>ちい 小さい子が遊びたいゲームで遊んであげよう。</p> 	<p>だれかのためにドアを開けてあげよう。</p> 	<p>とき できる時は車に乗らず歩いてみよう。</p> 	<p>げんき 元気が出るメッセージを書いて窓にはろう。</p> 
<p>じかん ペットと時間をすごそう。</p> 	<p>ま 負けても相手には「いい試合だったね!」と言おう。</p> 	<p>としよ お年寄りのしせつの人たちにカラフルなカードを作ろう。</p> 	<p>ねむ ぐっすり眠るために「電気オフ」アラームをセットしよう。</p> 	<p>いえ 家の人にOKをもらって町のそうじ活動に参加しよう。</p> 
<p>ひとり 一人でずわっている子をさそってあげよう。</p> 	<p>もの だれかが物をなくしたら？いっしょにさがしてあげよう！</p> 	<p>かがみ の かがみの中の自分にニッコリしよう。</p> 	<p>じぶん 自分がとくいなことを友だちに教えてあげよう。</p> 	<p>がめん いん 画面を印さつして外で遊ぼう！</p> 

はな 話してみよう。自分にやさしくすることは、ほか 他人にやさしくすることと同じくらい大切なのはなぜだろう？