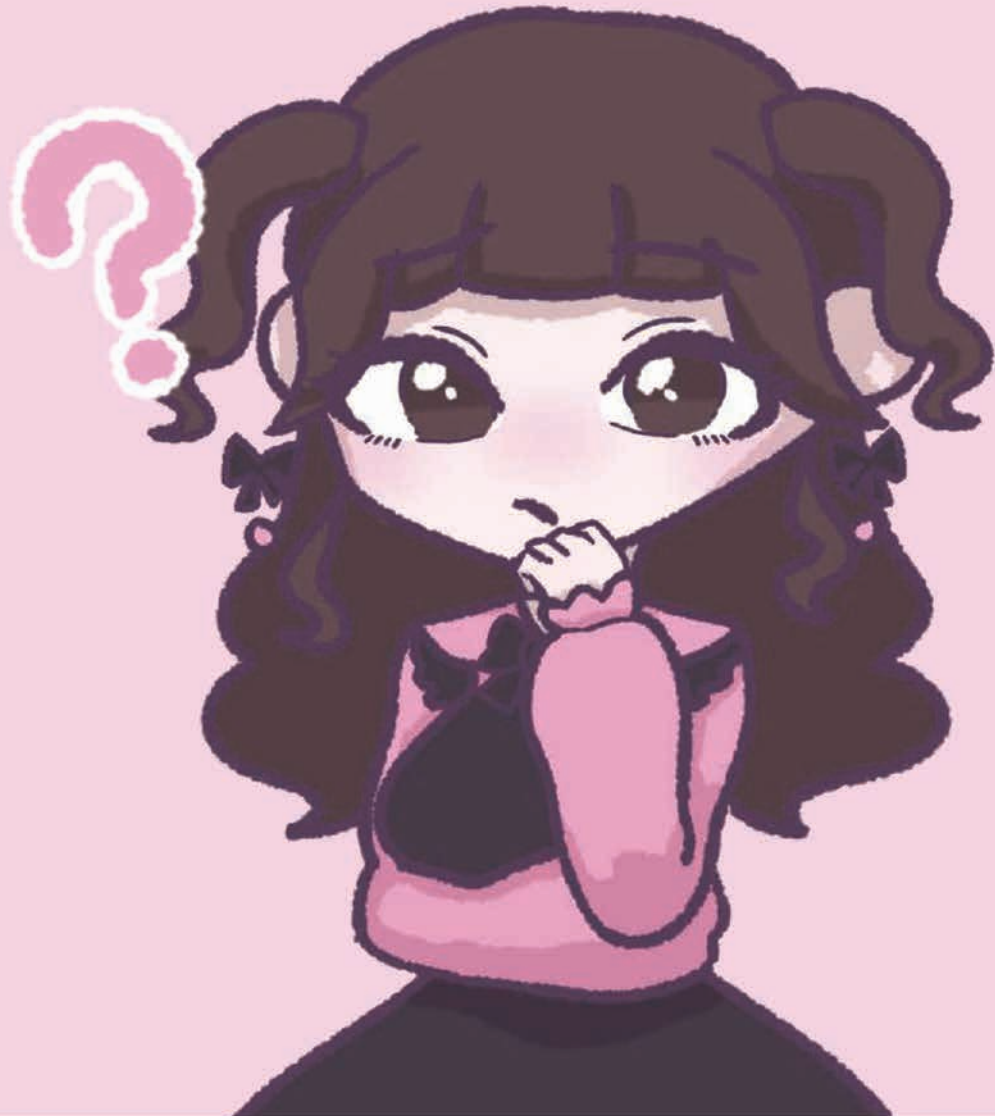


ストレスと向き合う君へ



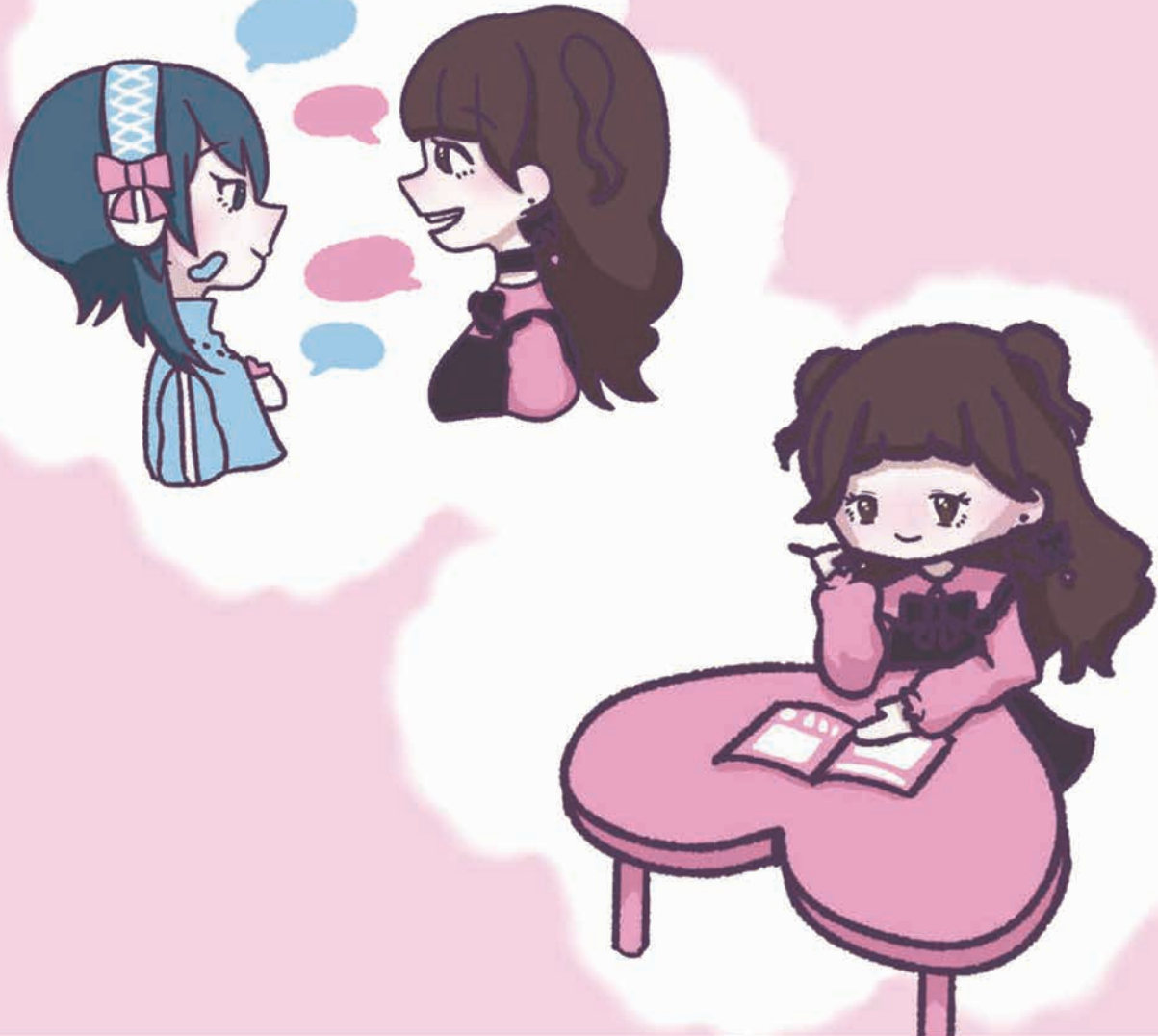
あなたはストレスが溜まるって どんなとき？



わたしはね どんな日々を送っていても夜になると 寂しくなって涙がでちゃう。  
寂しいことが わたしのストレスになってるの。



そんなときわたしは <sup>ともだち</sup>友達 <sup>はなし</sup>とお話をしたり <sup>じぶん</sup>自分の <sup>きも</sup>気持ちに <sup>にっき</sup>日記をつけたり  
ひとりでも <sup>さみ</sup>寂しく <sup>ならない</sup>ないようにしているの。



わたしの使ってる日記は <sup>つか</sup> <sup>にっき</sup>日記は <sup>じぶんじしん</sup>自分自身 <sup>かた</sup>と <sup>あ</sup>語り合うことができるようになって  
<sup>とくべつ</sup>特別な <sup>にっき</sup>日記なの。





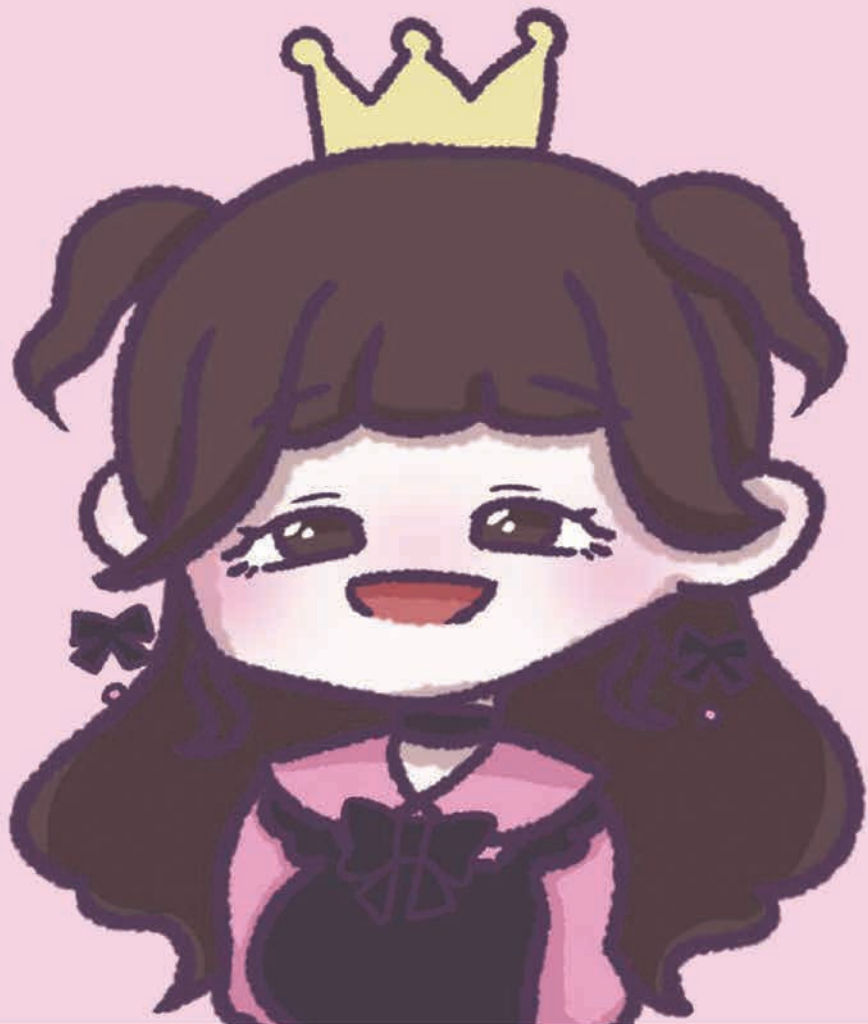
まっしろなノートに日記を書くことって <sup>にっき</sup> <sup>か</sup> <sup>むずか</sup> <sup>おも</sup> すごく難しいってわたしは思うんだ  
だから内容があらかじめ書いてある <sup>ないよう</sup> <sup>か</sup> <sup>にっきちよう</sup> <sup>つか</sup> この日記帳を使っているんだ。



この日記は <sup>にっき</sup> <sup>じぶん</sup> <sup>にち</sup> <sup>ふ</sup> <sup>かえ</sup> <sup>だい</sup> <sup>きよう</sup> 自分の1日を振り返ることができるお題があって 今日わたしが  
どんなことを感じたのか <sup>かん</sup> <sup>か</sup> どんなことをしたのかを書くことができるの。



ほかにも じぶん 自分を褒めることや か がんばったことを書けるから  
じここうていかん 自己肯定感があがったり じぶん 自分を好きになることもできるんだよ。



きぶん 気分を え 絵で ひょうげん 表現してみることもできるから か 描いた絵の色や いろ 内容を見てみると  
いま 今 じぶん 自分がどんな きも 気持ちなのかが か なんとなくだけでもわかるかも。





『日記を毎日書く』ってすこし面倒だったり 大変だよな

わたしも 毎日書こう！って思いながら 日記を書くのをやめて

好きな時間や やる気があるときに日記を書いているよ。



書くことが嫌になったら今日は お休み！

無理をせず自分と向き合うことで 日々の自分が無理をしていないか

楽しんでいるのか確認することができるよ。



じぶん ふ かえ じかん ひま  
自分を振り返る時間が暇つぶしにもなって 寂しい時間も寂しい気分も  
すこしだけでも解決できるとおもうの。



それでも何もすることがなくて 寂しかったりつまらないときは  
このカードを使って やれることをみつけてみる。





このカードは <sup>たの</sup>楽しいことを <sup>み</sup>見つけられないときや <sup>なに</sup>何もすることが <sup>な</sup>無くて <sup>ひま</sup>暇なとき  
ランダムにカードを <sup>ひ</sup>引いてみると <sup>ひ</sup>引いたカードの内容が <sup>ないよう</sup>やることに <sup>だいへんしん</sup>大変身!



<sup>ふだん</sup>普段 <sup>あ</sup>やったことが <sup>な</sup>ないものでも <sup>ちようせん</sup>チャレンジしてみると <sup>い</sup>挑戦が <sup>たの</sup>意外と <sup>たの</sup>楽しかったり  
<sup>あら</sup>新たな <sup>きふんてんかん</sup>やりがい <sup>さいてき</sup>になったり <sup>さいてき</sup>気分転換に <sup>さいてき</sup>最適なカードだよ♡





でも <sup>こうどう</sup>この行動ができるときって <sup>ちょうし</sup>調子がいいときで <sup>ほんとう</sup>本当にしんどい日や  
どうしてもやる <sup>き</sup>気が出ない日があれば <sup>むり</sup>無理にやらずに <sup>おも</sup>いいと思うの  
<sup>むり</sup>無理にやるって <sup>いがい</sup>意外とストレスだよね。



<sup>ほんとう</sup>本当に <sup>つら</sup>辛くなったら <sup>びょういん</sup>病院や <sup>まわ</sup>周りに <sup>たよ</sup>頼ることも <sup>たいせつ</sup>大切だと <sup>おも</sup>思う！  
<sup>しゃかい</sup>社会から <sup>すこ</sup>少しだけでも <sup>に</sup>逃げていいんだよ <sup>おも</sup>思い <sup>なや</sup>悩まず <sup>じんせい</sup>人生を <sup>らく</sup>楽に <sup>かんが</sup>考えてみてね♡

