

参考書「前向きに考えるポジティブ・カード」

学齢・思春期
成人期

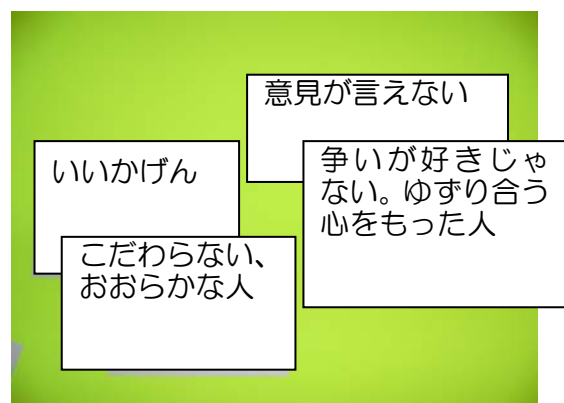
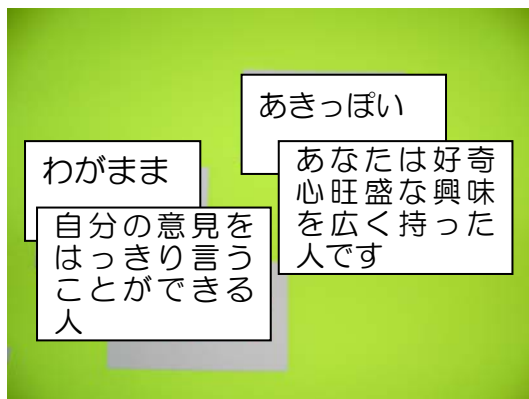
見方しだいで、短所を長所に！

自分自身を大切にするためには、自分を好きになることが大切です。でも、「自分は短所だらけで、ダメな人間だ」と思いがちではありませんか「うるさいって、よく言われちゃう」人も考え次第で、「明るく活発」な人です。短所を長所に考えることで、もっと自分自身を好きになってほしいと思います。

【対象】小・中・高校生、成人

【使用方法】

- ・ 名刺大のカードです。表には短所、裏には長所が書いています。
「周りを気にする」カードを返してみると、「心配りができる人」
「がんこ」を返すと「意思が強く自分の信念を持った人」・・・
話をしながら、自分の短所のカードを選んでもらいます。
カードを返してみてください。自分では短所でも、見方を変えると長所になります。
- ・ 短所のない方は、家族や周囲の人の短所を選んでもらってもいいです。その人の見方が変わるかもしれません。



【中央部地域健康づくり推進員会からのメッセージ】

- ・ ものの見方、考え方はひとつではなく、いろいろな角度から見ることは大切です。
- ・ 子どもから高齢者まで楽しく活用してもらえます！