Contents

はじめに　3

キャラクター紹介　4-5

Chapter 1　そんなの気にしなくっていいんですよ

Work | 01 |　親友に接するように自分にもやさしく　16-17

Work | 02 |　価値観は人それぞれ自分は自分　18-19

Work | 03 |　誰かの SNS なんて気にしない　20-21

Work | 04 |　「あれもない」「これもない」って言ってない？　22-23

Work | 05 |　「やりたくなーい」って言っちゃおう　24-25

Work | 06 |　明るく NO を伝えよう　26-27

Work | 07 |　人見知りのレッテルをはがそう　28-29

Work | 08 |　苦手な人が自分を知るきっかけに　30-31

Work | 09 |　「何もしない」も大切な時間　32-33

Work | 10 |　失敗したって大丈夫　34-35

Work | 11 |　「できる理由」はたくさんある　36-37

Work | 12 |　不安って意外に当たらない　38-39

Work | 13 |　「大人買い」で自分を取り戻す　40-41

Work | 14 |　その情報って、本当に正しいの？　42-43

Work | 15 |　いいことがあったら、思いっきり「やったー!」と叫ぼう　44-45

Column 1　ぐっすり眠るためのワーク

Work | 16 |　５秒呼吸法　47

Work | 17 |　お腹を温める　47

Work | 18 |　ストレッチをする　48

Chapter 2　無理しない ありのままがいちばんです

Work | 19 |　窓の外から見た自分はどんなふうに見える？　52-53

Work | 20 |　大人だって泣いていい　54-55

Work | 21 | 昨日よりうまくいかない日もある 56-57

Work | 22 | 他の誰かと比べなくていい 58-59

Work | 23 | サボるのは仕事のうち！ 60-61

Work | 24 | 心の夏休みを取ろう 62-63

Work | 25 | 「新しい自分になろう」は、ゆっくりでいい 64-65

Work | 26 | 自分で自分をハグしてあげる 66-67

Work | 27 | ほめ言葉を、ちゃんと受け取ろう 68-69

Work | 28 | 理想の私になったら何をする？ 70-71

Work | 29 | それって本当に「短所」なの？ 72-73

Work | 30 | おやすみ前に、自分のことを５つほめてあげて 74-75

Work | 31 | ワクワクしながら自分の３年後を想像しよう 76-77

Work | 32 | 出かける前に理想の自分をイメージしよう 78-79

Work | 33 | ダメな日があってもいい 80-81

Work | 34 | ポジティブな言葉を唱えて歩いてみよう 82-83

Work | 35 | ドラマの主役になりきって、１日を始めよう 84-85

Column 2 魅力を見つけるワーク

Work | 36 | 人をよろこばせる 87

Work | 37 | 自分が今持っているものの価値を見つける 87

Work | 38 | 投影の法則で魅力発見！ 88

Chapter 3 イヤな気持ちと上手につきあおう

Work | 39 | その気持ち無視しないで 92-93

Work | 40 | ネガティブな感情もダメじゃない 94-95

Work | 41 | 怒りはこまめに発散させて 96-97

Work | 42 | 気づかないうちに、イライラが溜まってない？ 98-99

Work | 43 | 「うらやましい！」って言ってみて 100-101

Work | 44 | 「ああすればよかった」という後悔は、きちんと受け止めて 102-103

Work | 45 | 無理にまわりに合わせてない？ 104-105

Work | 46 | 怒りを感じたら、まずは深呼吸 106-107

Work | 47 | 相手の不機嫌には巻き込まれないで 108-109

Work | 48 | 気持ちを素直に言葉にしよう 110-111

Work | 49 | 苦手な人の長所を５つ書いてみよう 112-113

Work | 50 | ドロドロした感情はスマホに書き出そう 114-115

Work | 51 | 「なるようにしかならない」と開きなおろう 116-117

Work | 52 | 何が起こっても、「私がかわいいから」と唱えよう 118-119

Work | 53 | 「誰かのために」で、元気がわいてくる 120-121

Work | 54 | 心がギスギスしているときは、大切な人の顔を思い浮かべて 122-123

Work | 55 | 「今の私」を指差し確認しよう 124-125

Work | 56 | 明日でもいいこと、今日やってない？ 126-127

Work | 57 | 朝一番は大きな声でスイッチオン！ 128-129

Work | 58 | 会えないあの人に、気持ちを伝えよう 130-131

Work | 59 | 悩んだときは、自分を実況中継してみる 132-133

Column 3 今の気持ちを感じてみるワーク

Work | 60 | 隠れた感情や気持ちを知る 135

不安な気持ちをやわらげるワーク

Work | 61 | 毛布にくるまる 137

Work | 62 | 木に触れる 137

Chapter 4 「ごゆるり」でごきげんに過ごそう

Work | 63 | 「でも」「だって」「どうせ」は手放そう 140-141

Work | 64 | まわりに合わせず、好きなものをオーダーしよう 142-143

Work | 65 | 焦るときこそ、「時間はある！」と声に出そう 144-145

Work | 66 | 「ネガティブデー」は、だらだら過ごそう 146-147

Work | 67 | 「与え上手」は、人間関係もうまくいく 148-149

Work | 68 | 足の裏を、しっかり地面につけよう 150-151

Work | 69 | 旅行計画で気持ちをリフレッシュ 152-153

Work | 70 | 緊張するときは、ゆっくり呼吸をしよう 154-155

Work | 71 | デスクの整頓で、心も整う 156-157

Work | 72 | 口角を上げるとハッピーがやってくる 158-159

Work | 73 | ウロウロ歩いて気持ちをリセット 160-161

Work | 74 | 朝日をおでこに浴びて、ポジティブな心に 162-163

Work | 75 | 悩んだときこそ、空を見上げて 164-165

Work | 76 | 緊張する場面では「大丈夫!」と、結果を決めてしまおう 166-167

Column 4　毎日を心地よくするワーク

Work | 77 | 好きなものリストで心にエネルギーをチャージ　169

Work | 78 | 好きな色のアイテムを身につける　170

Work | 79 | 部屋の模様替えをする　170

Chapter 5 「しんどい」って言えばいいんです

Work | 80 | 心のなかのコップ、あふれそうになってない？　174-175

Work | 81 | 「全然大丈夫じゃない！」と声に出そう　176-177

Work | 82 | みんなと仲良くできなくてもいい　178-179

Work | 83 | 自分でできること、今日は誰かに頼んでみよう　180-181

Work | 84 | キャパオーバーは、自分で判断しよう　182-183

Work | 85 | 荷物を軽くすれば、余裕も生まれる　184-185

Work | 86 | 辛い出来事を何度も思い出すのはストップ！　186-187

Work | 87 | 「それって、本当にやらなきゃいけないこと?」と考えてみる　188-189

Work | 88 | 言われたことを雪だるま式に大きくしない　190-191

Work | 89 | 「○○すべき」というログセをやめよう　192-193

Work | 90 | 「本当の気持ち」を見つける時間をつくる　194-195

Work | 91 | 空想の鎧（よろい）を脱いでお風呂でスッキリ！ 心を軽くする　196-197

Work | 92 | 人と比べがちな人はおまじないで考え方のクセを変える　198-199

Work | 93 | 甘え上手を師匠と思い、ふるまいや口ぐせをマネする　200-201

Work | 94 | 気持ちが沈む日は、おさんぽ日和　202-203

Work | 95 | 推し活で心が満たされると、家庭が円満になる　204-205

Work | 96 | 自分の価値に気づけば、恋愛パターンが変わります　206-207

Work | 97 | 「頑張らなくて大丈夫！」を繰り返しつぶやこう　208-209

Work | 98 | ３ステップで誰でも甘え上手になれる　210-211

Column 5　意識の断捨離ワーク

Work | 99 | やりたくないことを紙に書いて捨てる　213

瞑想で心をゆるめるワーク

Work | 100 | 心をゆるめる瞑想　215