

{ Contents }

はじめに 2

いしよわちゃんたちの紹介 8



Chapter

1

いつもおつかれさま

- 01 心のバッテリーを充電しよう 14-15
- 02 自分のキャパシティを知っておく 16-17
- 03 めんどくさいのはつかれているから 18-19
- 04 自分のペースで進もう 20-21
- 05 愛情表現は人それぞれ 22-23
- 06 ギリギリまで寝てもいい 24-25
- 07 「がんばらなくちゃ」をやめる 26-27
- 08 自分をいっぱい甘やかす 28-29
- 09 ちゃんとしていない自分も OK 30-31
- 10 がんばりたい自分も OK 32-33
- 11 失敗には学びがある 34-35
- 12 まわりに合わせず好きなことをする 36-37
- 13 つかれたら休む 38-39



- 14 「ありがとう」を口ぐせに 40-41
- 15 ぼーっとする時間をつくる 42-43
- 16 自分の気持ちに素直になろう 44-45
- 17 がんばった自分をしっかりほめる 46-47
- 18 心配事は、たいてい現実にはならないもの 48-49
- 19 「好き」を行動の原動力に 50-51



Column

- 20 自分に合う休み方を見つけよう 52-53



Chapter

2

そんなこともあるよね

- 21 それが今の自分だからしょうがない 56-57
- 22 好きなことをする時間を最優先に 58-59
- 23 しなきゃいけないことをできた自分をほめてあげる 60-61
- 24 それって本当にしたいこと? 62-63
- 25 自分の心の声に耳をかたむける 64-65
- 26 どんな自分もみとめてあげる 66-67
- 27 食べすぎにはご用心 68-69
- 28 友だちがほしいと思ったら推し友をつくる 70-71

- 29 お金とうまく向き合う方法 72-73
- 30 時間にとらわれすぎなくて大丈夫 74-75
- 31 ミスを責めるのではなく笑ってみる 76-77
- 32 ネガティブな気持ちは外へ出そう 78-79
- 33 夢中になれるものがなくてもいい 80-81
- 34 自分に向いていないことを受け入れる 82-83
- 35 やる気は無理して出さなくて大丈夫 84-85
- 36 後悔するクセから抜け出そう 86-87
- 37 すべてを抱え込まなくて大丈夫 88-89
- 38 行き詰まったときはその場を離れよう 90-91
- 39 SNS からちょっと離れてみる 92-93



Column

- 40 「予定のない日は動けない」は疲労のサイン！ 94-95

うごきたくない



Chapter

3

明日はきっとうまくいく

- 41 すべきことができないときがあってもいい 98-99
- 42 今できることを積み重ねていく 100-101
- 43 自分のかわいいところを見つけよう 102-103



- 44 明日できることは明日する 104-105
- 45 マイルールはほどほどに 106-107
- 46 人には人の、自分には自分の魅力がある 108-109
- 47 同僚のよいところを5つ見つける 110-111
- 48 「ノー」を言うことに慣れる 112-113
- 49 落ち込んだときこそ上を向いてみて 114-115
- 50 時間は「ある」と思えばある 116-117
- 51 目標達成だけが夢をかなえる方法じゃない 118-119
- 52 何事もなるようになるし、なるようにしかならない 120-121
- 53 わくわくする気持ちを大切に 122-123
- 54 緊張したら深呼吸する 124-125
- 55 自分を愛する時間をつくる 126-127
- 56 好きな色を身につける 128-129
- 57 自分の魅力をまわりの人に聞いてみる 130-131
- 58 うまくいくときもあれば、そうじゃないときもある 132-133
- 59 人に頼ることはちっとも悪くない 134-135

Column

- 60 職場の人間関係を円滑にするヒント 136-137
- 61 押し活を楽しもう 138-139

