

あか キミの明るさチェック☆

おおかわりゅうほうせんせいのお話「光のことば」で学んだように、明るく生きると毎日が楽しくなるし、周りの人も元気になるよね！
キミは明るい考え方ができているかな？ チェックしてみよう！

オレも
やって
みるぞ！



1

いつも笑顔でいる
ようにしている

はい → ②へ
いいえ → ③へ

2

どちらかという
と友だちをはげますこと
の方が多い

はい → ④へ
いいえ → ⑤へ

3

うまくできないと
「だって…」「でも…」と
言いわけしてしまうことが
よくある

はい → ⑦へ
いいえ → ⑥へ

4

テストで失敗しても
「次こそは、
100点を取るぞ！」と
気持ちを切りかえられる

はい → 次のページのAへ
いいえ → ⑧へ

5

未来には、悪いことが
たくさん起こるんじゃ
ないかと不安になる

はい → ⑨へ
いいえ → ⑧へ

6

友だちや家族、
近所の人にも
自分から元気に
あいさつをしている

はい → ⑧へ
いいえ → ⑨へ

9

自分は「ひとりぼっちだ。」
と、よく思う

はい → 次のページのCへ
いいえ → 次のページのBへ

結果が
楽しみだな☆



7

先生やお母さんに
怒られると「もうダメだ。」
「私のことキライなんだ。」
と思う

はい → 次のページのCへ
いいえ → ⑨へ

8

イヤなこと、
やりたくないことも
「がんばってみよう！」
と思える

はい → 次のページのAへ
いいえ → 次のページのBへ

診断結果は
次のページへ

“あか”^い“明るく生きる”5つのポイント

「キミの明るさチェック☆」はどうだった？^{ひと}が一つだったキミも、^{あか}明るく生きるポイントを一緒に学んで、今日から実践してみよう！

☀️ いつも笑顔でいよう！

笑顔は、明るく生きるためにとっても大切☆^{おちこ}落ちていても、^{がんば}がんばってにこっと笑うと、^{こころ}心がパツと明るくなるんだ。キミが笑顔だと、^{まわ}周りの人もうれしくなって笑顔がどんどん広がっていくよ。さあ、鏡で顔をチェックして、今日から笑顔を心がけようね！



☀️ 気分転換をしてみよう！

悩みや失敗があると、^{げんき}元気がでないことあるよね。そんな時は、^{とち}外で運動をしたり、^{おき}お気に入りのペンを使ったり、^{まんが}笑えるマンガを読んだり、^{だいじ}大好きなおやつを食べたりして気分を上げてみよう！^{きぶん}気分転換できると心が軽くなって、やる気がわいてくるよ。



やる気を
チャージして
もうひと
がんばりだ！



☀️ 自分をほめてみよう！

悪口を言われたり、^{しから}しかられたりすると自信がなくなってくるよね。だからといって、^{きみ}キミの全てが悪いわけじゃないよ！「^おお家の手伝いをしている」「^{しゅ}宿題は忘れずにしている」でもいいから、^{じぶん}自分の良い所を見つけて、ほめてみよう。「^{じぶん}自分もがんばっているな。」って思えたら、^{おも}自信が回復してくるよ☆



A 明るさレベル



いつもニコニコ笑顔で明るいキミは、^{しっぱい}失敗しても、^{くら}暗い気持ちを前向きに変える力があるよね。これからは、^{その}その明るさを周りの人にも分けてあげよう！^お落ちこんでいる人をはげましてあげてね。

B 明るさレベル



^{げんき}元気な時は明るく考えられても、^{きげん}機嫌が悪い時は暗い気持ちになるなんてことはないかな？^{きぶん}気分バラつきのあたるキミは、^{あか}明るくなる「^{かんが}考え方」や「^{こと}言葉」を覚えて、^{おほ}暗くなりそうな時に思い出すといいよ☆

C 明るさレベル



ちょっとの失敗で「もうダメだ。」とあきらめたり、「^{しじぶん}どうせ自分なんて。」と自信をなくしたりしていないかな？^ままずは笑顔を心がけよう！^{もし}もし暗くなっても、^{あか}明るい気持ちでいる回数を増やしていけば大丈夫だよ。

診断結果



キミはどのレベルだった？

「明るくなるうー」とくり返し思うことで本当に明るくなっていけるゾ！

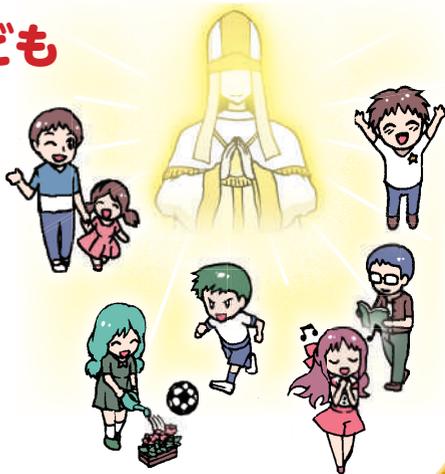
「明るい心は一日にしてならず！」



次のページの“明るく生きる”5つのポイントも見てね☆

☀️ 自分は神様の子どもだと信じよう!

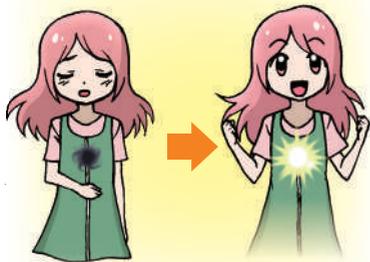
人間は、神様につくられた「神の子」。神様はそんな子どもたちに、乗り越えられない問題や悩みを背負わせることはないんだよ! だから、「どんなことも絶対に解決できる!」と信じて、がんばろうね。キミが辛い時も、がんばっている時も、神様がいつも見守ってくれているよ。



オレも神の子なんだぜ☆



☀️ 自分の心を、明るい方に切りかえよう!



例えばテストの結果が悪くても、「くやしい! 今日から勉強だ!」という人もいれば、「努力してダメなら、もうやめた。」という人もいる。つまり、**どんな心を持つかはキミ次第!** 辛い時こそ、**明るい方や自分が成長する方に心を切りかえようね。**それが、必ずキミを幸せにするよ☆

「明るく生きるぞ!」と決意したキミに、オススメの書籍☆



1,200円(税別)
低学年向け

かわいいクマの子と一緒に、明るく生きることの大切さを学ぼう!



1,500円(税別)
高学年向け

明るく生きることや、人々の役に立てる自分になる方法が書かれているよ!

「子どもにとって大切なこと」

明るい心でいると、神様や天使の周りの人々にも愛されるようになりますよ☆

