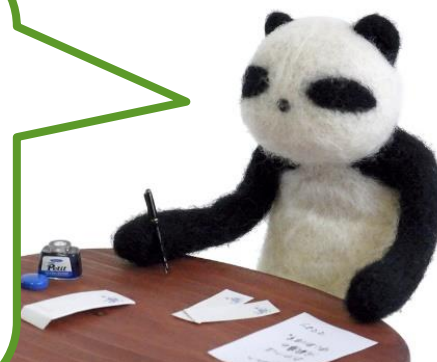


専門的なアイデアをゆる～くカジュアルに紹介
ぱんだ先生のスマイルアッププロジェクト④

ほめっせーじ だいに ほめっせーじで こころのハグ♪

お互い大変な時だからこそ
相手のいいところに目を向けよう
笑顔で言葉にしてみよう



さっぽろCBT counseling space こころsofa

公認心理師・臨床心理士・認定行動療法士 太田 滋春

ぱんだ先生のスマイルアッププロジェクト

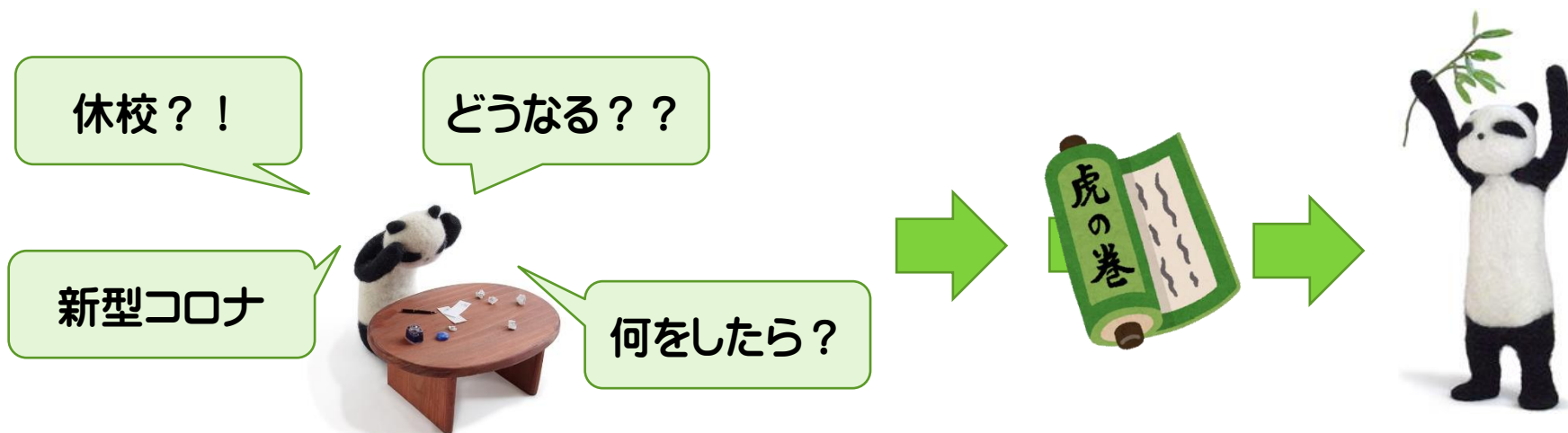
見通しも立たない事態のなか

不安な気持ちになるのはとても自然なこと

こころ穏やかに、笑顔で、

どのようにたくましく乗り切っていったらいいか

ヒントになるようなこころのスキルを届けていきますね♪



コミュニケーションでのスマイルup: ほめっせーじ

大切な人とのつながり ほっこり
ほめっせーじ > だめっせーじ

ほめっせーじ: 肯定的なメッセージ
だめっせーじ: 否定的なメッセージ



だめっせーじ → 自分も相手もダメージ

え～, いやだあ

最悪,

むかつく

めんどくさい

うざい. きもい.

ばかじゃないの



ダメなところに着目して, 否定の言葉で伝えたら, お互いダメージ

ほめっせーじ → 自分も相手もうれしい♪

すごーい

さすがだね

うれしい

イイネ

やったね

がんばってるね



イイところに着目して、肯定の言葉で
伝えたら、お互い笑顔でうれしい

ほめっせーじタイムのすすめ

1. 相手の良いところを発見しよう！
2. 思い切って言葉にしてみよう
3. どうせなら笑顔で☆

相手の気持ちを考えて言葉を見直そう

少し照れるけど、ほめっせーじチャレンジ！！

ありがたいなあを思い切って言葉にしてみよう

いいなと思うところを素直に言葉にしてみよう

うれしいな♪をあえて伝えてみよう

ほめっせーじでこころのハグ
お互いにんまりほっこり笑顔



公認心理師・臨床心理士

ぱんだ先生の こころメンテ

YouTubeチャンネルで動画で説明しています。
動画での解説をみたい方はどうぞ

