

わかば

自信を取り戻すには

三土手日向花 西遠女子学園中3年
人は生きていく限り劣等感に襲われる瞬間がある。今までの私はそんな時、人と比べ自分に自信をなくしていた。

そんな私が変わるきっかけになったのは、ある本で目に留まった「自己肯定感」という言葉との出会い。大切なのは他人と比べるのではなく、今の自分を認めて前向きになること。この考えに胸を打たれた私は、自己肯定感の低さに気付くとともに、前向きな生き方をしたいと強く思った。

自分の良さも悪さも受け入れた上で、それらと前向きに向き合おうとする姿勢が今の私にはある。自己肯定感という言葉に出会い、考え方そして行動が前向きになったと確かに感じている。

そのままの自分を認めることは、前向きになる第一歩だと思う。昔の私のように、自信をなくしている人が自分を認め、一歩を踏み出せることを心から願う。

#答えます



浜松医科大学名誉教授

高田 明和さん

インターネット上に情報があふれる現代。友だちの投稿を目にして落ち込んだり、学校・職場で自信を失ったり。浜松医科大学名誉教授の高田明和さん(仮名)に、「脳生理学」は「うつ」をはじめ、つらい、苦しい気持ちから抜け出すのに効果的なのが自己肯定感を高めること。他人との比較をやめ、無条件に自分を認めて」と助言をしてくれました。

「マイナス思考の苦しみを生むのは、人との比較」と考え、自己肯定感を育む7つのステップを提案していただきます。

- ### 自己肯定感を育てる7つのステップ
- 1 自分にとって気持ちのいいことをする
 - 2 「楽しい」「気持ちいい」に理由はないと知る
 - 3 自分が持っているものに目を向ける
 - 4 眠る前にアフメーションを行う
 - 5 ネガティブな感情は無理に否定しない
 - 6 欠点こそ大切な自分の持ち味だと認識する
 - 7 「マインドフルネス」を意識する

長期化するコロナ禍で不透明な日々が続く、言いようのない不安を感じている方もいるかもしれません。答えてくださった高田先生は、著書「HSPとうつ 自己肯定感を取り戻す方法」の中で、症状の有無にかかわらず日常的に行える

ます。(図解を参照) 主なものは、①「自分」に「自分」を肯定的に「肯定」する。②「自分」を「肯定」する。③「自分」を「肯定」する。④「自分」を「肯定」する。⑤「自分」を「肯定」する。⑥「自分」を「肯定」する。⑦「自分」を「肯定」する。

人と比べず自分認めて

祖父の初盆で謝罪と感謝を

石岡 祐依 磐田西高1年
夏になり家の庭にたくさんの野菜ができました。この庭は、今年の今頃亡くなった私の祖父の庭です。ガーデニングが好きで、毎日植物に水をやっていた祖父の姿が、私は大好きでした。亡くなってから1年が経った今でも、祖父がいなくなることが信じられない自分がいます。「またあの笑顔が見たい」。私は祖父が亡くなる前に冷たく接してしまったことがありました。話しかけてくれていたのに、私はスマホやゲームに夢中で軽い相づちくらいしかしていなかったのです。今それをすごく後悔しています。「大切なものは失ってからの気づき」と聞きますが、本当にそれだと思いました。葬式の時頭が混乱してそのことを謝っていなかったため、初盆の日には謝りたいです。感謝も伝えたいと思います。当たり前にある大切なものに気づけるよう、感謝を大切に生きていきたいです。

志望校合格へ悔いない夏に

福田 遥菜 浜松開誠館高3年
私の夢は小学校の教師になること。そのため志望する大学の進学に向けて勉強をしています。大学に合格するには成績を上げなければなりません。そして受験生は夏が勝負といわれています。夏休みはたくさんの時間があります。その時間をどのように活用するかは自分次第。時間の使い方を工夫することが大切です。立てた計画を守り、自分の生活リズムを生かして朝早くから勉強することを夏休み中も続けたいと思います。一日一日を大切に過ごすことで後悔しない夏を過ごせると思います。時間を無駄にせず工夫して夏を過ごせば、志望校合格へと近づくと。高校最後の夏は、自分の思い描いた将来につながる事ができる最高の期間にするつもりです。

からかいの一言心洗む

王 藝儒

湖西市岡崎中1年
私はつい最近までアメリカに留学していました。私が最初に学んだことはアメリカ人と日本人の性格の違いについてでした。教室に言葉が分からない外国人の転校生が来たとき、あなたなら声をかけてあげますか? もちろん一人一人の性格は違うでしょう。アメリカで出会った友人は、右も左も分からない私に、言葉が通じない私に、翻訳機を通して「何か困ったことがあったら言ってね」と優しく語りかけてくれました。このことを私は一生忘れません。私は日本人を冷たいとは思っていません。日本の友人は穏やかで優しく適切な判断ができています。その点、アメリカ人は少々感情的になってしまうことが多いようです。いつも平和に過ごせる日本人を尊敬しています。互いに長所もあって短所もあるということは、補い合って生きていけることだと思います。世界中の人々が助け合う世界になってほしいです。



梶原 悠 湖西市岡崎小1年

左右田真理奈

浜松市蜷塚中3年
私は以前、黒人が白人の警察官に射殺されたというアメリカのニュースを何度か目にしました。そこでどんなトラブルがあったのか詳しく知らないけれど、そのようなニュースを見るたびに心が痛みました。私の父はナイジェリア人です。直接差別をされた経験はないけれど、友達の会話で考えさせられます。夏になると必ずあるのが、日焼けについての会話です。「日焼け止めを塗るのか」「誰が一番白か」など会話をした時にかかわられているように感じる発言をされ、落ち込むことがあります。アフリカ特有のパーマヘアでも、三つ編みをして学校に通うことを禁止されたという記事を読みました。どんな人種でも見た目が違うだけで同じ心を持った人間です。お互いを理解し合える優しい世界になってほしいと願っています。

ロシアの侵攻理由を考える

北嶋優志郎 浜松市神久呂小5年
今、ロシアとウクライナの間で戦争が起きている。僕はこの戦争に対して、ロシアが全て悪いという考え方は少しおかしいと思う。プーチン大統領にも事情がありそうだ。ロシアは確かに悪いことをした。しかしウクライナを攻めた理由は二つある。一つ目は正義感。ウクライナは昔ソ連だった。ロシアになった今でも、「ウクライナをロシアに戻してあげない」と思ってしまったのかもしれない。二つ目は北大西洋条約機構(NATO)の存在。最近まわりの国がどんどんNATOに加盟していき、ウクライナが加盟したら終わりだと思っていたのかもしれない。プーチン大統領はウクライナを攻めざるを得ない状況だったのだ。僕たちは考え方を考えることから始めて、戦争を知るということが大切だと思う。だからこそ、考え方を考えて、この戦争を終わらせよう。

通学路で友にずっと仲良し

鈴木 遼 浜松市河輪小5年
幼稚園で仲良かった友達は違う学校に行ってしまった。小学校1年生になったばかりの時、学校ではまだ友達をつくってなかった。「帰ったら何をしようかな」。歩きながらひとり考えていた。道路の反対に目をむけると、歩いている1年生がいた。ぼくは「いっしょに帰ろう」と声をかけた。その日から僕はその友達と一緒に帰るようになり、毎日のように遊んだ。通学路を帰る時は、2人でどぶに落ちたり、帰るのがおそくなり怒られたり。いろいろなことがあった。ぼくは5年生になった今でも、この友達とすごく仲がいい。あの時、声をかけただけで、こんなにも楽しく生きられているのだ。だから、ぼくは1年生のぼくに感謝している。

日本直販はGig's Worksグループになりました。携帯電話からも通話料無料 ☎0120-03-1100 安心! 嬉しい! あとから払い。メルマガ登録するだけでネット注文5%OFF! *CD・本・非課税商品(補聴器など)等一部商品は割引対象外です。 日本直販 検索 広告番号 220815

大型ゴミをスパッと切断!

電動だから力要らず。鉄パイプまで切れる!

持ち運び自在の充電式コードレス、しかも「こんなものまで?!」と驚くほどの切れ味! 木材から塩ビ、アルミ、鉄パイプまで切断できる14.4Vモーター搭載の強力電動のこぎりです。大型ゴミの解体、日曜大工、庭木の剪定などに大活躍。処分費の節約に!

充電1回で38×89mmの木材40本切断!

【木工用ブレッド】
●最大切断能力(約) / 木材:厚55mm、フル充電:ソーパワフル(38×89mm)木材×40本

【鉄工用ブレッド】
●最大切断能力(約) / 軟鉄パイプ:径32mm、軟鉄パイプ:厚2mm

不要になった鉄パイプのハンダーラップを短く切断。燃えないゴミの日に無料で引き取ってもらえます。

切れるもの
●木材・竹・合板 ●プラスチック ●グラスファイバー ●軟鋼金線 ●釘・ネジ ●アルミプロファイル ●パイプ ●プロピレン ●パーティクルボード ●段ボール ほか

※材質や厚みによっては切れないものもあります。

大きなよすがが普通ゴミで出せた! 2m以上もあるよすがをそのまま粗大ゴミで出せば、かなりお金がかかるが...

小さく切れば普通ゴミで出せる!

使ってみました!

不要になった鉄パイプのハンダーラップを短く切断。燃えないゴミの日に無料で引き取ってもらえます。

巻いたよすがを木工用ブレッドで30cmほどに切断。普通ゴミで出せました。電動なので力が要らず。コンセントのない場所でも使えるので重宝しています。日曜大工や車の剪定など、もう何十回も使っています。

送料無料で商品番号 160281 新14.4V 充電式電気のこぎり 20,350円 (税込)

送料無料で一部地域除く

●色:黒×グレー ●サイズ(約):幅6.5×奥33.5×高17cm(刃含まず) ●重量(約):1.3kg(バッテリー含む) ●材質:本体:強化ナイロン、刃:炭素刃物鋼 ●充電器:充電専用 ●消費電力:100W ●充電時間(約):70分 ●保証期間:6か月 ●生産国/中国

電動コードレスで急速70分充電!

鉄パイプが切れる! (鉄工用ブレッド使用) 【鉄工用ブレッド】 ●最大切断能力(約) / 軟鉄パイプ:径32mm、軟鉄パイプ:厚2mm

鉄工用ブレッド 130mm ●木工用ブレッド 150mm

TAKAGI 株式会社 高儀 歴2年創業、150年の歴史を誇る工具メーカー。職人職人の時代の精神が現在の製品にも息づいています。

本物のお坊さんの読経音声と一緒に

慈愛に満ちたそのお坊さんの表情に、ほっとした気持ちになれる。

本物のお坊さんの読経音声をお経をデジタル録音で唱えるお坊さん人形です。いつでも心行くまで、共に読経をしてください。主台からお経が流れるので、朝夕のおつとめや読経の練習にも最適です。電源スイッチとボリュームダイヤルだけの操作で、だれでも簡単に使用できます。一人でもお坊さんとお坊さんと一緒に拝むことで、日々のおつとめがより積極的になります。

●お正月にお盆に●ご親戚の来訪時に●お子様と一緒に●毎日のおつとめに

宗派に合わせて4種類からお経を選べます。毎日のおつとめや読経の練習にピッタリ!

般若心経 浄土真宗本願寺派 真宗大谷派 日蓮宗

●繰り返し再生機能 ●ボリュームはダイヤル式の簡単操作 ●厄災除けの置物としても人気です

商品番号 150504 我が家のお坊さん 11,000円(税込) 送料(税込)955円、沖縄1,950円

▼読経音声をお選びください。 ●般若心経 ●浄土真宗本願寺派 ●真宗大谷派 ●日蓮宗

▼タイプをお選びください。 ●法衣タイプ(紫・黄・黒) ●装束タイプ(紫・黄・黒) ●数珠は本品に含まれておりません。

●サイズ(約):幅8.5×奥10×高さ25cm ●重量(約):390g ●材質:ABS樹脂・ABS樹脂 ●電源:単3乾電池2本(付) ●電池持続時間:発着心経:読経約40分(約1.000回)、浄土真宗本願寺派:読経約30分(約800回)、真宗大谷派:読経約20分(約100回)、日蓮宗:約14分(約200回)(アルカリ乾電池。重量中位置での使用の場合) ●企画・設計/日本 ●生産国/中国

スィッチひとつで、おごそかに読経して下さる摩訶般若波羅蜜多心経... 実際の僧侶の読経をデジタル録音で収録

癒された表情に穏やかな気持ち

法衣タイプ(紫・黄・黒)

装束タイプ(紫・黄・黒)

南無妙法蓮華經

電話でのご注文は 0120-03-1100

■朝9時から夜9時まで(日・祝も受付)

■ご注文合計16,500円(税込)から送料無料で送料が税込955円(沖縄は1,285円)以下の商品が対象です。同時注文・同一お届け先に限ります。

63 郵便番号 530-0001 ●商品名・商品番号 ●価格 ●数量 ●色やサイズ等の種別 ●支払い方法 (一部送料・手数料別) ●送料引換方法 ●お支払い方法 ●住所 ●氏名(フリガナ) ●自宅電話番号 (お電話でのご注文は携帯電話番号) ●生年月日(任意)

日本直販 検索 広告番号 220815

FAXでのご注文は上記事項をご記入ください FAX 0120-23-0023(24時間受付)

メルマガ登録するだけで日本直販 ネット注文5%OFF*

●商品のお届け・お支払いは ●商品到着後10日以内なら未使用に限り、ご返品可能(送料はお客様負担)です。必ず商品前にご連絡ください。返送料は、不良品の返品は当社負担。お客様都合の返品はお客様ご負担となります。尚、不良品の場合は送料・商品開封後の返品はできません。 ●お支払いは弊社ホームページ。 ●ご注文・送料請求は無料です。 ●日本直販株式会社 〒530-0001 大阪府北区南船場1-2-200 大阪駅前第2ビル2階

Gig's Works J-SMA