

# Contents

はじめに ————— 2

## 第1章

じぶんのことを知ろう♡

スーパーハードモード時代 ————— 8

イライラ大爆発！ 子育て迷走時代 ————— 16

じぶんを知ることがオススメ♪ ————— 24

あなたはいることすでに価値がある♡ ————— 31

## 第2章

じぶんのこと、  
まるっと受け止めてあげよう♪

じぶんにダメ出ししてない？ ————— 40

『受け止めること』はとっても大切！ ————— 45

じぶんを受け止められたら、こうなれる♡ ————— 52

周りの大切な人にもこんな変化が起きちゃう！

56

### 第3章

今、本当のあなたから  
大切なお手紙が届いているよ♡

モヤモヤはギフト♡

62

その気持ち、なかったことにしないでね

69

望みを受け入れた先に得られること

75

周りの人からの理解①

83

周りの人からの理解②

90

### 第4章

脳内お花畑で甘〜い世界で生きよう♡

脳内お花畑とは？

98

わたしのためにありがとう

102

## 第5章

# 脳内お花畑の先の最高の景色♡

人生を変える主人公設定

主人公設定を決めるところなる♪

脳内お花畑の効果

114 109 106

じぶんの変化

生徒さんの変化①

生徒さんの変化②

「わたし、まだまだこんなものじゃない」ここからがスタート♪

じぶんを受け入れられたら、もう何も怖くない♡

148 142 134 126 118

おわりに

155