沖縄の中学生のためにつくりました！

こころのタネ

あなたにそっと寄り添う

“こころと体が健康になる”
ためのヒントがいっぱいつまった
本を沖縄の中学生全員へお届けします。

気持ちが沈んだとき
友人からもらった本を読みます。
友人が近くにいるような感じがして
あたたかくなって元気をもらいます。

那覇市　経理　女性M（35 歳）

きれいな夕日の写メを遠くに住む息子に送信。「きれいな夕日だね」すぐに返信あり。同じ気持ちなんだ〜。思わずほわっとしたなぁ。

那覇市の女性　H（51 歳）

かのじょからのバレンタインチョコが
手づくり生チョコで、とてもうまかった。
何度も想いだしてはうれしくなる！

那覇市の高校生 N（16 歳）

残業して帰ったら・・・
旦那様・子供達が「おしごとがんばってね　これあげる」とお手紙と、子供の大好きなお菓子を少し分けてくれた

小禄在住３人の母 Y（39 歳）

うまくいかない時にこそ、鏡の前に立って『よくやってるよ！』『Don't over do it!（がんばり過ぎなくていいよ）』と自分に語りかけてみます。気分がスーッと楽になることがあります。

名護療育園　診療部長　勝連　啓介

いやなことがあった日は買い物にでもいきたい！
明日、新しく買った素敵な服で
一日を過ごすために・・・

南風原町　女性 I（26 歳）

忙しい時、大変な時には、とっておきの本を手に取ります。主人公の「困ったら　たすけてって　いっちゃえばいいんですよ」「全部ひとりではもてませんよ」などの言葉にホッとして、少し元気になれます。

白井クリニック　院長　白井　和美

不安なときはいつも自分にこう言い聞かせる
Everything going to be all light
「すべてうまくいくさ・・・」
私にとっての魔法のことば。
今日も一日がんばれた。
そんな素晴らしい日々にありがとう。

那覇市　事務員　女性 E（31 歳）

うまくいかなくなった時にも、ちょっと一休みして「何とかなる！」とあきらめない。いやなことを経験しても、「これはきっと役に立つ！」と良い面を考える。

山本クリニック　院長　山本　和儀

ほわっ

じぶんを元気づける
こころのタネは
なんだろう・・・

「かりゆし 58 のオワリはじまり」
この歌は、何でもないような平凡な日でも人生の中では欠けてはいけない日なんだなと気づかせてくれる。
　自分が落ち込んでいる時にこの歌を聞くと前向きな気持ちになれるので自分にとってよくない出来事も素直に受け止めることができるし、一日一日を大事に全力で生きていこうと思わせる歌です。

読谷の中学生　R（15 歳）

きつくなった時、元気が出ない時は、今やれていることに注目しながら『よくやってる。出来てるじゃん。』って自分自身の頑張りをほめるようにしています。人からほめられた時もそうですが、自分で自分をほめる。そうするとなんだか嬉しくなって、「また頑張ってみようかな…」って思えます。

沖縄県臨床心理士会　稲田　政久

大好きなひとがめっちゃ元気に
嬉しそうに笑っている！
それだけでいい！ワクワク楽しくなる！
それがわたしのほわっ（＾＾）

南城市　デザイナー　女性 A（38 歳）

わたしのこころの“ ほわっ”は
がんばってもどうしようもない時　やる気も出ない時、
わたしの元気の素は、“ ドリカム”
「10000 回だめで　へとへとになっても
　10001 回目は　何か　変わるかもしれない♪」
まぁいいかぁで　また明日　いいことあるはず・・・

宜野湾市　うちなぁおばあ目指す 40 代女子 T

おともだちとあそんでいるとき、なみだがでるほどたのしい！

那覇市の女の子（４歳）

気持ちが落ち着かない時・落ち込んだ時に、夜中ひとりでドライブに行き、中島みゆきさんの『宙船』を聴いて「よし！　自分の人生だ!!　自分で行動を起こしてがんばるぞ!!」と気持ちを高めています。

西原町　奥さん大好き新婚男性 T（27 歳）

こころをほわっ

ある日舞いおりたひとつぶのタネ

大すきなひとの笑顔だったり
じーんときた優しさだったり
あふれる想いや涙だったり
こころをふるわせる言葉だったり

いつもいつもそっと寄り添う
こころのタネ

そんなこころのタネを
たいせつに　たいせつに　育んでほしい

愛犬とたわむれるひと時にほわっ！
犬を愛する 40 代女性 N

イライラしたら競技場で全力疾走!!
ボクのストレス解消法です！

南風原町　男性 Y（27 歳）

困ったことが起こったら「どっちに転んでもシメタを探せ！」とつぶやいて、好きな〈映画〉と〈coffee〉と〈車〉に囲まれながら「で、何がシメタなんだろう？」とのんびり考えるのが好きです。

NPO 法人たのしい教育研究所　代表　喜友名　一

素敵だなぁって、憧れた人
凄いなぁって、尊敬した人
もちろん…優しいなぁ、可愛いなぁって
好きになった人と…
自分の考えや行動　想いが…
ほんの少しでも　一緒だなぁと、感じた時…
少しの自信と勇気が心の奥から芽を出して
ほわっとします

那覇市　管理職 H

「頑張れ〜！」で、勇気が出て
「大丈夫、大丈夫〜！」で、心が安心し
「無理しないでね〜！」で、励まされ
「ありがとう〜！」で、笑顔がでて
ちょっとした言葉と笑顔が
わたしに力をくれる「魔法の言葉」

県職員　女性 T（50 代）

ばいば〜い！って手をふってわかれた。。。
ふっと・・・　振りかえると友だちも同時にふりかえって、またバイバイって（笑）
なんだか、ほわっとした

離島のワンパク中学生 K

自分のことを好きだと
言ってくれるひとがいる。
人生すてたもんじゃないなぁ。
がんばろ〜っと！

がんばる 30 代

気持ちが落ちこんだとき、好きな映画を見て元気をもらいます。
この主人公のように明るくがんばろうといく気持ちになります。

那覇市　首里生まれ　女性M（35 歳）

部活でクタクタの帰り道
バスを待ちながら友達と大笑いユンタク！
時間を忘れるわたしのほわっとタイム〜

南部の中学生 A

沖縄県健康長寿課