

# 1月15日（水）手紙

ともだち  
友達とけんかしたり、せんせい いえ ひと  
先生や家の人に  
おこ  
怒られたり、てん わる  
テストの点が悪かったり、  
き も お  
気持ちが落ちこんでしまうとき、あります  
よね。そんなとき、どうやってき も  
気持ちを  
き  
切りかえますか。



す  
好きなものを食べる、す  
好きなゲームを  
する、ともだち かぞく そうだん ね  
友達や家族に相談する、寝てしまう  
などなど、じぶん ほうほう  
自分なりの方法があるかもしれません。

いぜん しんぶん の すこ  
以前、ある新聞に載っていた、少しかわったき も  
き  
切りかえ方をしょうかい  
紹介します。

それは、みらい じぶん そうぞう てがみ か  
未来の自分を想像して手紙を書くことです。

きょうとだいがく けんきゅう  
京都大学の研究によると、「ねんご じぶん む てがみ  
一年後の自分に向けて手紙を  
か  
書く」、または「ねんご じぶん いま じぶん む てがみ  
一年後の自分から今の自分に向けた手紙を  
か  
書く」と、しょうきよくてき き も へ まえむ き も  
消極的な気持ちが減り、前向きな気持ちになれ  
るそうです。みらい き も む わる じょうきょう つづ  
未来に気持ちが向いて「悪い状況がずっと続く  
わけではない」と考えるからだといいます。お  
落ちこんだとき  
や、がんばりたいときには、みらい じぶん そうぞう てがみ  
未来の自分を想像して手紙を  
か  
書いてみると、げんき で  
元気が出るかもしれませんよ。