

# マイナス言葉をプラスにチェンジ ワーク

次のマイナス言葉をプラスに  
チェンジしてみましよう

「○○をやらなくちゃ」



「○○をやろう！」 「○○をやりたい～」

「もう～イライラする」



「私は試されてる」

「失敗ばかり…」



「勉強になった」

「憂鬱だわ…」



「大丈夫、まあいけるでしょ」

「迷惑かけてごめんなさい」



「助けてくれてありがとう」

「いつもうまくいかない」



「次はうまくいく！」

「疲れた…」



「よく、がんばった！」

「もう終わりだ…」



「どうするか考えよう！」