

ともだちってすくなくともわるくない。だいじなひとをだいにできそう。

友達って少なくても悪くない。大事な人を大事にできそう。

てきばかりじゃないよ。みかたがいるのにきづかないことがある。

敵ばかりじゃないよ。味方がいるのに気づかない事がある。

つよがっているだけで、ほんとはつらいってひともいる。

強がっているだけで、ホントは辛いって人もいる。

ちからをぬいていきてもいいんだよ。なまけてるなんておもわないから。

力をぬいて生きてもいいんだよ。怠けてるなんて思わないから。

ねむれないときは、あたまのなかをこのよからときはなて！

眠れない時は、頭の中をこの世から解き放て！

ぬりかえることができるから、いやなおもいであつてもだいじようぶ。

塗り替えることができるから、嫌な思い出があつても大丈夫。

にげるがかちつてことばがあるよ。ときにはにげたほうがよいときがある。

逃げるが勝ちって言葉があるよ。時には逃げた方がよい時もある。

なきたいときはおもいつきりなくとすつきりするよ。

泣きたい時はおもいつきり泣くとスツキりするよ。

ふへいふまはこえにだしてつたえてみよう。

不平不満は声に出して伝えてみよう。

ひごろのおこないがよいと、よいことがあるのはほんとうかもね。

日頃の行いが良いと、良い事があるのは本当かもね。

はらがたつてしまったら、しんこきゅう！がんばつておちつこう。

腹が立ってしまったら、深呼吸！頑張つて落ち着こう。

のんきにみえても、じつはなやみがいろいろあるよ。

のんきにみえても、実は悩みが色々あるよ。

みんなとおなじつてあんしんするよね。でもちがうとくべつなかんじがするかも。

皆んなと同じつて安心するよね。でも違つと特別な感じがするかも。

またあえる。そうおもえば、さよならのさみしさがすこしへる。

また会える。そう思えば、さよならの寂しさが少し減る。

ほんとうのじぶんって？じぶんでもわからないひとはたくさんいるよね。

本当の自分って？自分でも分からない人はたくさんいるよね。

へいきなかおをしていても、こころはないているこもいるよ。

平気な顔をしていても、心は泣いている子もいるよ。