

Hello me



journal

はじめまして、おちさぎりです。

世界にたくさんの人がいる中でこんな風にあなたに会えたことをとても幸せに感じています。

私はスペインのバルセロナというところに住んでいます。
私たちのカラダ・ココロそして「性」のことをもっと知って
1人1人が自分を大切にするためのお手伝いをしています。

このジャーナルノートは、毎日の中で、あなたが感じていること、考えていること、大切にしていることなどを安心して書き出す場所です。

そしてもしかしたら、聞きたいけれど聞けない
とても大切な女の子のカラダや性のことも
何度でもみてもらえるように入れました。

あなたは、毎日、学校やお勉強のこと、お友達や家族のこと、そして習い事もとても忙しいかもしれません。

忙しいと私たちは、自分を大切にすることを忘れてしまうことがあります。

世界にたった1人しかいない、あなたという特別な人。
そのあなたの本当の声を聞くことができるのはあなただけです。

だからその大切な声に耳をかたむけてあげてください。

このノートを開く時間が
あなたにとって、ワクワクしたり楽しい時間になりますように。

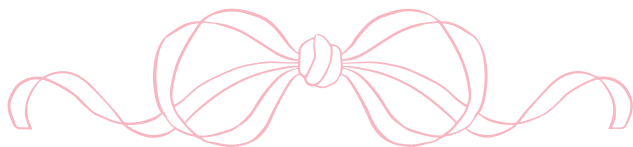
そしてこれから人生の中で、いろいろなことがあっても
あなたには自分をみつけるパワーがあるから
自分を信じてあなたのペースで進んでみてね。

世界にたった1人しかいない、大切なあなたへ。

出会ってくれてありがとう♡

バルセロナにて
おちさぎり





ジャーナルの使い方のヒント

このノートは、「ジャーナル」というのだけれど、
ジャーナルは、「日記」みたいだけれど、正解やルールがない、
あなただけのノート。安心してあなたが考えていることや気持ちを書いて
みてね。

どうしてジャーナルを書くの？

嫌だなんて感じて、何が嫌かわからなかったり
ワクワク嬉しい気持ちだけど、どうしてだろう？と思ったり
悩んでいるけれど、誰にも言えないことがあったり。
そんなときに、ジャーナルに書いてみると、あなたの心の中が少しずつ見
えてくるよ。

ジャーナルを続けるヒント

何かを続けるって、むずかしいかもしれない。
でもジャーナルを続けると、あなたは今よりもっと自分のことが
よくわかるようになって、自分のことが大切になるの。

- ・ 5分だけでいいからスタートしてみよう。1行でも、絵やスタンプで
もいいよ。
- ・ しずかで安心できるお気に入りの場所で書いてみよう
- ・ 忘れちゃっても、書けない日があっても大丈夫
- ・ お気に入りのペンなどでデコレーションするのも楽しいかも
- ・ 楽しくワクワクするあなたの方法を見つけてね

年月日

カラダとつながる

オトナのからだへ少しづつ変わっていくとき
そのほかにも色々な変化があるよ。
あなたはどうか？

いろいろな変化

カラダのライン カラダのラインが気になってくる	肌・髪の毛 昔と比べて肌の状態が気になったり 髪の毛が落ちてきたりも気になる
身長の変化 成長が止まったのか気になって 身長が伸びたのか気になって	カラダのにおい 昔と比べてにおいが気になったり

変化はあなたのペースで進んでいくもの。
 だれかを比べてはいけません。あなたらしく大丈夫。
 あなたの変化を大切に感じてください。

これで安心！
知っておきたい
カラダの変化

これから変わっていくカラダのことを
知っておくと安心だね。
たくさんのワークがあるので
あなたが感じたことを自由に書き出してみよう。

年月日

カラダのラインが気になってくる変化を書いてね

年月日

肌・髪の毛

自由に書ける
フリースペースも
いっぱい！

じゃーんぱんどおりに進めなくても大丈夫。
今日はここ！と感じるページや気になるページ
ワクワクするページから自由に進めてみよう。

あなたが
自分のことを
大切にするための
50のしつもん

自分を大切にすることをさらに
ふかめていく50のしつもんをご用意
したので、1つ1つじっくり感じたことを
書いてみよう。時間がたつと変わることもあるから
1度答えたらまた時間をあけてリポートしてみよう。

年月日

「自分っていいな」と
感じるのってどんなとき？

ページの下には
さらにじっくり
考えるためのメッセージ

どんなときに自分を大切にしているって感じるかな。
世界でたった1人のあなたをこれからもずっとずっと
大切にあげてね。

もくじ



あなたのすてきなところ	1
カラダとつながる	5
カラダにありがとう	11
女の子のカラダ	15
生理ってなに？	17
生理のしゅうき	22
生理になったら	25
ココロとカラダの声をきく大切な50のしつもん	29

年 月 日

あなたのすてきなところ

1人1人の「すてき」「かわいい」は自由でいいもの。
みんな同じなんてつまらない！ちがうからよりすてきな。
まずは、あなたにとっての「すてき」「かわいい」を考えてみよう

♡ あなたが思う「すてき」「かわいい」はどういう人？

♡ どうしてそう思うのかな？



わたしたちが感じる「すてき」「かわいい」はどこからきている？
テレビやSNSで人気があるから？みんなが言っているから？
あなたにはあなたの感じ方があっていいよ♡ 大丈夫♡

[illegible]