

**十一月十四日（木）**

**「○の反対が○のこともある」**

**自分のことが好きではない** という  
思いをもっている人がいるとします。「なんで自  
分で自分が嫌いになってしまうのか」「自分の良  
いところを5つ書いて」という質問をします。

『友だちがたくさんいる』という人を○だとす  
ると『友だちが少ない』という人は×になるの  
でしょうか？『友だちが少ない』と思ってい  
ても、周りの多くの人から慕っ  
ている場合もあります。それならば、『友だちが  
少ない』という人も○になります。○の反対が  
×のときもあるし、○の反対が○のこともあり  
ます。人間の良いとか悪いとかというのは難し  
いことです。自分のことをマイナスに思ってい  
る人もいると思います。自分のよいところを自  
分で気付いて見つけて、自信をもって行動して  
いってください。

**「私はダメな人間」と決めつけずに前を向いて！**