

ママ、10秒だけ
自分に優しくくしない？

002 鏡の自分に
ありがとうゲーム

親子で人生攻略

🎲 ミッション002



家事

育児

仕事

今日もフル回転のママ

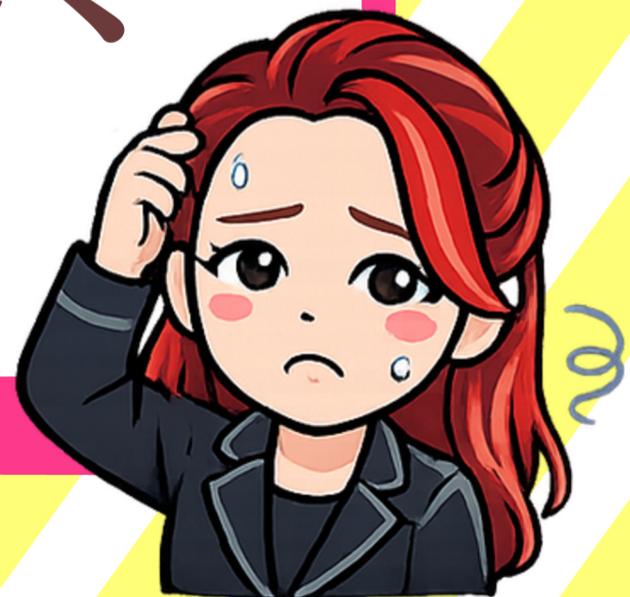
鏡を見ると

「なんか疲れてるな...」

「私全然まだまだ」

って、自分に厳しく

してない？



ちょっと思い出して😊

🎲 ミッション001

あなたのお顔は

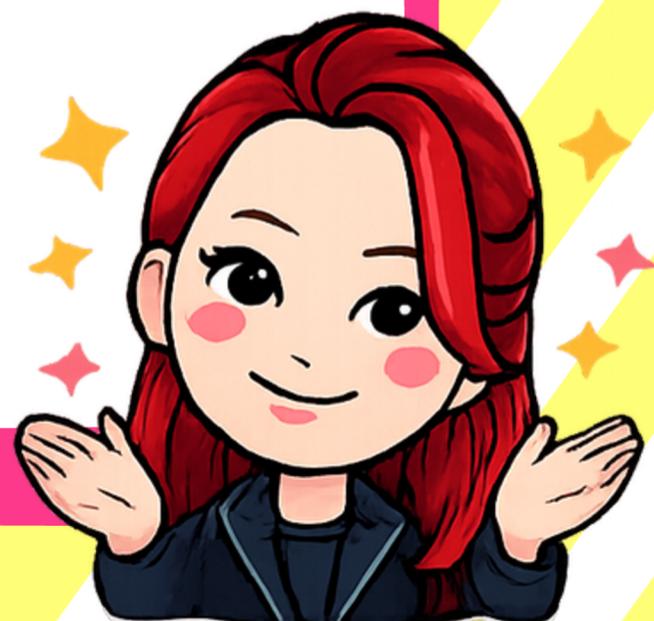
200万人以上の

ご先祖様がつないだ命

そのバトンで

今のあなたが

います



だから
鏡の中のその人は
ずっとあなたを
支えてきた
200万人のバトンを
受け取って
今日も一日
がんばって
くれた人





今日のゲーム

🎲 鏡の中の自分 ありがとうゲーム

- ① 鏡を見る
- ② 目を合わせる
- ③ こう言う

「わたし、今日も
ありがとう」



子どもと一緒に



 ふにゃ顔コンテスト

一緒に変顔して
笑ってみて



顔がゆるむと
心もゆるむ



ママが[★]余裕をもって
自分に[★]優しくすると

子どもも

自分に[★]優しくなる

それが[★]

一番の自己肯定感

の教科書





コメントで教えてネ！

鏡の中の自分に
今日一言
かけるなら？

「おっかれさま」
「今日も最高」
「ありがとう」



このゲームは
自分にちょっと
厳しくなった日に
やってみてください

📌 保存して
親子で遊んでね

YES! YES! YES!



親子で人生攻略
🎲 ミッション002

