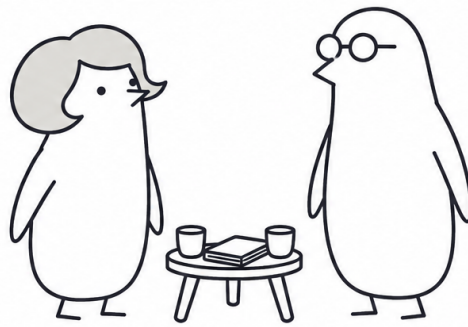


漫画と、小さなワーク。 vol. 1

暮らしの、 ひっかかり。

自分の分も、大切に。



読む。少し笑う。自分の言葉で、ひとつ書く。

12の小さな物語と、12の書き込みワーク

読むだけの日が、あってもいい。

相手を大切にしたい。自分の気持ちも、置き去りにしたくない。けれど、毎日の小さな場面では、その両方が少し難しくなることがあります。

この本は、キムペンとペンタさんの日常を読むページと、自分のことを少し書くページの組み合わせです。漫画の答えを、そのまま自分の答えにする必要はありません。

気になったお話から。ひと言だけでも、丸をつけるだけでも。今日は読むだけにして、また別の日に戻ってきても大丈夫です。

この本の使い方

STEP 01 **まず、漫画を読む。**

自分にもあるかも、と思う場面を見つける。

STEP 02 **次のページで、少し書く。**

正解探しより、今日の自分の言葉で。

STEP 03 **書いたことは、あとで変えていい。**

誰かに見せたり、全部埋めたりしなくて大丈夫。

今の自分に合うところから。

第1章 今の自分に、気づく。

第1話 まだ、途中の気持ち。 p. 05 / 06

第2話 準備はできた。気持ちは、あと五分。 p. 07 / 08

第3話 静かなだけの日。 p. 09 / 10

第4話 いつもの私も、更新中。 p. 11 / 12

第2章 ふたりの間に、自分の声。

第5話 まずは、聞いてほしい。 p. 13 / 14

第6話 返事は、予定を見てから。 p. 15 / 16

第7話 たたみ方は、ひとつじゃない。 p. 17 / 18

第8話 今日は、それぞれの速さ。 p. 19 / 20

第3章 今日の分量を、決める。

第9話 今日は、ひとつだけ。 p. 21 / 22

第10話 その「できた」、小さくしない。 p. 23 / 24

第11話 同じ部屋で、別のこと。 p. 25 / 26

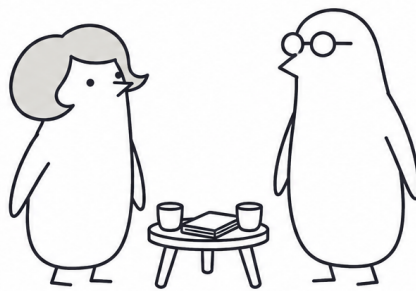
第12話 今週、やめてよかったこと。 p. 27 / 28

ふり返り p. 29 / 30

数字は、漫画 / ワークのページです。

キムペンと、ペンタさん。

一緒に暮らす、ふたりのデザイナー。



キムペン

気になることは、まずやってみたい。

料理も、描くことも好き。ときどき、予定を詰めすぎる。

ペンタさん

穏やかで、相手のことをよく考える。

料理も、のんびり過ごすことも好き。丸い眼鏡が目印。

どちらかが正しい、というお話ではありません。

ふたりとも、日々の途中です。

第1話

まだ、途中の気持ち。



楽しかった。疲れた。両方あってもいい。

気持ちの結論は、急がなくていい。

気持ちを、ひとつに決めない。

今の感じに近い言葉を、いくつ選んでも。

日付： /

問1 今の自分に、近い言葉

- ☐ 楽しい ☐ 疲れた ☐ ほっとした ☐ 気が重い ☐ うれしい
- ☐ 落ち着かない ☐ まだわからない

丸はいくつでも。自分の言葉を足しても。

問2 一緒にある、ふたつの気持ち

「楽しかった。でも疲れた」のように、両方あっても。

こんな気持ち

こちらも、本当

問3 今、言えそうなことだけ

出来事でも、体の感じでも。ひと言だけで大丈夫。

気持ちは、途中のまま置いておける。