

# ホメホメカレンダー

愛媛県立松山工業高等学校

代表 土川帆香 門田朋佳 二宮日依菜

「君は、自分に自信を持っているか？」  
「そんなに自信はないなあ……」

## 課題・問題

- ・日本人は自己肯定感が低い人が多い
- ・控えめで、自己主張をあまりしない
- ・今の自分に満足している人が少ない



自信を持っていない人  
どちらかということを持っていない人  
合わせて半数以上も…

自信がない、自己肯定感は自分の性格？  
性格は自分の意志や環境で変えられるはず！

## 解決策「ホメホメカレンダー」を提案

お互いがもっと気軽に褒めあえる環境を作る

- 褒め上手を増やそう！（褒め上手が少ない）
- 褒められて嫌な気分になる人はいない



# ホメホメカレンダー 日めくり写真とメッセージ

クラスや部活の友達、  
家族や友達、先生から  
ほめほめのメッセージ



「いつも笑顔のあいさつありがとう！元気になれるよ」  
「きみがいてこそだよ、いっしょに仕事、がんばろや！」  
「頼りにしてるよ！今日も・・・ありがとうね！」

## 家族や友達にもメリット

- ✿ 普段から言えないことを伝えられる
- ✿ 人のいいところ探し、ほめ上手になれる
- ✿ 人にやさしくなれる

双方に  
メリット！

## 褒められる方もいいこといっぱい

- ◆ 日めくりで、毎日嬉しいワクワク
- ◆ 気づいていない、いいところ、新しい発見
- ◆ 自分に自信が持てる ◆ 周囲への感謝
- ◆ 1日をいい気分でスタートできる

## ホメホメの輪を広げる

他の  
グループ

地域コミ  
ニティー

大人⇔若者

他の学校

ホメホメで人にやさしい社会の構築を目指す