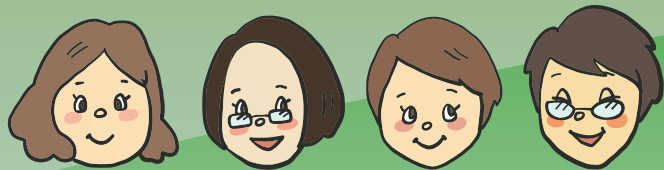


なりたい自分になるための ワークシート6

みんな同じ
じゃなくて
いいんだよね

自分らしさを
大切にしよう



企 画：作業療法士 小浜ゆかり
：言語聴覚士 前田智子
構成・制作：平岡禎之&ワッシーナ
イラスト：松田愛・ニヤーイ

NPO 法人わくわくの会
〈お問い合わせ〉
相談支援事業所 さぽーとせんたーi
〒902-0063 那覇市三原2丁目6-1・2階
TEL:098-987-1167・FAX:098-987-1166
メール:wakusapo.i@gmail.com

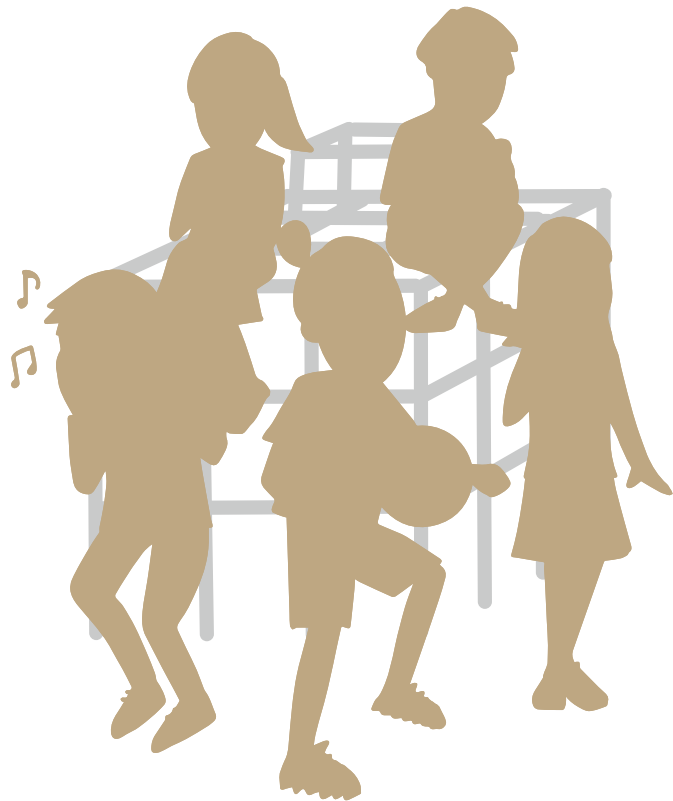
コピーOK
非売品

この冊子は、非営利目的に限り自由に利用できます。変更、改変、加工、切除、部分使用、要約、翻訳、変形、脚色、翻案などは含まれません。そのままプリントアウト、コピー、無料配布をする場合に限られます。

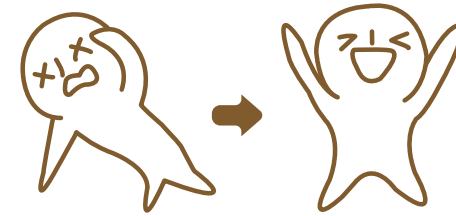
はじめに

心のエネルギーをふくらませる方法を見つけましょう。

あなたはどんなときに心のエネルギーがふくらみますか？また、どんなときに心のエネルギーがしぼみますか？嫌なことがあったり、うまく行かなくて凹んだりして心のエネルギーがしぼんだとき、ふくらませる方法がわかっていたら、ちょっと前向きな気持ちになって「明日もがんばろう！」と思えるかもしれませんね。まずは、自分の心の状態に目をむけることが大切です。このシートを使って自分の心のエネルギーをふくらませる方法を見つけましょう。

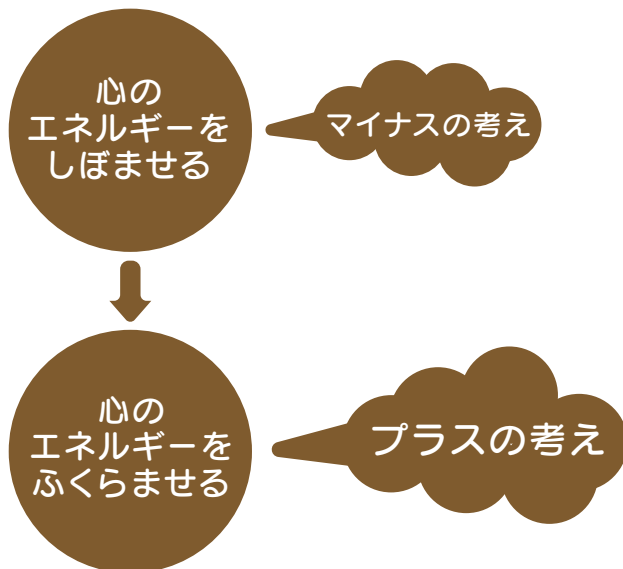


自分らしさって何だろう



「自分のことが好き」「自分が自分であって大丈夫と思える」「ありのままの自分に○が出せる」って大切なことですね。

人と比べられて嫌だなと思ったことはありませんか？みんな体型や顔の形が違うように、それぞれに個性があります。一人として同じ人はいません。一人ひとりが大切な存在なのです。失敗したり、思い通りにならなかったり、誰かと比べて落ち込んで「あっ～もうだめだ！」となったとき、違う見方や考え方(マイナスの考え→プラスの考え)ができれば、心のエネルギーがふくらんでちょっと元気になれるかもしれませんね。人と比べることなく、お互いの違いを認め、その違いを尊重しながら、お互い自分らしさを大切にしていけるといいですね。



心のエネルギー をふくらませるワーク【見本】

- ① 失敗したり、落ち込んだ時に「思い浮かぶ言葉」を書きましょう。
- ② ①で書いた言葉の中から心のエネルギーを「しぼませる言葉」を抜き出しましょう。
- ③ ②の「しぼませる言葉」を「ふくらませる言葉」に書き換えてみましょう。

思い浮かぶ言葉	
①	自分って、ダメだな まずは休もう 明日があるさ 何回言ったらわかるの こんなことも知らんのか どうせ無理
▼ 抜き出し てみよう	

しぼませる言葉	ふくらませる言葉
② 自分って、ダメだな 何回言ったらわかるの こんなことも知らんのか	③ 自分で、いいんだ だいじょうぶ 明日があるさ
▶ ふくらませる 言葉に換えて みよう	



心のエネルギー をふくらませるワーク【記入】

- ① 失敗したり、落ち込んだ時に「思い浮かぶ言葉」を書きましょう。
- ② ①で書いた言葉の中から心のエネルギーを「しぼませる言葉」を抜き出しましょう。
- ③ ②の「しぼませる言葉」を「ふくらませる言葉」に書き換えてみましょう。

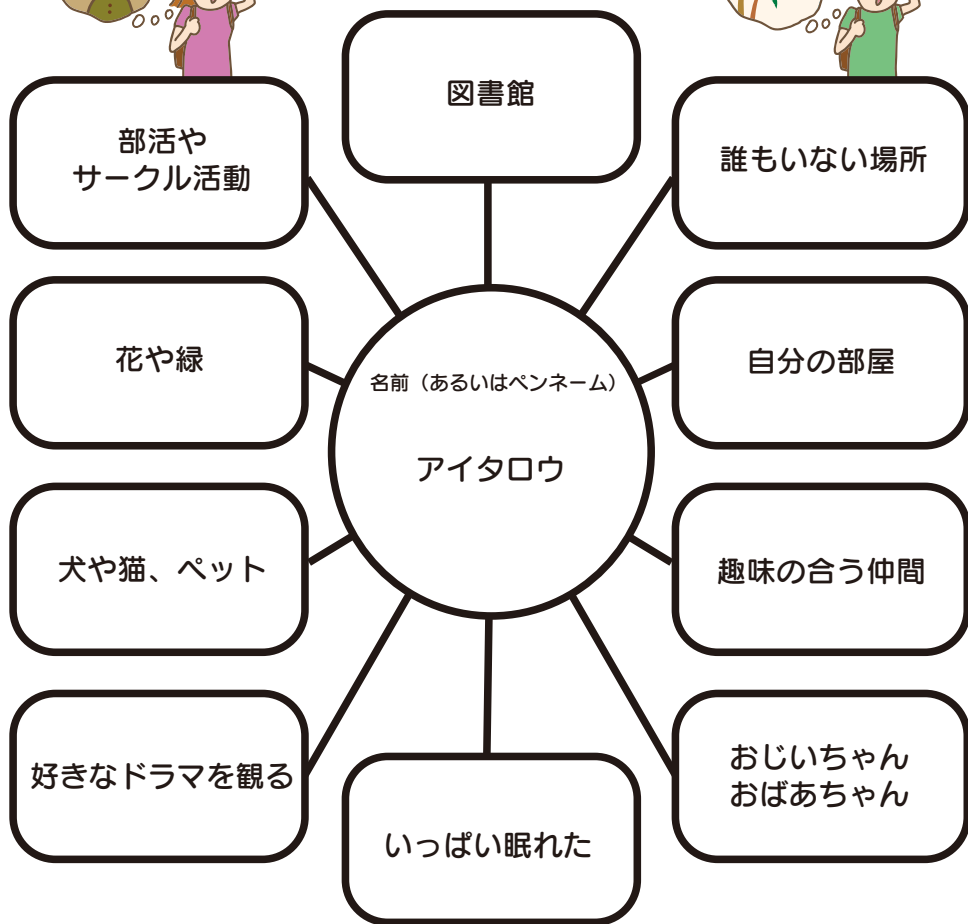
思い浮かぶ言葉	
①	
▼ 抜き出し てみよう	

しぼませる言葉	ふくらませる言葉
②	③
▶ ふくらませる 言葉に換えて みよう	



心のエネルギーがふくらむのは【見本】

心のエネルギーがふくらむのはどんなとき？

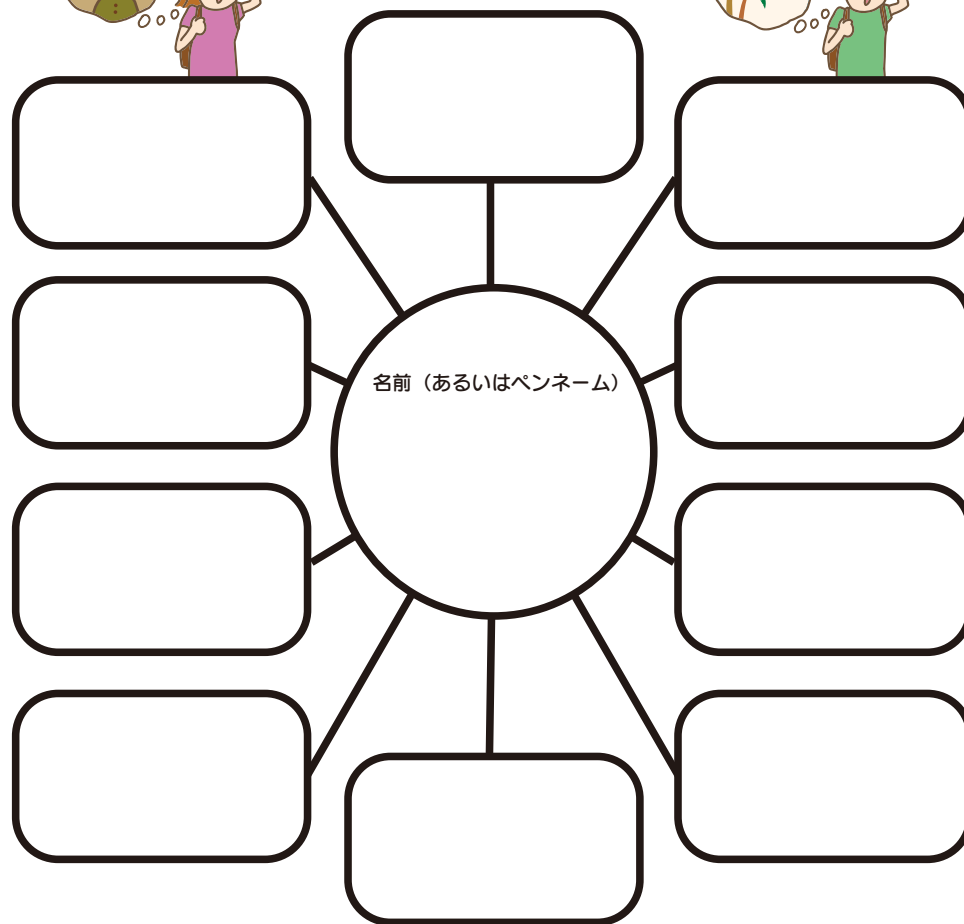


※書いてみて気づいたこと

心のエネルギーをふくらませることが
こんなにたくさんあったんだ。
よかった。

心のエネルギーがふくらむのは【記入】

心のエネルギーがふくらむのはどんなとき？



※書いてみて気づいたこと

Blank space for writing reflections.