



## 🍃 「たいのつぶやき」

インフルエンザの流行が続いております。保護者の皆様の体調は如何でしょうか。今月は、「たいのつぶやき」(『フォーカシング健康法』森川友子, 2015)をお伝えします。

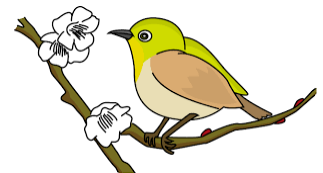
「たいのつぶやき」とは、自分の願望を心の中で、あるいは口に出して次々に言っていくことで、素直な気持ちになれるワークのことです。自分が本当に求めていることが何のかはつきりしてきたり、そういう願望を持っていることを認め受け入れる気分になれて、気持ちが落ち着いたりします。

何だか疲れたときや自分の気持ちがはっきりしないとき、本当にしたいことではないことをしてしまっている気がする時に、このワークを使ってみてください。「ぶっちゃけ」な本音に迫れば、ほんの2~3分でも効果があります。

コツは、願望を言ったあと、「そうそう、それ」という感じがするの、あまりそういうびったり感がないのか、自分の内側の感じに注意を向けておき、素直に浮かんでくるものを大事にすることです。

### たいのつぶやき \* \* \* \* \*

- ① ふーっと吐き出すように何回か呼吸をして、力を抜きましょう。
- ② 「～たい」または、「～してみたい」という短い文章を使って、心の中の願望を挙げます。  
一番初めは、「たまには」「一度は」「ゆくゆくは」「本当は」「ああもう」の、どれかを文頭に付けて始めると、取りかかりやすいかもしれません。
- ③ 一つ願望を挙げたら、そのあと心がどうなっているのか、観察しましょう。  
そして、次にまた願望が立ち現れてくるかどうか、待ってみましょう。  
(「ああ、そうなんだね。～したいんだね」と自分に向けて言ってあげても良いでしょう。今すぐできることなら、実際にするのも良いでしょう。)
- ④ ②～③を好きなペースで、好きなだけ行いましょう。  
(「もういいかな」と思ったら、自分に向けて「またね」と伝えましょう。



ああもうどこか行きたーい

温泉に行きたーい

羽根を伸ばしたーい

からだじゅう、のびきたーい



## 2月・3月のスクールカウンセラー来校予定日

2月13日(木) 終日、 2月25日(火) 終日、 3月6日(金) 終日

子育ての悩みや相談などがありましたら、各担任、教育相談担当(前田秀)、または養護教諭(小宮)まで連絡をください。

☆連絡先 佐志小学校(74-3445)

\*1回の相談時間は、約1時間

\*相談料は不要です。



学校外の相談機関にも、おつなげすることができます。直接申し込まれても構いません。

唐津市青少年支援センター 唐津市ニタ子1丁目3番7号

Tel 0955-74-1737 【8:30~17:15】←開所時間

0955-72-9467 (子どもに関する総合相談)【9:00~16:00】