

あなたは今、どんな気持ちですか？



体調はいかがですか？

今からご紹介するワークは、

あなたの心と身体を大切にするためのものです。

自分自身を見つめ、自分を大事にしてみませんか？





セルフケアワーク

～MY セルフケアキットを考えよう～



こちらは、
ある方のセルフケアキットです。

袋の中には爪楊枝や鉛筆、輪ゴムなど
様々なものが入っています。

それぞれのアイテムには、自分自身への
メッセージが込められています。



セルフケアキットのアイテムとメッセージ

<爪楊枝>

あなた自身、そして周囲の人の中にあるいい面を掘り出そう。

<絆創膏>

人を癒す前に自分自身を癒そう

<チューバンガム>

ずっと離れずに継続しよう。そうするとやり遂げられる。

<鉛筆>

あなたの目標と幸運を毎日書き出そう。

<消しゴム>

誰もが間違う。間違っても大丈夫。

<ティーバッグ>

リラックスして、自分の幸運を見直してみよう。

<ティッシュペーパー>

誰かの涙を拭いてあげよう。（まずは自分自身の涙を拭いて。人の涙に気づけるように）

<輪ゴム>

柔軟でいよう。思い通りにいかないこともあるから。

<ライフセーバー・キャンディ>

あなたのライフセーバー（命の恩人）は誰か考えてみよう。話したくなったらその人に連絡してみて。
そしてあなた自身も誰かのライフセーバーになろう。

<金の糸>

友情は金の糸。みんなの心を繋げてくれる。



みなさんも、世界に一つだけの
MY セルフケアキットを考えてみましょう。



My セルフケアキット

何を、どんなものを入れますか？

どうして選んだのですか？どんな想い込められていますか？

① < > []

② < > []

③ < > []

④ < > []

⑤ < > []

自分自身へのメッセージ



いかがでしたか？

実際にアイテムを用意して作るのも、
ノートや紙に書きだすのも、あなたの自由です。

ふと疲れを感じたとき、そのセルフケアキットが
あなたに寄り添ってくれるかもしれません。

