

レッスン3

感情パワートレーニング3

気持ちは変わる

気持ちには強さ、変化、種類があることに気づき、それを受け止めよう!

<p>トレーニングの目的</p>	<p>感情は体の感覚としても感じ取ることができることを学びます。強さ、変化、入り混じっていること、身体との関係を学び、自分の気持ちに上手に気づき、よい方向に向かっていくきっかけをつくるできるようになります。</p>
<p>トレーニングの目標</p>	<p>①気持ちに強さに気づくようになる。 ②気持ちが変わっていることが分かるようになる。 ③怒った気持ちをちょっとがまんできるようになる。</p>
<p>サポートのポイント</p>	<p>怒ったり悲しんだりすることは誰にでもあることです。その気持ちを否定する必要はありません。「くやしかった」「悲しかった」というその時に感じた気持ちをしっかりと味わい、どうすれば嫌な気持ちを少なくできるのか、どうすれば前向きに考えることができるのかを一緒に考えることが大切です。その際、気持ちには強さがあること、人によって感じ方や表す言葉もそれぞれであることを伝えましょう。そして、気持ちについての自分なりの対処法を見つけていきましょう。</p>

こちらのマイシートをご用意ください。 ➡

マイシートの内容

人により感じ方が違うことや、気もちは常に変わるものであることに気づく。

- ① 怒りを感じた時、どのような方法であれば気持ちを抑えることができるのか、レベルをつけて考えてみる。
- ② 一日の中の気もちの変化について振り返り書いてみる。