



これでどうにかなりマンダラ



Copyright © 2020 Jun Tanaka All Rights Reserved.

いままで _____ 日
困難を乗り越えてきた

自分応援歌、音楽、アート、食べ物

シャキッと引き締めるには

よく眠るには

こころと身体が休まるには

気分転換するには

リラックスするには

信仰、スピリチュアルな支え、
畏敬の念を抱く存在

本や音楽

うれしくなるには

勇気を出すには

座右の銘

<私を待つ人、事>
私は____が__為に
生まれてきた

アイテム



私

サポーター



などの情報を得る時や得ないようにする時、気をつけていることは？

3210ため息リラクセーション

筋肉の緊張度を自覚し、段階的に弛緩する

	筋肉の緊張度	呼吸	表情
弛	3 強い	吸う	しっかり
	2 中くらい	吐いて	にんまり
	1 弱い	もっと吐いて	にんまり
緩	0 力を抜ききる	吐ききる	アホヅラ

筋肉の部位 ・ 握りこぶし、肩、足、顔面

3 再び、筋肉に力をいれ、息を吸い、一気に

0 「ツパーー」

家内安全をつくるには

あ 在るがままの尊重
 た 多様性の尊重
 り 領分の尊重、**リラックス**
 ま 守られている実感
 え 「援」の容易な獲得

対処資本を増やす ストレスマネジメント 7つの行動



- 1 合理的に考える
- 2 自分のことは自分でする
- 3 ライフスタイルを改善する
- 4 発散・表現する・たのしむ
- 5 リラックスする
- 6 スキルを磨く
- 7 サポートを確保・活用する

これでどうにかなりマンダラ 使い方

<これでどうにかなりマンダラ>とは

これは元気の素の一覧表です。ひと目で自分の元気の素を眺め渡して思い出せ、思い出すことによって使える準備ができ、使いまくることによって元気になるための、あなただけの特別なマンダラです。「これでどうにかなる！」・・・この元気の力によって、コロナ禍はもちろんのこと、人生であなたを待ち受ける様々な困難を乗り越えていってください。マンダラ(曼荼羅)については、自分で調べてみてください。

<これでどうにかなりマンダラ>の使い方

「シャッキっとするには」などの15のマスに、それぞれ自分の思ったことを書いてみましょう。家族と話し合いながらいっしょに作業してもいいですね。そうして、普段から目に見える場所に貼っておき、ときどき眺めてみてください。新しく思いついたことがあったら、書き加えてください。

<サポーター>とは

家族、親戚、ご近所、職場やサークルの仲間、友だち、専門家、神様など、あなたの冒険を支えてくれる人や仲間たち、そして応援団のことです。そして自分の名前も忘れずに記入してください。なぜ自分が自分のサポーターなのかって？それはね、自分だけは絶対に間違いなく、自分の人生の終わりの瞬間まで自分と共にいるからです。だから自分は自分をぜったいに最後まで見捨てはいけないのです。

<アイテム>とは

あなたの冒険で使える大きささまざまな道具類や性質です。例えば:ガマンしてきたこと、最後までやり抜いたこと、結果が出なくても努力し続けたこと、“嫌気”を撒き散らす妖怪ヤダモンの言いなりにならず、やる気を起こしてきたこと、考える力、自分の中で好きなところ、知識や得意(特異)技、夢中になれること、失敗したこと、夢・理想、他人のためにしたこと、信念、目標、得意な科目、不得意だけどあきらめなかった科目や事柄、使命感、責任感・・・これらを使えば「どうにかできそうだ」と思える宝物です。