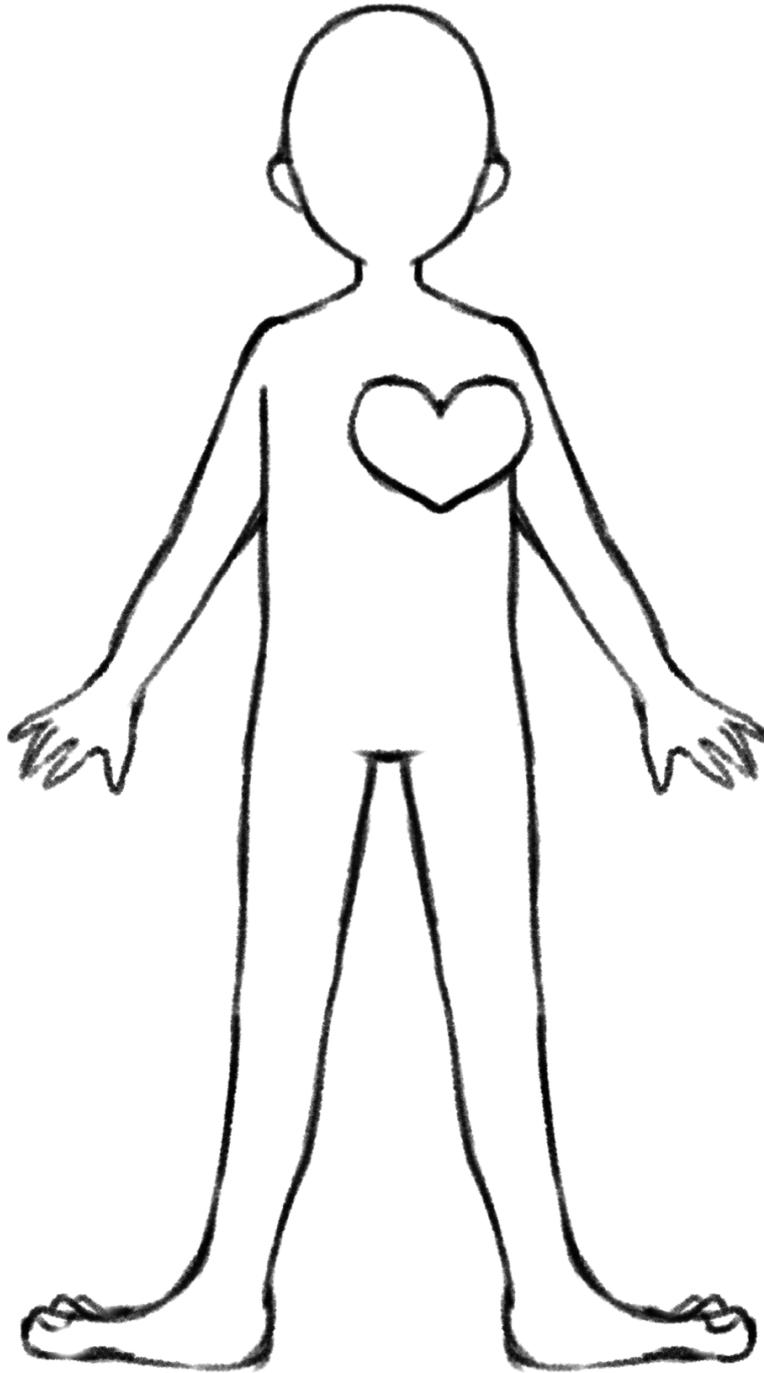


\ 心と体のつながりを見つけてみよう！ /

こころとからだの地図

あなたの今の心と体の状態や、○○な時にあなたの心や体はどんなふうに変化するか
絵や色、文字などを使って自由に表現してみよう。



こころとからだの地図

トリセツ

- ◇「私の脳内イメージ」「今日の気持ちは何色？」シリーズの第3弾です。
- ◇「私の脳内イメージ」は思考を、「今日の気持ちは何色？」は感情を直接的に表現させるものですが、これは体に現れる様々な変化を表現してもらうものです。自分の思考や感情を言語化・イメージ化する力がまだ育っていない子には、体の変化から表現してもらうところから始め、その変化はどんな思考・感情・行動と繋がっているかを考えさせる、と展開させていくと良いかもしれません。
- ◇このワークを行いながら「心と体はつながっている」「身体症状は何らかのSOSのサインである」「体の変化は何らかの思考や感情の変化とリンクしている」「思考や感情に変化があると、体にも変化が現れることがある」といったことを伝えられると良いでしょう。
- ◇上記のような心と体の仕組みを理解してもらった上で、体の変化を視覚化し、客観視しながら、その変化とどう付き合っていくかを考えるように展開させていくと良いでしょう。
- ◇使い方は自由ですが、一例としては、体の各部位の変化を言葉で書き込んだり、色で表現したりすることを想定しています。

表すのは今の状態でもいいし、○○の時の体の感じ、でもよい。

