



ひとりで **苦手** って思うのは
 やっぱりつらい
 ならば **みんなで** やってみよう★

< ソーシャルスキルup * マラソン >

先回、こんなお声をいただきました。

これがとても **不安** で
 働くのがこわい・動きだせない・・・(汗)

うむ。うごけん。

こう **考えれば** いいのか！

こう **言えば** いいのか！

こう **すれば** いいのか！

了解★ この際、ここでぜひやっちゃいましょう！
 となりました。せっき(だから みなさんで。

これがつらくて 辞めちゃった

こんな想いはもういやだ。でもどうすればいいんだろう？

きける場所も練習できるチャンスも今まで全然なかったんだよ

それならここで育てていこう
 欲しかった経験を
 ちょっとずつ
 積み重ねていこう



こうこう
ちょっとずつ

1回1回は
ちょっとずつ
くりかえし
くりかえし
やってみる

上手くいく時
イマイチな時
どちらもあって
それでいい

だんだん感覚が
育ってきたら
怖さや不安にも
「落としどころ」が
やってくる

「場慣れ」が大切

「苦手だなあ」と思ってしまうと
 こういう場を避けようとしてしまいがち。
 そうすると「場慣れ」の機会が乏しくなり、ますます苦手感が強まってしまいます。
 その逆に「失敗したくない!」の想いは強くなり、無意識にハードルがどんどん上がってしまいます。

「まだ口に出してやってみるのは怖くって」
 わかります。そのお気持ちも。

聞(だけ)参加OK

スパイラルを断ち切りましょう!
 み~んな上手くできなくて、爆笑しながら(←意外と大事)やっています

※ 初回ご利用の前に診察にて確認が必要です (お問合せは受付まで) ※