



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!

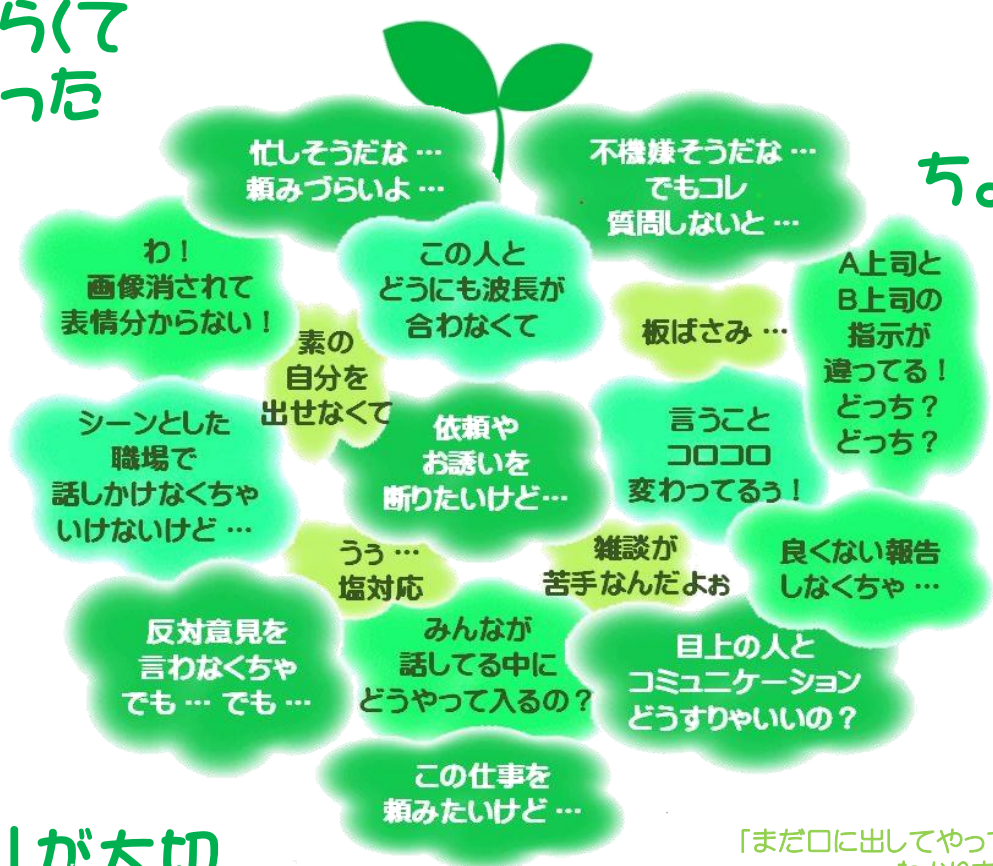
了解★ この際、ここでぜひやっちゃいましょう！
 となりました。せっき(だから) みなさんで。

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
 ちよとずつ
 積み重ねていこう



ちよとずつ

1回1回はちよ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) ※