

## タイトル: ハートぬりえ

### ゴール:

感情を特定し、認識します。内側ではいつもいくつかの感情が同時進行で存在しているものです。言葉を使わずに、安心できる相手と感情をシェアしましょう。



### 前書き:

このワークでは、今あなたが感じている感情を特定して、今あなたの内側で何が起きているのかを表すように、ハートに色を塗ってもらいます。

### 用意するもの:

色鉛筆、色ペンなど、塗り絵をするための道具  
配布資料（クリックしてダウンロード）

### ステップ:

Color Your Heartシートを配ります。考えすぎずに、用語リストの中から今感じている気持ちをチェックしていきます。この時、それぞれを違う色で色づけていきましょう。  
リストに色づけた色を使って、ハートの中を塗っていきます。大きさも、形も、違って当然です。今感じていることをそのまま色で表現しましょう。  
紙を半分に折り、ハートの方を友達や家族に見せましょう。  
\*何色がどの感情か、などを知らせる必要はありません。もし信頼のおける人に話したくなったら、説明しましょう。

### こんな投げかけをしてみましょう:

どれが好きな色だった？  
何色が今ハートの中を一番に占めている？  
ハートの中で一番小さく塗られていたのはどの色だった？



# POP-UP FESTIVAL