

in partnership with



WORLD CHILDREN'S DAY



タイトル: 感情の冰山

ゴール:

感情と言動へ意識を向ける



前書き:

氷山を思い浮かべてください。見えている部分は全体のほんの一部でしかありません。感情の冰山をつかって、自分の目に見えている考え・気持ち・行動と、隠れている考え・気持ち・行動とを探索していきましょう。

用意するもの:

ペン、鉛筆、クレヨンなど書いたり色を塗るもの
アクティビティ配布資料

ステップ:

ここ最近で、強い感情を持った時のことを思い出してください。（感情の種類は喜び・悲しみ・受容・怒り・信頼・期待などどれでも大丈夫です。）

感情の氷山のシートを手に取ります。水面から上に出ている部分には、周りの人から見た自分の考え・気持ち・行動を書きます。（例：～ということがあって悲しくて泣く、など周りの人が見て分かることです）

次に、感情のシートの水面の下に隠れている、人からは見えない考え・感情・行動を考えます。（例：本当は悲しくても人には見せない、など周りの人からは見えないことです）

そこに色や絵や詳細なできごとなど、自分自身に何が起きているのかを、氷山の上の部分にも下の部分にも付け加えます。

こんな投げかけをしてみましょう:

感情の冰山をお互いにシェアして、同じところ・違う所を見つけましょう。

水面の下の部分に書いたことで、何か驚いたことや発見はありましたか？

次に何か強い感情を持った時、この感情の冰山を覚えていたら、どんな風に感情を共有できるでしょう？



POP-UP
FESTIVAL