

タイトル: 息合わせ

ゴール:

問題解決をするためのシンプルな方法を学びます

HeartMath® Institute
expanding heart connections

用意するもの:

カラーペンや色鉛筆
配布資料（クリックしてダウンロード）

前書き:

問題解決に持ってこいのシンプルな方法を学びましょう。息を合わせる方法を学ぶことで、私たちが良い状態で活動できているとき、私たちの思考はただ反応するよりもよりアクティブになり、より効果的な解決策をより簡単に思い付くことができます。

ステップ:

「息合わせ問題解決シート」を1枚手に取ります。ステップは3つです。今自分自身が体験している問題や課題を文章や絵で書きましょう。大きな問題ではなく、小さなことや身近な課題にしましょう。

「息合わせ」を実践します。胸の辺りに意識を向け、深呼吸をしましょう。誰かへの感謝の気持ちのような温かい気持ちが胸に広がるのをイメージします。30~45秒経ったら、1で書いた問題や課題に対処する最良の方法は何か自分に問いかけましょう。

あなたの答えを文章や絵で書きましょう。

もしできれば、3ステップを終えた後、息合わせシートを使う前と後の気持ちを思い出してみましょう。当てはまる感情を表す言葉を1~2つ、息合わせシートの1と3の空白に書き加えましょう。もし共有するのがいやでなければ、結果を周りの人と共有しましょう。

こんな投げかけをしてみましょう:

どのくらいの頻度で、動揺したり失望して、立ち止まったり間を置いたりしますか？立ち止まったり間を置いたりすることが、どのように役立ちますか？

ストレスを感じる状況で、一度立ち止まり、深呼吸をしてから問題解決を試みると、何故よりより頭が働くのでしょうか？



**POP-UP
FESTIVAL**



タイトル: 息合わせ

ゴール:

HeartMath® Institute
expanding heart connections

用意するもの:

前書き:

まず最初に、身近な問題や課題を選びましょう。問題解決のアイデアが思いつくスキルと一緒に学びましょう！

ステップ:

こんな投げかけをしてみましょう:



POP-UP
FESTIVAL