

タイトル: 願い事輪っか

ゴール:

先のことをイメージして、次に何をやるのか考えます。



前書き:

将来に向けた願い事や目標はありますか？このアクティビティでは、前に進んでいくための願い事輪っかチェーンを作ります。

用意するもの:

折り紙や色紙
ハサミ
糊やテープ
マーカー、ペン、カラーペンなど

ステップ:

願い事をするとしたら、どんな願い事を思い浮かべますか？自分自身のこと、家族やお友達のこと、世界のこと...色々思い浮かぶでしょうか？思い浮かんだら、紙を細長く切り、そこに願い事を書きます。丸い輪っかをつくってテープを貼り、他のお友達の願い事とつなげて輪っか飾りのチェーンを作って飾りましょう。

飾ったら、もう少し具体的に願い事について考えてみます。

(1) 願い事を現実にするための「行動」を、1つだけ考えてみましょう

(2) どんな「感情」があると、その行動が取りやすくなるでしょうか？

(3) どういった「考え」が、その感情や行動をより活発にしてくれそうですか？

1枚のカードを用意して、願い事について考えた「行動」「感情」「考え」をメモしましょう。そのカードの裏に、輪っかに書いた願い事をもう一度書いて、お財布や携帯カバー、筆箱など、いつも持ち歩くものにそっと潜ませましょう。いつでも見れて、思い出せる場所が良いでしょう。

こんな投げかけをしてみましょう:

「願い事」と「目標」の違いは何でしょう？

なぜその願い事または目標は、あなたにとって大切なのでしょうか？

願い事がもし叶わなかったとしても、1歩を踏み出したことでどんな気持ちになると思いますか？



POP-UP
FESTIVAL