

パステル通信



第5号 2022年4月

発行元 パステルいまばり
今治市別宮町 8-1-55
(今治市民活動センター内)
代表 篠原睦美(認定心理士)
TEL 090-7149-7382



パステルアートギャラリー



集いて癒しの時間

なんでもトーク会

毎月第1・3水曜日 18:30~
市民活動センターにて
参加費 200円
(※ お申し込みが必要です)



言葉の力

生きづらさで、唸る頭。
その苦しい頭で、いくら願っても、
生きやすさは生まれにくい。

生きづらさでいっぱいな今を少しだけ
笑顔に変えてみる。

「ラッキー」「ハッピー」

最後が「い」で終わる言葉を使うと、
自然と口角が上がって笑顔に近づく。

せーの、

「うれー！」「たのー！」「おいー！」

もし、うれしくないのに…

と言えなければ、

「ミッキー」「クッキー」「ミルクティー」
でも良さそう。

声のトーンは、ドレミファソのソのトーン。

言ってみよう！

余計なプライドも飛んでいく！

少しずつだけど、

幸せな人生というものがある、

遠くの話ではなくなる。

言葉で笑顔になって、

その言葉から考え方も変わり始める。

せーの、ミシシッピー！ by rie



『親業』

トマス・ゴードン著
より抜粋

受容とは、小さな種子の中の美しい花となる可能性を育てる、肥えた土壌のようなものである。しかし土壌は、種子が花になるのを「助ける」ものでしかない。種子が成長する可能性を目に見えるようにすることはできるが、その可能性自体は種子の内部に存在する。種子と同様に、子どももその内部に発達する能力を包んでいる。受容は、土壌と同じで、子どもが秘めている可能性の実現を単に助けるものでしかない。

