

11月12日健康教室レポート

健康教室で重要と思ったことは、ポジティブの実践ワークをやったときに、例えば、お花屋さんの設定で、店長と店員の役をやりまします。店員が何か問題を持ってきて、それを肯定的に捉えるというものです。店員＝「店長！大変です！」店長＝「どうしましたか？」店員＝「お店のお花が全部枯れてしまいました！」店長＝「それは丁度よかった！これから市場で新しい花を入荷してレイアウトを変更しようと思ってたんだ」みたいな感じで自然な流れでやるのが訓練として大事だと思いました。無理にこじつけるのではなくって、問題に対して、ニュートラルにとらえること、今日あった出来事として例をあげると、電車で逆方向にいてしまい、待ち時間ができてしまいました。でも、この待ってる時間で本が読める

よね！丁度よかった！みたいな感じで、何一つ無駄なことってないんだなあ～と思いました。ありがとうございました。