

誰かの勇気を見つけるワークショップ

黒田菜月



対象	誰でも
用意するもの	メモ帳、気持ちに余裕
かかる時間	5～7日間くらい
準備	①～③の内容をよく読み、スケジュールを立てる。 ①と③は最低30分くらい確保できると良い。 ②は期間中、常に意識できる状態だと良い。

方法

- ① 過去に自分が勇気を出してみたことを思い出してみる（1~2日間）
 - ・その時の状況はどんなものだったか、自分から見た周りの人びとの印象、
そもそもどうして勇気を出してみたのか等、その時のことを丁寧に考えてみる
 - ・古い記憶や最近の出来事まで、いくつか思い出してみる
 - ・メモしておく

- ② 誰かの勇気を探す（2~4日間）
 - ・①のことを踏まえて、日常の中の誰かの勇気を探してみる
 - ・意外と出会わないし見つけるのが難しいので、日にちに余裕を持っておく
 - ・もし勇気を出していそうな人を見かけても「今、勇気出した？」などとは聞かず、
静かに（あるいは、遠回しに）リスペクトを送ろう
 - ・メモしておく



③ 振り返る（1日）

- ・自分が勇気を出した時のこと、誰かが勇気を出したと思った時のことを
メモ参照して振り返る

※質問例

どんな状況だったか

2者の行動の違いや共通点はあるか

どんな環境で勇気を出していたか、など、

- ・メモしておく

このワークショップが終わったら内容はすっかり忘れても良いのですが、
自分が困った時や落ち込んだ時などに、メモを見返してみたり、思い出してみるとワーク
ショップの時とは異なる、新しい発見があるかもしれません。ぜひ試してみてください。

