

① 劇場  
カウンセリング  
14  
主観と客観(2) 治めて納めながら上手な「心の処理」を修めていこう! の巻

赤ちゃん、栄養と取るときもウチなどの便を出るときも、大人のを借りて、処理する

さっぱりしなねー

ドゥク!

② 最初のうちは、犬も小も、便を外に出すこと自体も大仕事。

お腹にカー入れるよー

うーん うーん どうやら出るんだ? うーん...

出さなったー

ジャ

高橋あやの先生

こぼれ...

③ 臭いもある嫌われからな便だけど... 出さなかつたら... 命に關わる。かといって幼児じゃないのに「たれ流し」も大問題。

客観的に調べなま。

お腹こわして可な

手術して治さねば...

④ 「適度に我慢して、決められた場所に出す」ことは、実は、長い時間をかけて、修練して修得したワザなのよ!

エネルギー 吸収 成長

選んで納めろ

ふう... 間に合っ。

余分なものは

WC

ジャー

⑤ 人間は客観的なか便も 便利に有効活用!

食物

下水処理

肥料や飼料

バイオ発電

建築資材

きれいな水に

⑥ 客観的に見直すと「イヤ」の「心の処理」も、よく似てる。

モイ、モイ、ヒト

出会い、別れることある

モヤモヤ

イライラ...

⑦ 納得せがに押し込めるのは、病気のモト

生こなれ

ギュー

ブシュー

いつかはみえる

⑧ あたりかまわが、出るのは「たれ流し」「おもらし」と同じ

イヤ

バンバン

バクバク

⑨ 適切な出し方を工夫しよう

力を合わせよう

心の傷は治せる

少し修行も必要

心の栄養と大事

食事と睡眠

⑩ 客観的に「この温度計」や「感情の名付け」も活用すると、自分の心を統治して治安も図れる。

⑪ 納得はせがて安心に、そして成長や自信につながる

やりきれなり

通張りなり

自信かなり

悲しい

くせしい

うらやましい

寂しい

不安

イヤ

イラ

モヤ

モヤ

悲しいのうらやましい

痛みやわがやしい

寂しい

くせしい

うらやましい

つなかり

底力

必要な我慢

納めにくい思いも、大切に大切にしていこう

我慢

捨ててしまてよいものもある。