

# コロナウィルス おたすけ道具箱



アナ M ゴメズ

**COPYRIGHT © ANA M GOMEZ, 2020**

**DESIGNED BY SERGIO AGUIRRE**

翻訳：浅井このみ、浅山耕介、伊藤華野、

加藤澄江、Tomoko Sherrod、東條真希、矢吹幸江

監訳：酒井佐枝子、白川美也子

構成：浅井このみ



コロナウィルスが、<sup>ちぎゅう</sup>地球にあらわれてから、

いろんなきもちや、

こんがらがった<sup>かんが</sup>考えが出てきたり、

からだがかチカチになることがあるかもしれないね。

<sup>じぶん</sup>自分は大丈夫かなあって<sup>しんぱい</sup>心配になったり、

<sup>たいせつ</sup>大切なひとのことが

<sup>しんぱい</sup>心配になるかもしれないね。

さあ、<sup>いま</sup>今、<sup>かん</sup>感じているイヤなきもちや、  
今、こまったなあって<sup>おも</sup>思っていることを、  
<sup>え</sup>絵にえがいてみよう。

なに いごこち わる かん  
何か、居心地の悪さを感じたときは、

こわがらないで、<sup>みみ</sup>耳をすまして、<sup>こえ</sup>こころの声をきいてみよう。

こころの<sup>こえ</sup>声<sup>なに</sup>が何を<sup>い</sup>言っているのかわかったら、

きもちがよくなるためにできることが、<sup>なに</sup>何かもわかってくるよ。

さあ、それでは自分だけのコロナウィルス“おたすけ道具箱”をいっしょに作ってみよう！

それは、キミが経験している、とってもイヤでこまったなあって思っていることから、

キミをたすけてくれる“おたすけ道具箱”。

道具箱の中には、何かわからない、

ごちゃごちゃしたきもちや、こんがらがった考えが出てきたとき、

からだがかチカチになったときに、

キミをたすけてくれる、全てのものをいれることができるんだよ。

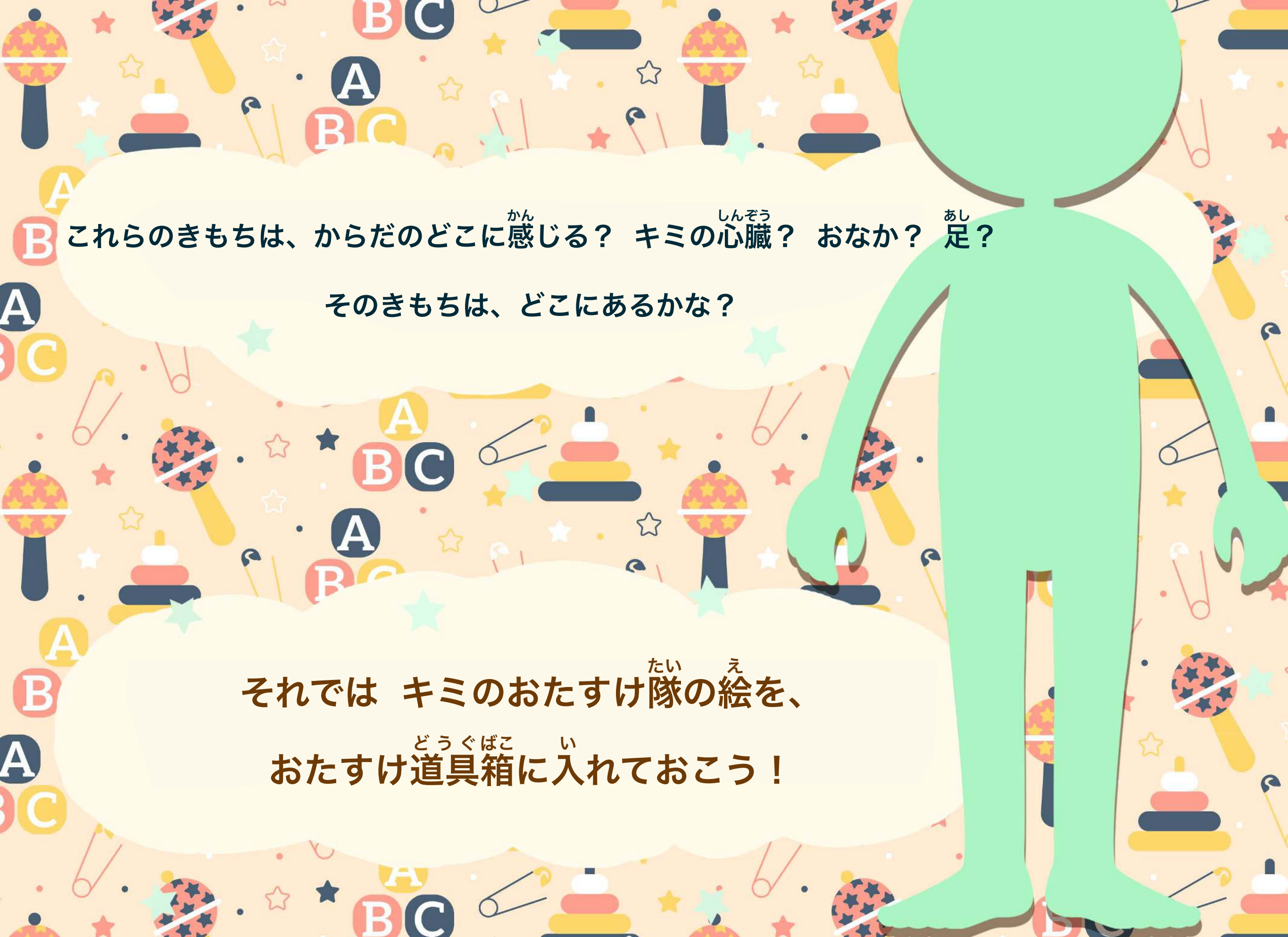
このイヤなことから、キミをたすけてくれるひと、<sup>どうぶつ</sup>動物、スーパーヒーローを、  
え  
絵にえがいてみよう。

それは、キミを<sup>つよ</sup>強く<sup>あんぜん</sup>安全なきもちにさせてくれる、キャラクターやひとかもしれないね。

さあ、キミだけのおたすけ<sup>たい</sup>隊や<sup>なかま</sup>仲間を<sup>つく</sup>作りだしてみよう。

キミだけのおたすけ隊<sup>たい</sup>や、仲間<sup>なかま</sup>について考えると、どんなきもち？ <sup>かんが</sup>

自分<sup>じぶん</sup>のきもちを、絵<sup>え</sup>にえがいてみよう。



**B** これらのきもちは、からだのどこに感じる？ キミの心臓？ おなか？ 足？

そのきもちは、どこにあるかな？

それでは キミのおたすけ隊の絵を、

おたすけ道具箱に入れておこう！





キミの<sup>だい</sup>大の<sup>き</sup>お気に入りの<sup>い</sup>動物の<sup>どうぶつ</sup>動物を見つけてみよう。

これは、キミが<sup>いま</sup>今、<sup>けいけん</sup>経験しているかもしれない、イヤで<sup>こま</sup>困ったことから、

キミをたすけてくれる“<sup>どうぶつ</sup>動物の<sup>なかま</sup>仲間”になってくれるよ。

<sup>あんぜん</sup>安全や<sup>つよ</sup>強さを感じたり、<sup>かん</sup>守ってくれると<sup>まも</sup>感じさせてくれる<sup>かん</sup>動物を<sup>どうぶつ</sup>考えて<sup>かんが</sup>みて。

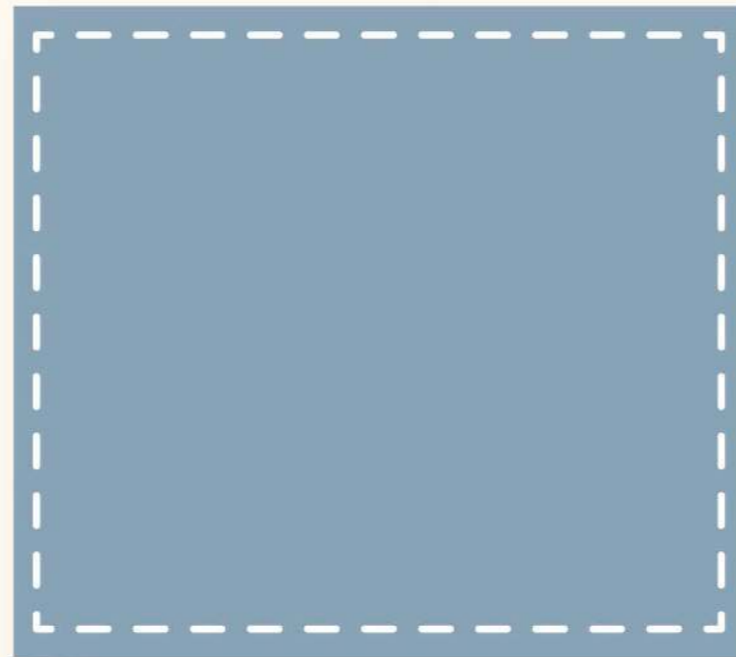
<sup>え</sup>絵にえがいてみたり、<sup>そうぞう</sup>想像するだけでもいいよ。

だい き い どうぶつ かんが  
大のお気に入りの動物のことを考えると、どんなきもち？

じぶん え  
自分のきもちを、絵にえがいてみよう。

これらのきもちは、からだのどこに<sup>かん</sup>感じる？ キミの<sup>しんぞう</sup>心臓？ おなか？ <sup>あし</sup>足？

そのきもちは、どこにあるかな？



それでは、キミのお<sup>き</sup>気<sup>い</sup>に入りの<sup>どうぶつ</sup>動物を、  
おたすけ<sup>どうぐばこ</sup>道具箱<sup>なか</sup>の中に入れておこう！

だい き い きせつ み  
キミの大のお気に入りの季節を見つけてみよう。

なつ あき ふゆ はる  
夏？ 秋？ 冬？ それとも春？

き い きせつ え  
お気に入りの季節をえらんだら、それを絵にえがいてみよう！



だい き い きせつ かんが  
大のお気に入りの季節のことを考えると、どんなきもち？

じぶん え  
自分のきもちを、絵にえがいてみよう！

これらのきもちを、からだのどこに感じる？ キミの心臓？ おなか？ 足？

そのきもちを、どこにあるかな？

それでは、

キミのお<sup>き</sup>気に入りの<sup>い</sup>季節の<sup>きせつ</sup>イメージを、

おたすけ<sup>どうぐ</sup>道具箱<sup>ばこ</sup>の中<sup>なか</sup>に入れて<sup>い</sup>おこう！



キミの<sup>だい</sup>大の<sup>き</sup>お<sup>い</sup>気<sup>うた</sup>に<sup>み</sup>入<sup>うた</sup>りの<sup>み</sup>歌<sup>み</sup>を見<sup>み</sup>つ<sup>み</sup>け<sup>み</sup>て<sup>み</sup>よ<sup>う</sup>う！

ハミ<sup>うた</sup>ングしたり、おど<sup>うた</sup>ったり、歌<sup>うた</sup>ったりできるよ。

<sup>だい</sup>大<sup>き</sup>のお<sup>い</sup>気<sup>うた</sup>に<sup>うた</sup>入<sup>うた</sup>りの<sup>うた</sup>歌<sup>うた</sup>を<sup>うた</sup>歌<sup>うた</sup>ったり、おど<sup>うた</sup>ったりすると、ど<sup>うた</sup>んな<sup>うた</sup>き<sup>うた</sup>もち？

<sup>じぶん</sup>自<sup>え</sup>分の<sup>え</sup>き<sup>え</sup>もち<sup>え</sup>を、<sup>え</sup>絵<sup>え</sup>に<sup>え</sup>え<sup>え</sup>が<sup>え</sup>い<sup>え</sup>て<sup>え</sup>み<sup>え</sup>よ<sup>う</sup>う。

これ<sup>かん</sup>らの<sup>かん</sup>き<sup>かん</sup>もち<sup>かん</sup>は、<sup>かん</sup>か<sup>かん</sup>ら<sup>かん</sup>だ<sup>かん</sup>の<sup>かん</sup>ど<sup>かん</sup>こ<sup>かん</sup>に<sup>かん</sup>感<sup>かん</sup>じ<sup>かん</sup>る？ <sup>しんぞう</sup>キ<sup>しんぞう</sup>ミ<sup>しんぞう</sup>の<sup>しんぞう</sup>心<sup>しんぞう</sup>臓<sup>しんぞう</sup>？ <sup>おなか</sup>お<sup>おなか</sup>な<sup>おなか</sup>か？ <sup>あし</sup>足<sup>あし</sup>？

そ<sup>あし</sup>の<sup>あし</sup>き<sup>あし</sup>もち<sup>あし</sup>は、<sup>あし</sup>ど<sup>あし</sup>こ<sup>あし</sup>に<sup>あし</sup>あ<sup>あし</sup>る<sup>あし</sup>か<sup>あし</sup>な？



それでは、

キミのお<sup>き</sup>気に入りの<sup>い</sup>歌<sup>うた</sup>やダンスのイメージを、

おたすけ<sup>どうぐ</sup>道具箱<sup>ばこ</sup>の中<sup>なか</sup>に入れて<sup>い</sup>おこ<sup>う</sup>う！



キミの<sup>だい</sup>大のお<sup>き</sup>気に入りの<sup>いろ</sup>色を<sup>み</sup>見つけてみよう。

こ<sup>あた</sup>ころが温まる、<sup>お</sup>落ち着<sup>つ</sup>ける<sup>いろ</sup>色がいいね。

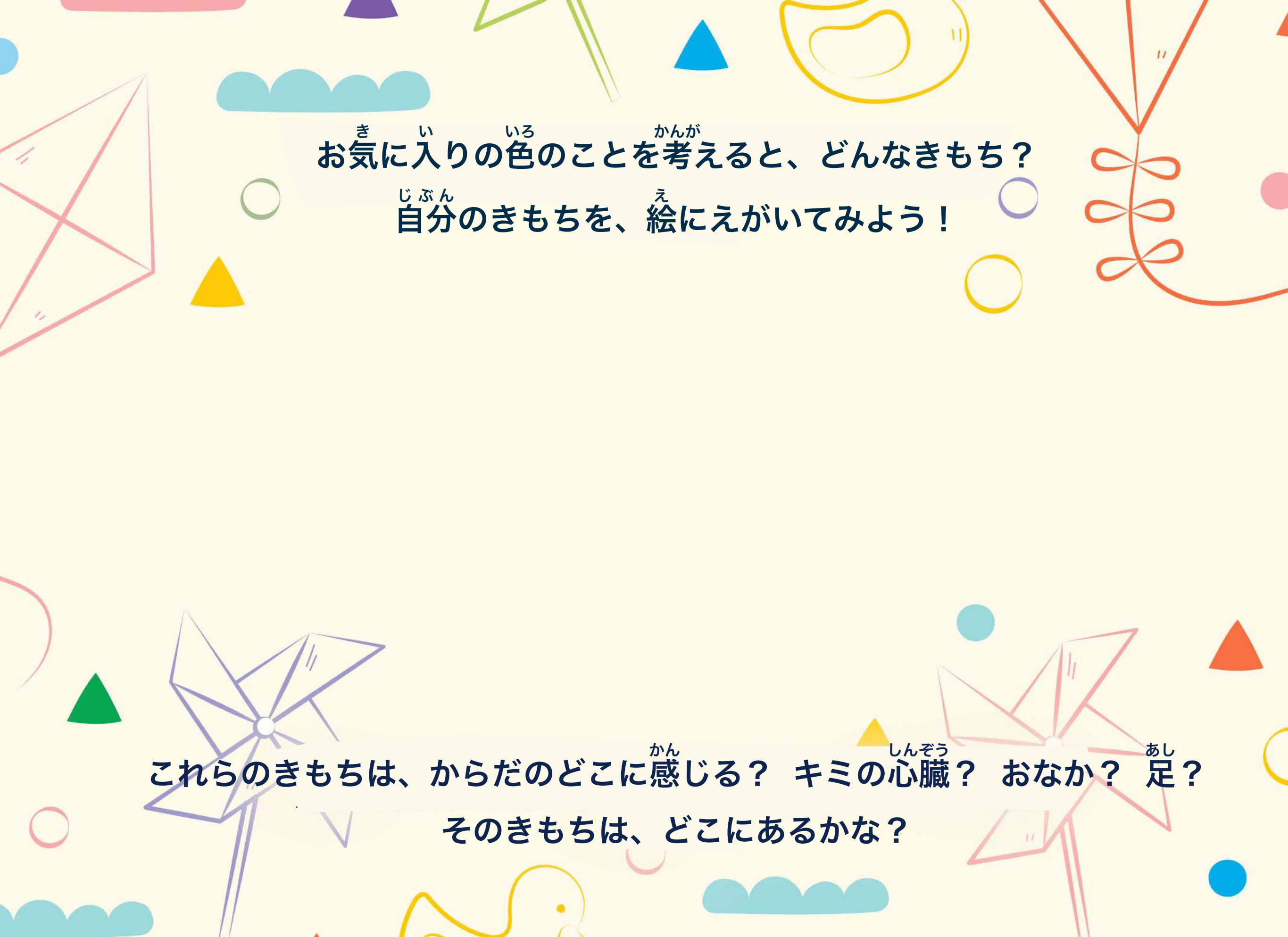
お<sup>き</sup>気に入りの<sup>いろ</sup>色を<sup>み</sup>見つけたら、<sup>いろ</sup>その色に<sup>くう</sup>そまった<sup>す</sup>空気を<sup>す</sup>吸いこんで、

<sup>ひかり</sup>“<sup>こ</sup>光の<sup>こ</sup>呼吸”<sup>を</sup>をしよう。

キミの<sup>ぜんぶ</sup>からだ全部が、<sup>いろ</sup>その色で<sup>み</sup>みたされて、

ハッピーでお<sup>だ</sup>だやかな<sup>きもち</sup>きもちになるまで、<sup>こ</sup>呼吸をつ<sup>づ</sup>づけよう。





お<sup>き</sup>気<sup>い</sup>に入<sup>いる</sup>りの色<sup>かんが</sup>のことを考<sup>かんが</sup>えると、ど<sup>かん</sup>なきもち？

自<sup>じぶん</sup>分のきもちを、絵<sup>え</sup>にえがいてみよう！

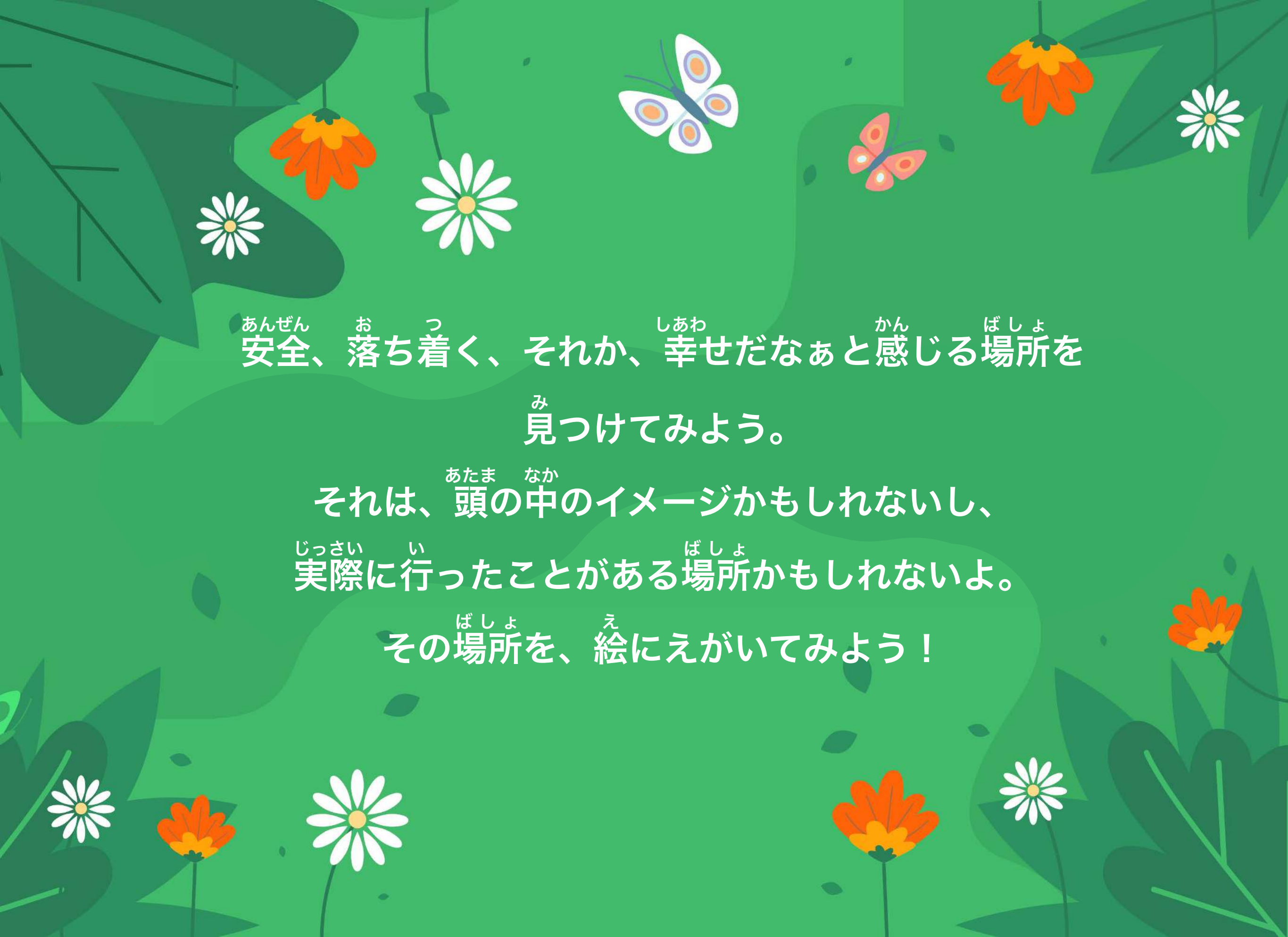
これらのきもちは、からだのどこに<sup>かん</sup>感じる？ キミの心<sup>しんぞう</sup>臓<sup>ぞう</sup>？ おな<sup>あし</sup>か？ 足<sup>あし</sup>？

そのきもちは、どこにあるかな？

それでは、キミのおき気に入りの色いろのイメージを、

おたすけ道具箱どうぐばこの中なかに入れておこう！



The background is a vibrant green with various shades. It features several stylized flowers: orange and yellow daisies, white daisies, and two butterflies (one white with orange and blue spots, one pink with orange spots). The text is centered in white.

<sup>あんぜん</sup>安全、<sup>お</sup>落ち着く、<sup>つ</sup>それか、<sup>しあわ</sup>幸せだなぁと<sup>かん</sup>感じる<sup>ばしょ</sup>場所を  
み  
見つけてみよう。

それは、<sup>あたま</sup>頭<sup>なか</sup>の中のイメージかもしれないし、  
<sup>じっさい</sup>実際<sup>い</sup>に行ったことがある<sup>ばしょ</sup>場所かもしれないよ。

その<sup>ばしょ</sup>場所を、<sup>え</sup>絵にえがいてみよう！

あんぜん じゃあわ ばしよ かんが  
安全、幸せな場所のことを考えると、どんなきもち？

じぶん え  
自分のきもちを、絵にえがいてみよう！

これらのきもちは、からだのどこに感じる？ キミの心臓？ おなか？ 足？



そのきもちは、どこにあるかな？



それでは、キミの<sup>しあわ</sup>幸せな、<sup>お</sup>落ち着く、<sup>あんぜん</sup>安全な<sup>ばしょ</sup>場所を、

おたすけ<sup>どうぐ</sup>道具箱<sup>ばこ</sup>の中<sup>なか</sup>に入れて<sup>い</sup>おこう！

キミだけのこころの<sup>うた</sup>歌を<sup>み</sup>見つけてみよう。

 その<sup>うた</sup>歌を、こころのそこから<sup>うた</sup>歌っていると、こころの<sup>うた</sup>歌のメロディーが、  
<sup>あ</sup>会いたいひとや、<sup>ちか</sup>近くにいたいひとのこころにとどくんだよ。

さあ、キミの<sup>え</sup>絵、キミのこころの<sup>うた</sup>歌、<sup>あ</sup>会いたいひとを、えがいてみよう。

キミのこころの<sup>うた</sup>歌が、キミの大切なひとのこころにとどくって考えたら、  
どんなきもち？

キミのきもちを、<sup>え</sup>絵にえがいてみよう！

これらのきもちは、からだのどこに<sup>かん</sup>感じる？ キミの<sup>しんぞう</sup>心臓？ おなか？ <sup>あし</sup>足？

そのきもちは、どこにあるかな？



それでは、キミのこころの<sup>うた</sup>歌を、

<sup>どうぐばこ</sup> <sup>なか</sup> <sup>い</sup>  
おたすけ道具箱の中に入れておこう！





さあ、つぎはあなたの<sup>なか</sup>中のヒーローを<sup>み</sup>見つけにいこう！

あなたにとって、とてもたいへんで、こまったけれど、

それをのりこえた<sup>とき</sup>時のことを<sup>かんが</sup>考えてみよう！

どんなにたいへんでも、それをのりこえることができたのは、

キミの<sup>なか</sup>中に<sup>つよ</sup>強くてゆうかなヒーローがすんでいるからだよ！

キミの<sup>なか</sup>中のヒーローを、<sup>え</sup>絵にえがいてみよう！

キミの中のヒーローの絵をながめると、どんな感じがする？

これらのきもちは、からだのどこに感じる？

さあ、あなたの中のヒーローの絵を、おたすけ道具箱の中に入れておこう！

たいへんなことがあっても、キミの中にはヒーローがいるってことを思い出して！

さあ、キミはもう、キミだけのコロナウィルスおたすけ道具箱を手に入れたね。

もし、キミがごちゃごちゃしたきもちや、こんがらがった考えになやまされたり、

もし、からだにイヤな感じがあったり、こわばったりしたときに、

キミは自分のおたすけ道具箱から自分をたすける“パワー”を取り出して、

どれでも全部、使うことができるんだ。

おも <sup>だ</sup>  
思い出してほしいのは、

ごちゃごちゃしたきもちや、<sup>かんが</sup>こんがらがった考え、

からだがいやな<sup>かん</sup>感じになったとしても、

<sup>じぶん</sup>自分をたすけるためにできることは、

たくさんあるってこと。

わすれないで。

わたしたちみんな、<sup>も</sup>パワーを持っているんだ。

<sup>じぶん</sup>自分たちの中にも、<sup>なか</sup>自分のまわりにも、<sup>じぶん</sup>

<sup>じぶん</sup>自分をたすけるためのパワーが

たくさんあるんだよ！！





**ANA M. GOMEZ**  
psychotherapist, author, lecturer, and researcher



**AGATEINSTITUTE**  
Ana Gómez Attachment Trauma Education

**[www.AnaGomez.org](http://www.AnaGomez.org)**  
**[www.AgateInstitute.org](http://www.AgateInstitute.org)**  
**[info@anagomez.org](mailto:info@anagomez.org)**