

# 就労準備支援事業

## 「くる me ここから」 からののお便り

発行：令和3年6月10日【No.2】

6月3日（木）

### ことだまカフェ「世界にひとつ、オリジナル 言葉集をつくろう」を開催しました♪



私たちは普段たくさんの言葉に触れています。

そのなかで、どんな言葉に心惹かれたり、勇気づけられたりしているでしょうか。

今回のプログラムでは、自分が心地良いと感じる言葉を選び、未来の自分に向けて自分だけの言葉集【1冊の本】を作りました。選んだ言葉を自分の手で描く、ということも大切な過程でした。



#### 講師の山口真奈さん

言葉師・表現師をライフワークに活躍されている方です。山口さんが紡ぐ言葉は心に響き、刻まれるものばかりでした。

#### 言の葉



#### プログラムに参加された方より

- ・落ち込んだときなどに手に取るとまた歩んでいけそうな本ができてうれしいです。
- ・どの言葉を選ぼうかすごく悩みました。夢中になれて楽しかったです。家でもつくってみたいです。
- ・体験したことがなかったので、とても面白かったです。自分でも言葉を集めたいと思います。
- ・山口さんの言葉に、改めて言葉の持つ素晴らしさを感じました。
- ・活字から伝わらない文字のあたたかさを感じることができました。

#### 自分のための言葉集が出来るまで♪

1. タイトルは「がんばる私へ」「明日の私へ」「前へすすむ私へ」「幸せになる私へ」から選びます。
2. 1枚の紙（A4かA3）から、8ページの本を作成します。用意するものはハサミ、ホチキス、マスキングテープです。A4用紙だと手のひらサイズの本ができます。
3. ここからがお楽しみ♪言葉師の山口さんによるオリジナルメッセージ、偉人の言葉、詩や歌詞の言葉、などなど、たくさんの言葉から、心惹かれるものを集めていきます。

その場で自分あてのメッセージを考えている方もいらっしゃいました♪



4. 集めた言葉を本に書き写していきます。筆ペンや色鉛筆、シールも使いながら味わい深く描いていきます。最後にタイトルをつけて完成♪
5. 本を交換し合い、皆さんが選んだ言葉の数々を共有しました。

プログラム開始前、まず皆さんで「大切なものほど・目の前にある」という曲を聴きました。

上田市出身の相澤洋正さんが作詞作曲された曲です。

何かをはじめる前、一呼吸おいて体の力をゆるめる時間もとときに必要だと感じました♪（スタッフH）