

# 気候に関する、あなたの気持ちは？ ※

はじめに：気候変動に取り組むことは不安を引き起こすことがある。バーンアウトを防ぐために、これらの感情をどのように処理するかを学ぶことが重要である。このアクティビティは、気候変動に関連する感情についての内面の反省を促し、内なる回復力を構築するのに役立つ。

## Instructions

### 気候変動アクティビティ

#### 時間：

45分

#### 難易度：

易しい

#### 使用道具：

大きな紙、普通の紙、  
カラーマーカー

※この活動は、Tu Dilo  
Limitless Projectに関連  
する学習の継続として  
作成された。

#### ● ステップ 1:

- すべての参加者と円を作り、親切に目を閉じて、呼吸に繋がり、その瞬間の感情がどうかを考え、数分間呼吸し続ける。

#### ● ステップ 2:

- 一定の時間が経った後、彼らに再び目を開くようお願いし、それぞれの参加者に紙と異なる色のマーカーを渡す。次の質問は、彼らがどのように感じているかを描くようお願いする：「今日あなたの気持ちを天気予報で表すなら、どうなる？」テレビの気象予報を想像しながら、内心の感じ方にどんどん変えることができる。例えば、もし幸せで楽観的な気分なら、非常に輝く太陽を描くことができる。また、多くの考えが頭にある場合、雲でいっぱいになるかもしれない。

#### ● ステップ 3:

- 参加者が各自の絵を持っている場合、それについて語り合う時間を数分間与える。

#### ● ステップ 4:

- その後、別の質問を聞く。「気候変動の影響を聞いたときの内心の感じ方はどうだった？」「最初の絵と比較して、何か変えたいことはあるか？」という質問を試みる。グループに、絵を修正するの時間を与える。

#### ● ステップ 5:

- 全員が完成したら、気候変動の影響を考えるとときに感情がどのように変わるかを共有する。



# 気候に関する、あなたの気持ちは？ ※

## Instructions

### ● ステップ 6:

- もし、制御できない状況がある場合、次のステップを知ることや希望を見つけることが難しいことがあることを思い出させる。彼らが自分の行動など、コントロールできることで行動を起こすことができることを強調する。

### ● ステップ 7:

- 気候対策に貢献するために自分が貢献できることを考えさせる。例えば、このトピックについてもっと学ぶ、気候活動のための地域のクラブやグループに参加する、家族や友達と話し合いを始めるなど、具体的な方法を考えてみる。

### ● ステップ 8:

- 参加者に、気候行動を象徴的な方法で取るために、自分の約束を大きな紙に書き、サインするように招待する。

### ● ステップ 9:

- アクティビティを短い呼吸法の演習で締めくくる。
- 「目を閉じて呼吸に注意を向けてください。優しく自分の思考や感情に気付きましょう。将来への心配、不確実性に対する不安、あるいは自分ができる変化を強調する希望があるかもしれません。呼吸に集中し続け、自分がどれほど勇敢で能力があるかを思い出してください。自分が行動を起こし、世界をより良い場所にするために必要なものはすべて持っています。あなたは今、最善の努力をしています。そしてそれは完全に大丈夫です。あなたは特別な存在であります。呼吸を続け、すべての重い感情や思考を流れ去らせ、穏やかさとインスピレーションを迎え入れてください。周りに注意して、準備ができれば、目を開いてください。」

