

# トウゾー：マインドフィールド※

はじめに：将来の出来事において安全を確保し、ポジティブな結果を増やすために、自分のコントロールの外にある状況で感情を管理する方法を学びましょう。

## Instructions

### ウェルネス&レジリエンス活動

#### 時間：

15分

#### 難易度：

易しい

#### 使用道具：

風船、リボン、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:**
  - ファシリテーターは各参加者に風船を渡し、感謝するものを考えるように指示します。それは状況、活動、または人物であっても構わない。
- **ステップ2:**
  - 全員に風船を配って、参加者は風船を膨らませて、自分が感謝することを風船に書く。
- **ステップ3:**
  - 参加者は2つのグループに分かれ、一方のグループは風船を靴ひもやリボンで足首に結び、それを守る役割を担い、もう一方のチームは相手の風船を割ろうとする。
- **ステップ4:**
  - このエクササイズは、グループを交換して繰り返される。
- **ステップ5:**
  - 風船を最短時間で割ったグループが勝つ。
- **ステップ6:**
  - 活動が終了したら、参加者に対して次のような質問をして、少し考察を行う。
    - 何かを一番大事にしてるものに影響を与えられたとき、どのように行動しますか？
    - これについてどのように感じていますか？
    - 何か違うことができたでしょうか、もしそうなら、何を変えたいと思いますか？

