

しんじゅがいと チョウチョのおはなし



:コロナウィルスと わたし



アナ M ゴメス


COPYRIGHT © ANA M GOMEZ, 2020

ほんやく:くによしともこ やぶきゆきえ こうろまき さかいさえこ しらかわみやこ

こうせい:あさいのぶひこ



なにかイヤなもの イライラさせるものが  
じぶんのなかに はいってきたとき  
しんじゅがいが どうするか  
キミは しってる？



しんじゅがいは とくべつな パワーをつかって  
その “イヤなもの” を “パワフルなもの” で  
なんそうにも なんそうにも おおって  
しんじゅに かえてしまうんだ!



イモムシが たいへんなことを  
のりこえて すがたを かえないと  
いけないとき イモムシが どうするか  
キミは しってる？

イモムシは さなぎのなかに  
とじこもって しばらく すごして  
チョウチョに なる  
この いちばん たいへんなときに  
じつは イモムシは  
ハネをつくっているんだ！



コロナウィルスは  
わたしたちの 暮らしのなかには  
はいりこんでくる  
キミのなか だけじゃなくて  
せかいじゅうの ひとの 暮らしの  
なかに  
でも わたしたちも  
しんじゅがいみたいにしんじゅを  
うみだしたり イモムシみたいに  
ハネをつくったり できるんだよ

“とってもきぶんのわるいもの”を  
とりあつかわなきゃ いけないとき  
とてつもなく いろいろな きもち  
かんがえ かんかくが  
からだに おしよせてくる



ひとりぼっちとかんじたり おびえたり いかったり がっかりしたり するかもしれない  
ともだちや かぞくと はなれて かなしく かんじることも あるかもしれない  
あたまの なかが ごちゃごちゃに なって  
からだ が きんちょうで カチカチに なると かんじることが あるかもしれないね

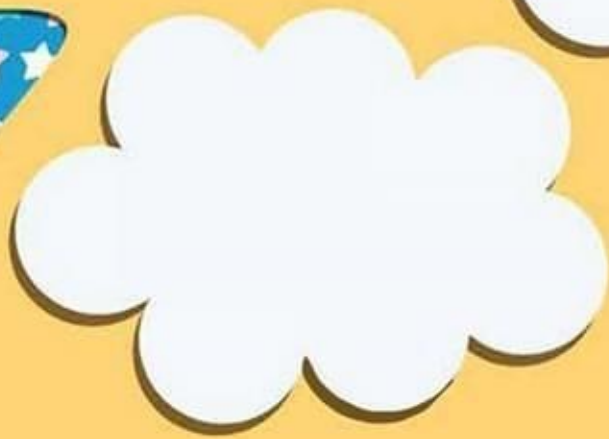
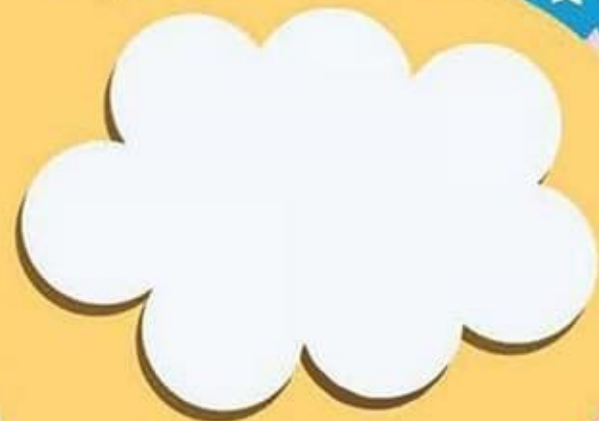


きもちってね そとにでてきて  
じぶんのおはなしをする  
ひつようがあるんだ  
キミは いまかんじている  
きもちを えがくことは できるかな？






いまキミが かんがえていることを  
えにえがいたり ことばにしたり してみよう



キミの からだのなかに ある きもちや かんかくを  
えがいてみよう  
キミの からだは スパゲッティみたいに くにかくにや？  
それとも いわみみたいに カチカチ？  
かるい？ それとも おもく かんじる？  
からだが いうことに みみを すましてみよう！





いいかんじが しないとき わたしたちだって  
しんじゅがいみたいに できるんだよ!!!  
わたしたちは じぶんのパワーで  
じぶんだけの しんじゅを つくれるんだ。

わたしたちが どんなふう  
に じぶんのパワーを つかうか みてみよう!!



パワー その1

わたしたちは からだの パワーを つかって  
あんぜんで いることが できる。  
コロナウイルスを とおざけることが できるんだ。




パワー その2

わたしたちは じぶんのきもちを ほうもんして  
こころのこえが いていることに  
みみをすますことが できる。

もし そのきもちが あんまり おおきかったり  
あんまり あつかったり つめたかったりしたら  
それを ひやしたり あっためたり することが できるんだ。



An illustration on a purple background with yellow and white stars. On the left, a man with a large black beard and a blue top is upside down, smiling with his mouth open. On the right, a child with black hair and a blue top is smiling. A yellow starburst with radiating lines is positioned above the child's head.

きもちを むしすることは  
なんの たすけにも ならないよ。

おぼえてて  
きもちが メッセージャー。

こころの こえを  
きけば きくほど  
きもちに ついて  
はなせば はなすほど  
けっきょく いいきぶんで  
いられるんだ！

パワー その3

わたしたちは じぶんのきもちに  
しんせつに やさしく して  
そして おもいやりを もてる。







パワー その4

わたしたちは なにが ひつようで  
どうしたら よりよいきぶんに なれるか  
やってみることも できる。

だきしめてほしい？

すべて うまくいくと だれかに  
いってほしい？

だれか しんじられる ひとに  
はなしたい？

パワー その5

わたしたちは しんこきゅうの パワーを つかうことが できる。

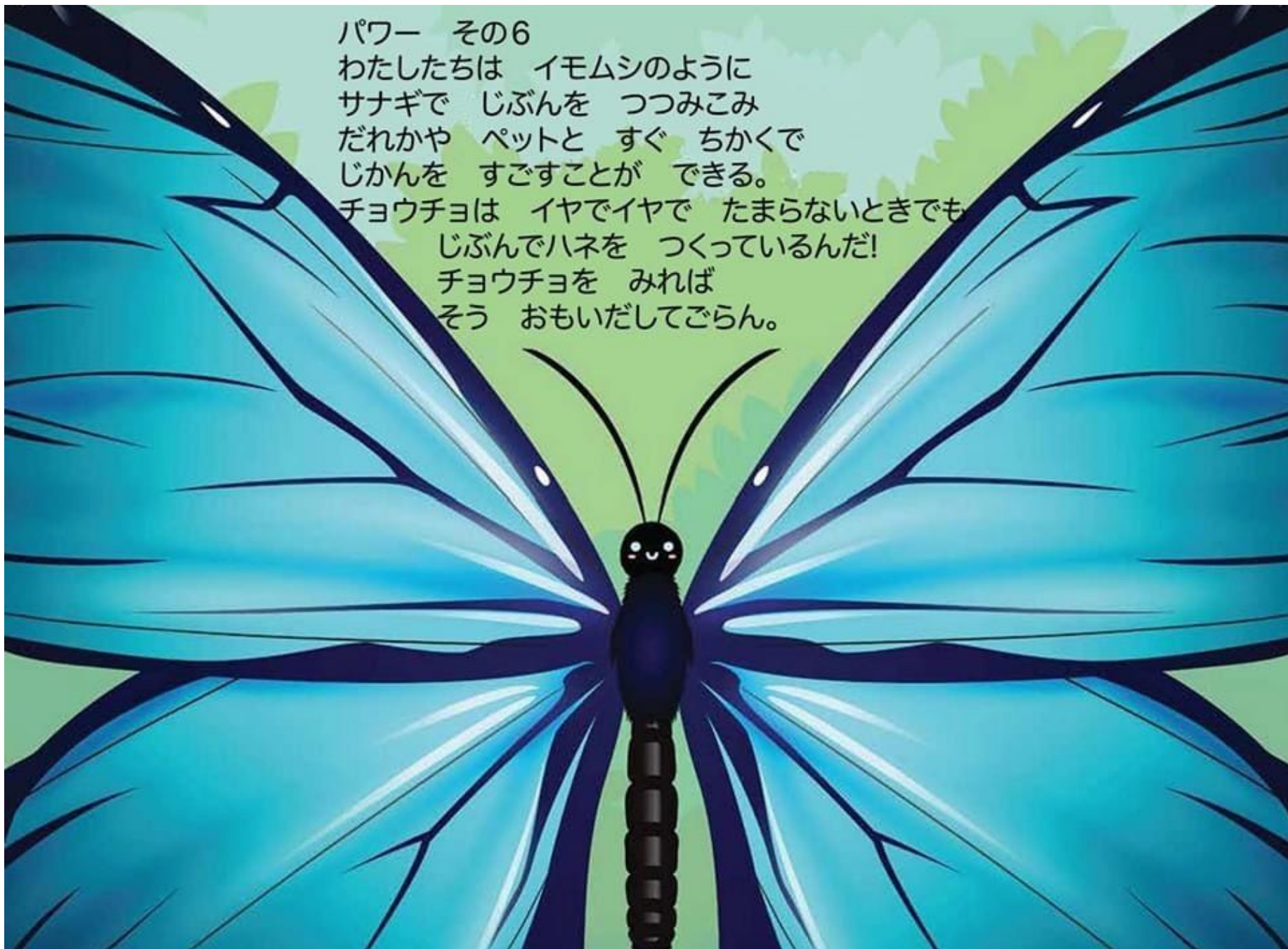
しんこきゅうは かんがえや きもち からだを おちつかせるのに  
やくだつんだ。



パワー その6

わたしたちは イモムシのように  
サナギで じぶんを つつみこみ  
だれかや ペットと すぐ ちかくで  
じかんを すごすことが できる。

チョウチョは イヤでイヤで たまらないときでも  
じぶんでハネを つくっているんだ!  
チョウチョを みれば  
そう おもいだしてごらん。



パワー その7

わたしたちは おたすけチームと つながる ばしょを みつけられるかも しれない。

だれが キミのチームに いてほしいか かいたり えがいたり できるかな？

知っている だれか ペット ともだち スーパーヒーロー？

あんぜんと かんじる だれが あなたのための チームに はいるかな？



An illustration of a person's chest and hands. The person is wearing a red long-sleeved shirt. Their hands are held together in front of their chest, gently holding a butterfly. The butterfly has orange wings with yellow spots and a black body. The background is dark blue with small white stars, suggesting a night sky. The person's face is partially visible at the top, showing a neutral expression.

パワー その8  
つぎに チョウチョ・ダンスが できるんだよ。  
りょうてを むねのまえで こうさして  
みぎ ひだりと こうごに トントンしよう。



パワー その9

たのしいことを おもいうかべて  
ゴリラ・ダンスも できちゃうよ。

むねを みぎ ひだりと こうごに  
トントン たたいてごらん。



パワー その10

しあわせで あんぜんな ばしょを みつけることも できる。

そんな ばしょを えがけるかな？

そういう ばしょを みつけたら そこで こうしんする

みたいに いっしょに あしづみ してみよう！



パワー その11  
うたったり ハミングしたり ダンスしたり  
ジャンプすることだって できる!



パワー その12

わたしたちは 心と心をお互いに つながることができる。



そうするには じぶんのところから だいすきな みんなの ところまで  
ながい とくべつな きずなが ずっと のびてるって そうぞうするだけで いいんだ。





だって わたしたちの  
いちばん つよい パワーは  
じぶんと まわりの ひとを  
あいする パワー。

ともだちや かぞくに  
ちよくせつ あえなかったり  
ちかくに いられない  
ことがあっても  
こころの なかに おもいうかべて  
とても ちかくに かんじることが  
できるんだよ。



おぼえていて だれのなかにも  
とくべつな パワーが たくさん あるんだ!

みんな ひとりじゃない  
みんなで ひとつになって  
みんなの パワーを あわせて  
わたしたちの ハネを たくさんの しんじゅを  
いっしょに つくろう。

さあ みんなで しんじゅがいと チョウチョの うたをつくろう。  
じぶんのなかの すべての きもちを しょうたいして いいんだよ。  
だって かなしかったり こわくっても それでも みんなで  
いっしょに うたえるから。

おもいだして キミは ひとりじゃない。  
わたしたち みんな いっしょだよ!



**This book contains strategies from EMDR therapy (Dr. Francine Shapiro) and mindfulness.**



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



**AGATEINSTITUTE**  
Ana Gómez Attachment Trauma Education

**Global Child-EMDR**



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

**This book uses strategies from other authors such as:**  
**Butterfly Hug (Lucina Artigas)**  
**Team of Helpers (Ricky Greenwald)**