弱さを認める強さ

弱さを認めることは、なぜ強さになるのだろう

はじまり（例）
発表会の 前で、
こわくて 自信が
ない



Aさん

かくす

だいじょうぶな ふりを する → 一人で 練習を つづける

よい ところ：人に 心配を かけない

むずかしい ところ：一人で なやみやすい

みとめて 話す

友だちに「こわい」と 話す → いっしょに 練習する

よい ところ：気持ちが 少し 軽く なる

むずかしい ところ：話すのが はずかしい

※ 例は架空。人物は記号で表した。