



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





なにかイヤなもの イライラさせ  
るものが じぶんのなかに入っ  
てきたときしんじゅがい  
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 パール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くらしにはいりこんでくる。  
キミのなかだけじゃなくて、せかいじゅうの人のくらしのなかにもわたしたちにもパールがしんじゅをうみだしたりイモムシがハネをつくったりするようなことができるんだよ。



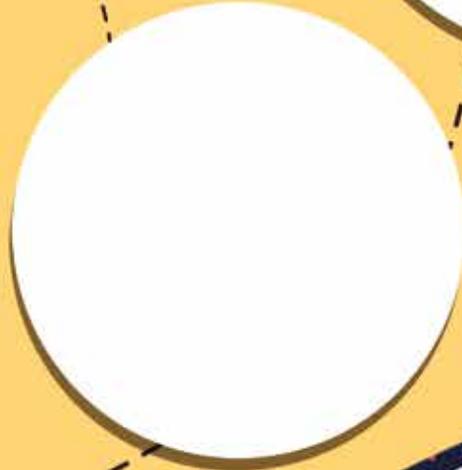
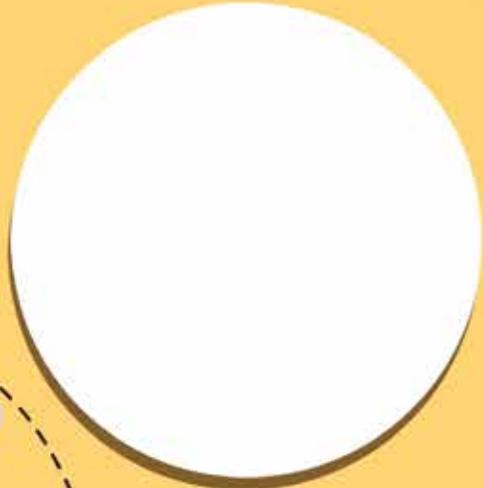
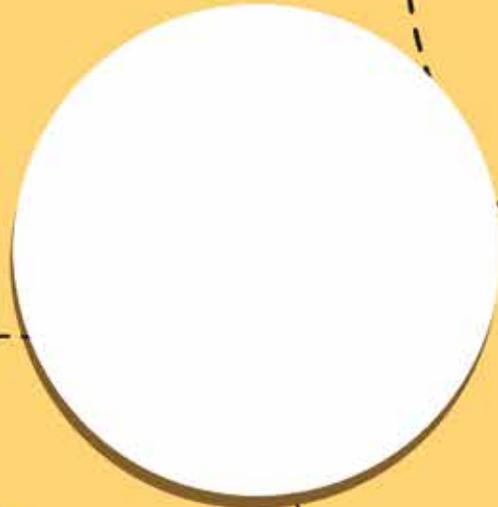
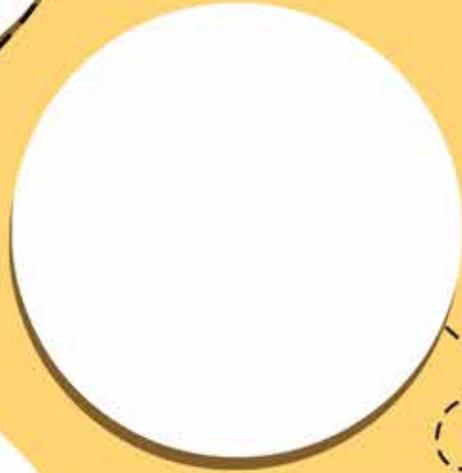
“とってもきぶんのわるいもの”をとりあ  
つかわなきゃ いけないとき  
とてつもなくいろいろなきもちやかんが  
えやかんかくが  
わたしたちのからだに おしよせてくる。

ともだちや かぞくが いなくなったらさびしかったり、おびえたり おこれたり 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 かなしく感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 カチカチになるように 感じることも  
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 おえかきすることはできるか



いまキミが かんがえていることを えにか  
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 くによくにや?  
それとも いわみみたいに カチカチかな?  
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 パールが  
やっているようにできるんだよ !!!  
わたしたちは じぶんのちからで じ  
ぶんだけのしんじゅを つくれるん  
だ・わたしたちが どんなふうにも じ  
ぶんのパワーを つかうか みてみ  
よう!!



パワー #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#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。





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  
メッセンジャー 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  
きよく いいきぶんで  
いられるんだ！



パワー #3 わたしたちは じぶ  
んのきもちに しんせつにして  
やさしくして おもいやりを  
もてる。





パワー4

わたしたちは じぶんに ひつよ  
うなものを さがしだして  
なにが じぶんを よりよいきぶ  
んに させるか みつけられる。  
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 #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 #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  
らないときに じぶんでハネを つ  
くっているんだ  
ということをおもいださせてくれる



パワー#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  
あるいは チームにいてあんぜん と かんじる だれか ほかの人？





パワー#8 そうしたら りょうてを むねの  
まえて こうさして  
みぎ ひだりと こうごに トントンする  
バタフライダンスを つかうことができる。



パワー#9 たのしいことを おもいうか  
べて ゴリラみたいに おどることもで  
きる。

むねを みぎ ひだりと こうごに ト  
ントン たたいてみよう。

パワー#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  
あしぶみ してみよう!



パワー #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#12  
わたしたちは ころろをつうじて おたがいに 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  
とくべつなコードが 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  
あいするちから。  
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 だれだって  
とくべつな パワーで  
みたされているんだ！  
みんな ひとりじゃない み  
んな いっしょに なかまに  
なって  
じぶんの ハネを たくさん  
のしんじゅ を つくろう  
じぶんのすべてのパワーを  
つかえるんだ



さあ みんなで オイスターとチョウチョの うたをつくろう  
たとえ かなしくても こわくても 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。それでも いっしょに うたえるよ。  
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  
よに いるんだよ。



**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**



**Alliance**

**[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)**