

## 筆文字メッセージは誰でも簡単につくれます

人はつらいときや苦しいとき、心のよりどころを求めるものです。  
それは友達や家族であったり、自分の生まれ育ったふるさとであったり…

でも、誰かが言った何気ない一言の中にも、希望の光を見出したり、  
感動に心打たれたり、生きる力を分け与えられたりすることがあります。

そんな心のよりどころとなるコトバたちを、あなたの心から世界へと  
発信することができたなら、どんなに素晴らしいでしょうね。

誰の心にも、素敵なフレーズが思い浮かぶもの。  
でも、メモせずにそのままにしてしまうから、いつの間にか忘れてしまう。  
ただそれだけなのです。

「すでに準備はできている」

リラックスした気持ちで、気軽に筆文字メッセージをつくってみましょう。

## 筆文字メッセージのつくり方

準備	<p>① 自分のお気に入りのメッセージや歌詞、座右の銘などの中から1つ選んで、紙に書き出してみましよう。</p> <p>② そのメッセージの中で、最も心に響いた部分を赤丸で囲みましょう。</p> <p>③ そのメッセージに出会った当時の自分の置かれた立場や状況、心理状態はどうだったかを振り返ってみましよう。</p> <p>④ そのメッセージを自分の生き方にどのように反映させたのか、または反映させていきたいのか書いてみましよう。</p>
作成	<p>⑤ 当時を振り返って、その時の自分へ応援する気持ちで優しく語りかけるつもりで、自分の気持ちを書いてみましよう。</p> <p>⑥ 理想の自分へ向けて約束する気持ちで自分の決意を書いてみましよう。</p> <p><b>この⑤⑥があなたオリジナルの筆文字メッセージになります</b></p>
完成	<p>⑦ 鉛筆で実際に紙に書いてバランスを調整しましよう。</p> <p>⑧ さあ！筆文字で書いてみましよう！</p>

あなたが使う  
言葉の  
先に  
あなたの  
未来がある

素敵だと  
思っている  
言葉が  
心に  
沁みこくる

幸せとは  
気づきです  
気づきとは  
感謝です

【たまちゃんの  
初期の作品たちです】

### 素直に感動する心を忘れない

- ☆ きれいな青空→素敵だなあと思う  
→そう思えるあなたの心が素敵だということ
- ☆ 色とりどりの花→美しいなあと思う  
→そう思えるあなたの心が美しいということ

(例) 今日も空が美しいなあ。

→これに「そう思えるあなたの心が美しいんだよ。」と付ける。

空が輝いて  
見えるのはね、  
あなたの命が  
輝いているから  
なんだよ。

夕焼けがあんなにも  
美しく輝くように、  
あなたの心の青空は  
美しい想いでいっぱい  
輝いているんだよ。

### 見るもの感動するものはすべて自分の心が持っているもの

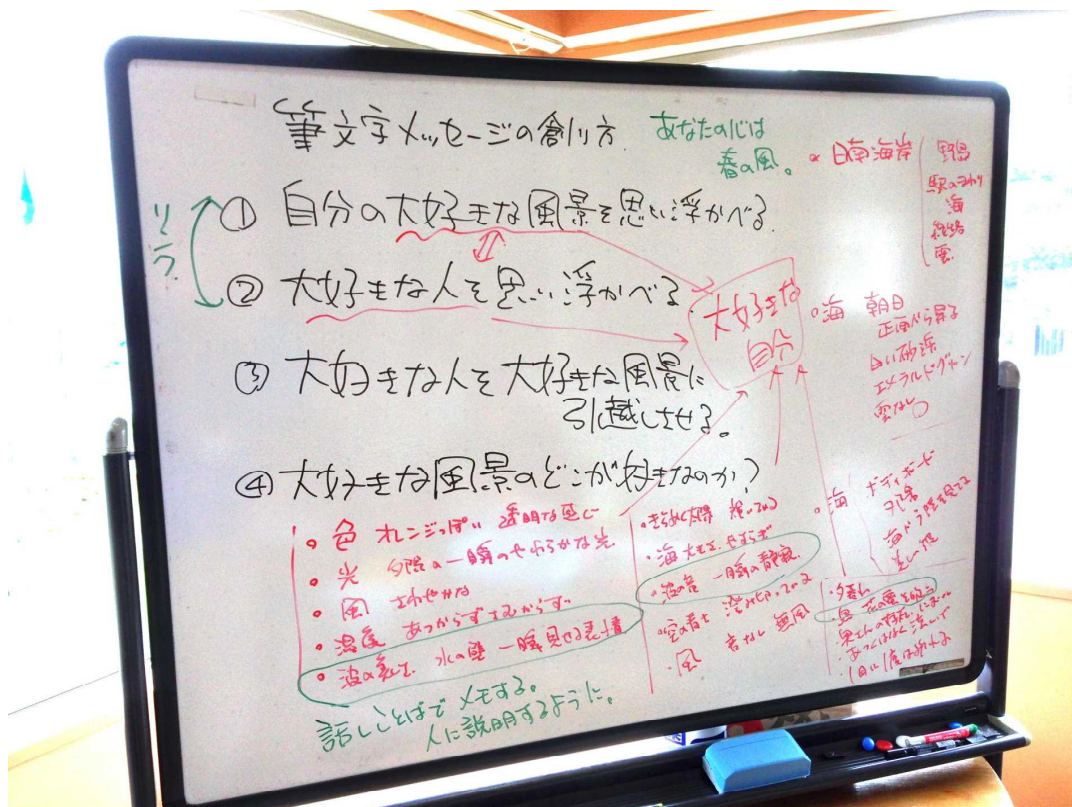
- ☆ 自分を励ますつもりで呼びかけてみる→もう一人の自分との対話

### 話し言葉で書く

- ☆ 共感しやすい、感情移入しやすい
- ☆ 最初から格調高くまとめようなんて思わずに、
- ☆ 自分だけが見る日記のような気軽な気持ちで書いていく

### 筆文字を書く

- ☆ 字の大きさ (どの部分がイチバン心に響いたのか、そこを大きく強調する)
- ☆ バランス (大きな紙に書いてトリミングする)
- ☆ 語呂の良さ、字数や漢字の調整



【筆文字講座(各2時間:全6回)では、さらに詳しくメッセージの作り方を学びます】