



自分を自分として出したい。一人にいる時すら自分を隠してきつい時もきついと思えない。笑わないとと思ってばかりだったけど自分なりに少しずつ自分でいられるようにしたい。と思えるようになってきた。どうすればいいのか教えてください。

同じです!人がいる時もなんですけど、一人だけの時も、あれ?みたいな感じになります。それで私が「自分」を出せるためにどうすればいいかなって考えて、やってることがあります。それは、「自分」というキャラクター(オリジナル)を作ることです!まず、性別を考えます。私の場合、女子にしました。そこは自由でいいと思います。そのあと、名前を決めます。私は「真実」と「芯に強さ」の二つを合わせて、真という名前にしました。次に見た目です。真は、ストレートの長い黒髪にパーカーとズボン。頭に黒いカチューチャを付けてます。しっかり者で、自分の芯を持っている性格です。—こんな風に「自分」のオリキャラを作るのをオススメします!ただこれ、一つ注意点が。私は赤色が好きだから、オリキャラの服赤色にしよう~はNGです!自分を客観視したときの「自分」をモデルにしてください!表面の「自分」をモデルにしないでください!最初は難しいですが、ちょっとずつ調節すると完成するので!そして完成したオリキャラを、常に心の隅に置いておいて、これどうしたらいいだろう?と思ったら、貴方とオリキャラで心の中会話します。このとき、貴方サイドは、今思っていること。オリキャラサイドは、どうしたいかを話せば意外と自分を出せます!頑張ってください!めっちゃ応援してます!

