

※注意：本手引きの内容は、本誌編集部からの自由な発想に基づいて作成されています。ご活用の際は内容をよくご確認の上、ご自身の判断に従ってください。

漸進の手引き



学校・職場編

通学・通勤中

車のエンジンがなかなかかからない。  
— ハンドルを5秒間、愛情の限り抱きしめる。

**バス**が時間どおりに来ない。  
— 交通整理をする。

乗ろうとした瞬間、目の前で電車・バスのドアが閉まった。  
— 笑顔で手を振りながら見送る。

バスの運転手さんが降り口を開けてくれない。  
— 「ここでは降りるな」ということに違いない。次に開いたところで降りよう。

**座**りたいけど席にバッグが置いてある。  
— バッグさん、あなたのようになれるまで努力します。

電車やバスで冷房がきつい。  
— 西オーストラリア州クールビズ運動実行委員長なり。

前の席の子供が自分を凝視している。  
— 見つめる瞳に敬礼。

**電**車を降りようとしたら、開閉ボタンの前に人が立っている。  
— 英語を話す機会到来! 5マス進む。

通勤・通学路。  
— デュークで歩く。

**学**校、職場に遅れそう。  
— 着いてから遅れた時間を取り戻せるように、効率を上げるためのイメージ・トレーニングをしながら学校、職場へ。

**予**定外の雨に降られた。  
— シャンプーする。

学校で

新しい学校に入学した日。  
— 校長先生と交換日記を始める。

クラスメートの名前が覚えられない。  
— 給食当番になる。

クラスに新しい生徒が入ってきた。  
— ドカーンと大きな花火を打ち上げる。

**教**室に一番乗りで着いた。  
— 教室に入ってくるクラスメイトにフリー・ハグ (Free Hug)。

先生の言っていることがわからない。  
— 針穴に糸を通す。

**宿**題を家に忘れた。  
— 気持ちの隙間を埋めるために自転車の旅。

人の動きが気になって、授業に集中できない。  
— 望遠レンズに切りかえる。

あくびが止まらない。  
— 舌を上顎につけて回避。

**大**音量でおなかが鳴った。  
— 生きとし生けるものの証。

テストの問題が自分の準備したものでなかった。  
— 川の流れるように。

選択問題で、どれにしようか迷った。  
— レモン汁であぶり出し。

消しゴムで文字を消している時に紙が破れてしまった。  
— 紙のルーツを考察。

**マ**ークシートの最後の問題で、答えがひとつずつズレていたことに気が付いた。  
— 答えを全部消し、「追伸：マークシートって?」と書く。

卒業の日。  
— 心にアイロンを。

職場で

仕事場に着いたら。  
— オフィスのすべての物と人達に敬愛を込め、笑顔+元気+挨拶。

— 日酔いで出社した日。  
— 水道の近くで仕事をする。

**眠**い。  
— コーヒー豆を鼻に入れる。

仕事で褒められた。  
— 木に登る。

**仕**事がなかなか進まない。  
— 勝負シャツ。

仕事でミスをした。  
— 「俺(私)ならできる!」と、うがいをしながら叫ぶ。

接客業で、お客さんのマナーが悪い。  
— 最高のサービスでもてなす。

**面**接で緊張している。  
— ハア—————。太極拳。

仕事場を出る。  
— その日の自分を褒め、明日への深呼吸。