

4月19日 葉子さんコンサル

【焦りやすい自分に、やさしくなるレッスン】

■ 1. 焦りやすい人の特徴と価値

- ・ 焦りやすい人は、感受性が高く、まじめで頑張り屋さんが多い
- ・ 「早くやらなきゃ」「ちゃんとやらなきゃ」と律している人ほど焦りやすい
- ・ 焦るのはダメなことではなく、誠実に生きてきた証
- ・ 自分を責めるのではなく、「よく頑張ってるね」と声をかけてあげて

■ 2. 焦りの正体と視点の転換

- ・ 焦りの奥には「〇〇でなければならない」という思いがある
例：「早くしないと迷惑」「ミスはNG」「ちゃんとしてなきゃ価値がない」
- ・ この“思い”こそが、心を締めつけている
- ・ 【新しい土台の思考】に変えることが鍵
 - ✿ 「早くなくていい」
 - ✿ 「ちゃんとしてなくても大丈夫」
 - ✿ 「ミスしても、私は私」

■ 3. 焦りと仲良くなる3つのワーク

✅ 《ワーク①：焦りの声に名前をつける》

- 最近の焦った出来事を思い出す⇒振り返りジャーナリングを活用
- 心的心声をそのまま書き出す（例：「なんでできないの、私」）
- その声に名前をつけてみる
例：「心のなかの完璧主義の柴犬」「急かし屋さん」「不安の妖精」
- 客観視することで、焦りの感情が和らぐ

✅ 《ワーク②：やさしい人の声で置き換える》

- 自分の心的心声に、やさしい人がかけてくれる言葉で返してみる
×「私ってダメ」 → ○「気づけただけでも偉いよ」
×「早くやらなきゃ」 → ○「今ここに集中すればいい」
- ポイント：「もし隣に優しい人がいたら、なんて言ってくれる？」と想像すること

✅ 《ワーク③：朝3分の焦りリセットイメージワーク》

- 朝3分、目を閉じて静かに心と向き合う
 - 「焦りそうな場面」を思い浮かべる
 - 自分にやさしく語りかける
☞「焦ってもいい。深呼吸で戻れる」
☞「私は、私のペースで丁寧に進める人」
-
- 焦ってしまうのは、それだけ「ちゃんとやりたい気持ち」が強い証拠
 - 焦りを抑え込むのではなく、「焦ってもまた戻ればいい」と自分に安心を渡してあげることが大切

🌱「私は、私の歩幅でいい」

🌱「焦っても、また深呼吸して戻ればいい」

● キャンバのフォント

⇒太字にできるものと、できないものがあります。

CANVA の検索窓で「日本語」入れると、日本語対応のフォントが出てきて

⇒あとは、そこから「太字対応」を探すしかない。

① ウェイト切替（太字・細字）に対応しているフォント

→ 文字を選択すると「**B（太字）**」などのスタイル切り替えボタンが表示されます。

選べるスタイル：Regular／Bold／Light／Italic など

✅ 例：

- Noto Sans（日本語も対応）
- Roboto
- Open Sans

② 固定スタイルのフォント（太字などにできない）

→ 書体そのものが「固定の太さ」で設計されており、太字に切り替えるオプションが出ません。

たとえば、葉子さんが使われている「はれのそら明朝」などは、1スタイルのみの提供であり、太字への切り替えはできません。

🌟 対処法のご提案

◆ A. 文字を太く見せたいときの代替策

- エフェクトを加える
- 違うフォントで似た雰囲気 of 太字対応フォントに変更してみる

【筑紫 A オールド明朝体】



【はれのそら明朝】



<https://irodori-dsn.com/canva-instagram/>

↑プロフィールに表示されたときに、両端を見切れないようにする方法。

●人間関係に悩みがちな人は

⇒素晴らしい出来です👍

⇒あとは CANVA に文章を落とし込んでから、微調整していきましょう！

●桑田真澄 失敗が与えてくれるもの

⇒こちらも、しっかり仕上がっていると感じます👍

●古舘伊知郎 自分責めに効く名言

この投稿の強み

- ・ テーマ選びが素晴らしい👍
 - ・ “建造物のメタファー”を人生に転換する展開が、深くて記憶に残る
 - ・ 名言＋共感＋見方の転換＝言葉のお守りというブランドにぴったり
-
- ・ やや、表現が難しいところがあるように感じる。
 - ・ あとは、テンポと感情の波に少しだけ起伏をつけることで、“スクロールのリズム”が整い、より魅力的に

タイトル：OK です！

①「人間って、欠けているからこそ
人に優しくなれるんだよね」
—— 古舘伊知郎さんの言葉

②この言葉が生まれた背景に、
熊本地震でも崩れなかった洞窟
「雲巖洞」の話があります。

③その洞窟は、一枚岩ではなく、
実は二つの岩が
支え合う構造だからこそ強かった。

④つまり「完璧」ではなく、
「不完全」だったからこそ
助け合って強くなれる構造だったのです。

⑤私はこの話を聞いて
「それって、人間も同じだ」と
気づかされました。

⑥どんなにすごい人も、悩みや弱さを抱えてる。
「完璧な人」なんて一人もいません。

だから、あなたが「自分ってダメだな」と思うのは、
人に優しくなれるチャンスなんです。

⑦自分の弱さを知っているからこそ、
誰かの痛みにも、そっと寄り添える。
そして助け合える人は、実はとても強い人。

⑧欠点があるからこそ、優しくなれる。
優しさがあるから、支え合って強くなれる。

欠点は、優しく成長するための

「原石」なんです。

⑨「自分ってダメだな…」と落ち込んだときは、
「その弱さがあるから、
あなたは優しく強くなれるんだよ」
と、自分にそっと声をかけてあげてくださいね。

⑩サンクスページ

言葉のお守りを発信しています。保存してね。
みたいな文章で締め。

【5月下旬～6月（お仕事が落ち着くころ？）に向けて】

●投稿の試作とストック（CANVA 文字入れしていく）

●テーマ、ネタの収集とストック

●プロフィール文、アイコン、それぞれ整える。

●可能であれば、どこかのタイミングで「簡単なリール作成方法」を学習

⇒インスタの編集アプリ「Edits」が4月末にリリースされるかも？

⇒無理のない「スタート時期」を見つけていきましょう👍