

【活動レポート】 つづき ゆかさん

---

- 陽転エドゥケーターになろうと思った  
きっかけを教えてください。

いきいきといろんなことにチャレンジしている友人が以前摂食障害などで悩んでいたと聞き驚いたのですが、その友人が陽転思考を教えてくださいました。  
陽転思考でよかった探しを続けていくことで回復していったとのこと。  
私も以前うつ病を患ったことがあるのでそのやり方にとっても興味が湧きました。

- 普段どのような活動をされていますか？

東京の立川市にある就労移行支援事業所「EXP 立川」さんのプログラムの一つとして、月に一度、陽転思考のお話をさせていただいています。

- 陽転エドゥケーターの活動をして  
嬉しかったことはなんですか？

活動を通じて、EXP 立川の職員さんや利用者さんにご縁が持てたことです。  
陽転思考を学ばなければ知り合えなかった方々だと思うと感慨深いです。

- 陽転エドゥケーターの活動で  
やりがいを感じる時はどんなときですか？

よかったカルタなどをやっている時に利用者さんの笑顔が見られたときです。  
やっぱり「楽しい」「嬉しい」などの感情を感じているときの人の顔ってとても素敵だなと思います。

- 陽転エドゥケーターの活動をして  
大変だったこと・難しかったことを教えてください。

陽転思考を「楽しい」「続けたい」と思っていたくことが難しいと思っています。  
講座の時だけ「楽しかった」と思うのではなく、利用者さんの生活に陽転思考を取り入れて  
もらうためにはどうすればいいかといつも頭を悩ませています。

●どのような方に

陽転エデュケーターになることをおススメしますか

陽転思考は小手先のスキルのように、幸せになるための本質であると思はっています。  
ですので、その本質をしっかりと自分のものにしたいと思う方にお勧めしたいです。

●最後に、未来の陽転エデュケーターの方へ一言

一緒に陽転思考を広げる活動ができることを楽しみにしております。

●個人について

- ・名前 つづきゆか
- ・職業 (現在たまたま求職中)
- ・活動エリア 東京