

キミのなやみを、キミとはべつ^{じん}人のキャラクターだ^{かんが}と考えるのもすごい^{ほうほう}方法だ。
心理学者^{しんり がくしゃ}はこのなやみ^{かいけつほうほう}解決方法を「外在化^{がいざいか}（外から見てわかるかたちにするやり方）」
とよんでいるよ。

下の空^{した あ}いているところに“もし〇〇したらモンスター”^{つく}を作ってみよう。
なやみごとが頭^{あたま}にうかんできたときにはいつでも、そのモンスター^{おも}を思^{おも}うかべよう。
そして、そいつに「出て^で行^いけ！」^いと言ってみよう。もしくは、小さく^{ちい}してしまおう。
だんだん見^みえなくなって、消^きえてしまおうよ。



キミの“もし〇〇したらモンスター”は、
もしかしたらへんてこだったり、
おバカに見えるかもしれない。
それはホントに^{やく}役に立つ。
キミのなやみは、
ただの^{かんが}考えなんだということ、
それを覚^{おぼ}えておくことは大切。
やっつけることも、笑^{わら}いとばすことも
できるんだ。

“アンチ・もし〇〇したらモンスター”^{つく}を作^{つく}ることも役^{やく}に立つよ。
かしこくて、筋^{すじ}が通^{とお}っていて、正^{ただ}しいキャラクター。それはキミがかんたんな^{かいけつ}解決
方法^{ほうほう}を考えるのを助^{たす}けてくれるんだ。ここに、キミの^{つく}を作^{つく}ってみよう。

それは、

まぼう^{つか}使いか、

天使^{てんし}か、

知恵^{ちえ}者^{もの}つくろう
かもしれない。



もし〇〇したらモンスターや、お助け^{たす}まぼう^{つか}使いの^え絵をかくなんて、
ばか^{ばか}げてるよなあ、なんて感^{かん}じるかもしれない。
でも、なやみごとを「外^{そと}に出^だす」ことはとても役^{やく}に立つと、
心理学者^{しんり がくしゃ}は考^{かんが}えているよ。
もし、^え絵をかきたく^たくなかったら、^{ことば}言葉で書^かいてもいい。かんたんな^{かたち}形でも。