



# スクール

# 7

## カウンセラー通信

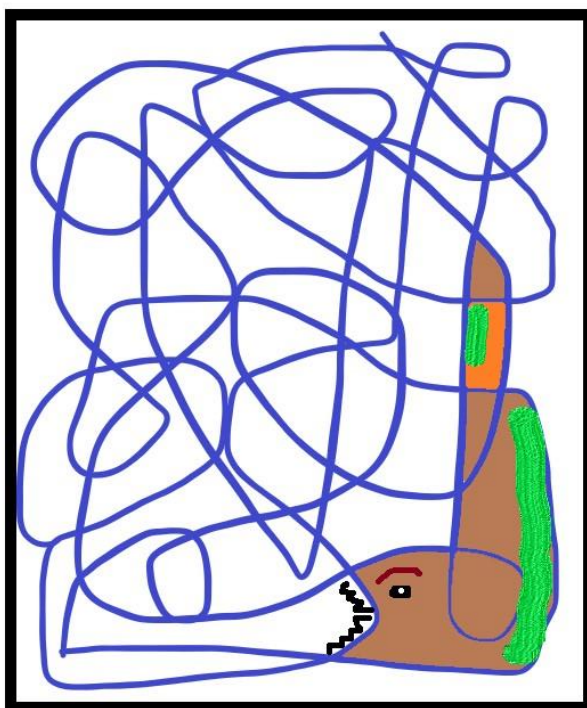


ほどよい遊びは、よいストレス発散になります。

可能なら皆さんが日々しているちょっとした遊びやひまつぶしを教えてくださいませんか。今回も前回と同じように、“密”を避けられそうな遊びをご紹介します。

### ◎ スクリグル（なぐりがき）ゲーム

- ① まずは一人が、紙に自由になぐり描きをします。
- ② 描いたものをもう一人が受け取り、何が見えるかを自由に想像します。
- ③ そして線を描き加えたり、色をつけたりして絵を完成させます。
- ④ 終わったら、役割を交代して同じようにやってみます。



「なぐりがき」とは、  
例えばこんな感じです。  
皆さんは、何が  
見えましたか？

ちなみに私には  
こんなのが見えた  
が、ご存じですか？

