

学部3年 男

人前で「恥ずかしい」と感じることはなるべく避けてきた。今回のワークショップではそんな「恥ずかしい」と感じることをやらされて、正直に「嫌だ」と思ったが、やっていく内に「恥ずかしい」という気持ちが薄れていき、気づけば「嫌だ」と思う自分がいなくなっていた。

その時、もう1つ感じたことがある。それは緊張がなくなっていたことだ。「恥ずかしい」「嫌だ」のようなネガティブな感情が強かった時は緊張していたが、それが弱くなっていくと同時に緊張しなくなっていた。ネガティブな感情が自分を抑えつけていることに気づかされた。