

# TOTSUKITOKA

## 対話ツール

### TOTSUKITOKA

- 「TOTSUKITOKA」の初回セッションを改めて振り返ってみて、どのような体験だったか言葉にすると？
- 「TOTSUKITOKA」への参加へ、あなたを突き動かしたのは何だったのでしょうか？
- 「TOTSUKITOKA」を終える頃には、どのような「あなた」になっていたのでしょうか？

### 今回のEGAKUを振り返って

- あなたのEGAKU作品を改めて鑑賞して感じることは？
- 今月のEGAKUを振り返って改めて感じることは？
- EGAKUで気づいたことを日常で行動に移したり、心に留めていきたいことを改めて言葉にしてみる
- 改めて振り返ると今回のEGAKUでチャレンジしたことは？
- 改めて振り返ると今回のEGAKUでモヤモヤしたことは？

### これまでのEGAKUを通して

- あなたが好きな自分の作品はどれだろう？好きな理由はなんだろう？
- 私にとってEGAKUとは？今の感覚を一言で言い表すとしたら？

### 日常の中での自己認知を助ける問い

- 今日の気分は何色だろう？その色を選んだ理由は？
- 自分が成長したと感じた瞬間、場面を思い出してみましよう
- 自分がこれまで取り組んだことで「大変だけど楽しい」と感じたこととは？それはなぜ？
- 最近「嬉しい！」と感じた時、感じたこと
- 最近「辛い！」と感じた時、感じたこと
- 最近モヤモヤしていること
- 最近ワクワクしたこと
- 最近チャレンジしたこと
- 最近大切にしていること
- 最近心がけていること
- 自分の価値観を表していると感じる言葉
- 最近気に入っている言葉