

”わたしらしい言葉”に出会う 10のヒント

～言葉が浮かばない…そんな時のミニワーク集～



◆はじめに

筆文字アートを書いているとき、

「書きたいのに、どんな言葉を書けばいいのか分からない…」
「筆文字を始めてみたけれど、書く言葉が浮かばない…」

そんなふうにしたことはありませんか？

私も筆文字を始めたばかりの頃、よくありました。
(正直、今でもそんな時があります…)

筆文字アートに、上手い・下手も正解もありません。
書く人の“気持ち”を表現するアートだからこそ、
あなた自身の中にある言葉に出会うことが、大切な最初の一步となります。

この資料では、言葉選びに悩むあなたのために
「自分の中から言葉を見つけるヒント」を10個にまとめました。

全部やらなくても大丈夫。
今のあなたが「なんだかこれ、気になるな」と感じたところから、
気軽に取り組んでみてくださいね。

◆このヒント集の使い方・活用アイデア

- 各ヒントを読んで、気になったものからノートに書き出してみる
- 筆ペンや好きな色のペンで、ひとつだけでも筆文字にしてみる
- できれば「なぜその言葉を選んだのか？」も一緒に書いてみるとより深まりります

◆今の「わたし」を言葉にする

【ヒント1】今、どんな気分？

今日のあなたは、どんな気分で過ごしていますか？

穏やかで落ち着いてる？そわそわしてる？
それとも、ちょっとぼんやりしていたり？

気持ちは、毎日くるくると変わるもの。
うまく言葉にできなくても、
まずは「今の気分」を表現してみましょう。

「なんだかだるい…」「ちょっと元気」「うれしい」…なんでもOK！

大事なものは、今ここにいる”自分の気持ち”にフォーカスしてみることに。

そのひと言が、今のあなたの心にピタッと寄り添ってくれる言葉の
大切なヒントになるかもしれません。

【例えばこんな言葉】

* 穏やか * ワクワク * ちょっと疲れた * スッキリ
* もやもや * 心が弾む



【ヒント2】朝起きて最初に思ったことは？

朝、目が覚めたときにふと浮かんだこと、何でしたか？

たとえば、「眠いなあ…」とか、「今日はいい天気！」とか、「何か良いことがあるといいな～」でも。

1日のはじまりの一言って、意外とその日の気分をよく表しているんです。がんばろうとしている気持ち、ちょっと気が重い気持ち、どんな感情も、あなたらしさの一部。

その言葉を大切に拾ってあげることで心の声と静かにつながる感覚が生まれてくるかも。

【例えばこんな言葉】

* よく寝た～ * 今日も一日頑張ろう * 空がきれい * いいことがありますように
* やることたくさん

【ヒント3】最近よく使っている口ぐせは？

ふと気づくと、何度も口にしている言葉はありませんか？

「まあ、いっか」「なんとかなるでしょ」「よし、やってみよう」

それって、もしかすると、今のあなたを支えてくれている“魔法の言葉”かもしれません。

無意識に出てくる言葉には、自分でも気づいていない本音や価値観が表れていることがあります。

自分の口ぐせを筆文字で書いてみると、「こんなふうに分を励ましてたんだなあ」って、改めて気づくかもしれません。

【例えばこんな言葉】

* なんとかなる * まあいっか * 焦らない、焦らない * ありがとう
* これでよし！ * マイペース

【ヒント4】「ほんとはこう思ってる」って 心の奥に秘めていることは？

ふだんはなかなか言えないけれど、
心の奥でうっすら感じていることってありますよね。

「ほんとはもっと〇〇したい」とか、「ちょっと無理してるかも」とか…

その“ほんとの気持ち”を言葉にしてみるのには、ちょっと勇気がいるかもしれませんが、
でも、誰にも見せなくてもいいから書いてみることで、改めて自分の気持ちに気づけたり
そこから言葉が生まれることもあります。

「やっぱり今はまだ書けないな…」と思ったら、それでも大丈夫。
心のどこかにある”本音”にそっと目を向けるだけでも、
そのあと出てくる言葉が少し変化することもある。

【例えばこんな言葉】

- * もっと自由に生きたい
- * 自分を大切にしたい
- * 誰かの役に立ちたい
- * 本当は自信がない
- * ゆっくり休みたい
- * もっと挑戦したい



◆日常の中の「小さな好き」を探す

【ヒント5】 今日あった「ちょっと嬉しかったこと」は？

「うれしい！」ってほどじゃなくても、「なんかちょっといい感じ」って思えること、今日1つでもありましたか？

- ・ コンビニの店員さんが笑顔で挨拶してくれた
- ・ 夕方の風が気持ちよかった
- ・ お気に入りの音楽がタイミングよく流れてきた

日常のなかの、そんな“ささやかな幸せ”に目を向けてみることに。
ふとした出来事から、あなたらしい言葉のタネが生まれます。

【例えばこんな言葉】

- * コーヒーがおいしかった
- * 道端で花を見つけた
- * 欲しかったものが手に入った
- * 温かい言葉をもらった
- * 夕焼けがきれいだった
- * 笑顔を向けられた

【ヒント6】 最近、目が留まった色・香り・音は？

街を歩いていて、自然と目や耳が向いたものはありますか？

たとえば

- ・ ふと空を見上げて見つけた雲のかたち
- ・ ふわっと漂ってきた金木犀の香り
- ・ 雨がポツポツと屋根を叩く音

「これ、なんか好きかも…」と感じた瞬間は、自分の感性がピンと反応したサイン。
それを言葉にしてみると、心にすっと馴染む表現が生まれます。

【例えばこんな言葉】

- * 夕焼けのオレンジ色
- * 雨上がりの土の匂い
- * 小鳥のさえずり
- * 新緑の緑
- * 金木犀の香り
- * 波の音

【ヒント7】 お気に入りアイテム、どういうところが好き？

あなたのまわりにある「お気に入り」のアイテムをひとつ選んでみてください。
たとえば、お気に入りのマグカップや、いつも使っている文房具、
着心地のいい洋服など。

その「好き」の理由を丁寧に探してみると、

- ・「手に馴染む形が落ち着く」
- ・「この色を見ると元気が出る」
- ・「触れているだけで安心する」など、

その言葉の中には、きっとあなたの感性や、
大切にしたい価値観が映し出されているはずです。

【例えばこんな言葉】

- * この手触りが好き
- * 見るとホッとする色
- * いつもそばにある安心感
- * これがあるから頑張れる
- * 温かい気持ちになる
- * 私の相棒



◆大切な「誰か」を思い浮かべる

【ヒント8】ふと思い出す人に、今かけたいひと言は？

ふとした瞬間に思い出す人、あなたにもいますか？

最近会っていない友達、いつもそばにいる家族、昔お世話になった人、遠くにいる大切な誰か…。

思い浮かべたあの人に今、言葉をかけるとしたら…

「元気かな？」「ありがとう」「会いたいなあ」
そんな、あなたの素直な気持ちを言葉にしてみてください。

その言葉を筆文字にしてみると、あなたの想いがまわりにも、自分の中にも広がっていきますよ。

【例えばこんな言葉】

- * 元気にしてる？ * いつもありがとう * また会いたいな
- * 無理しないでね * 応援してるよ * 感謝しています

【ヒント9】最近、誰かにもらって嬉しかった言葉は？

思い出すだけで、心がじんわりあたたかくなるような言葉。

最近、誰かからかけてもらった言葉の中に、そんなひとはありますか？

「がんばってるの、ちゃんと伝わってるよ」
「ありがとう、助かったよ」など。

その言葉を筆文字で書くことで、見るたびにその時の気持ちがよみがえったり自分へのエールにもなる、あなたの宝物の作品が出来上がります。

【例えばこんな言葉】

- * いつも見てるよ * そのままでいいんだよ * よく頑張ったね
- * 助かったよ、ありがとう * 応援してる * 会えてよかった

◆ 「こんな言葉がほしいな…」 と思った瞬間

【ヒント10】 落ち込んだとき、自分にかきたい言葉は？

つまずいたり、へこんだり、なんとなく気持ちが沈んでしまうとき。
そんな時、あなたはどんな言葉をかけてもらえたらうれしいですか？

- ・「それでも大丈夫」
- ・「泣いてもいいよ」
- ・「がんばったね」

その言葉を筆文字にしてみると、
不思議と心がふっと軽くなる瞬間があるかもしれません。

あの時の自分がかけてほしかった言葉を、今の自分が書いて届けてあげましょう。

【例えばこんな言葉】

- * 大丈夫だよ * 泣いてもいいよ * よく頑張ってるね * 焦らなくていい
- * あなたはあなたのままでいい * きっとうまくいく



◆おわりに

いかがでしたか？

筆文字を書くときに必要なのは、必ずしも“いい言葉＝名言”ではありません。

自分の内側にそっと耳を澄ませて生まれた、「わたらしい」言葉、
自分にしか書けない言葉を大切にしてほしいなと思い、
このヒント集が生まれました。

うまく言葉にできなくても大丈夫。

「いまの自分が感じていること」に目を向けること、それだけで十分なんです。

あなたの中にあるステキな言葉、ぜひ筆文字アートの作品にしてみてくださいね！

それでは、また…

Shizuka



© 2025 筆文字作家Shizuka All rights reserved.

本書の内容・画像・デザイン等の著作権はすべて制作者に帰属します。
無断での転載・複製・配布・転売・改変・二次利用等は固くお断りします。