

あなたの^{まわ}りに、あなたを^{あい}愛してくれる人、^き気にかけてく
れる人、いっしょにいてほっとできる人^ふを増やしていきまし
よう。^{まいにち}毎日、^{こえ}少しずつ^い声に出して^ふ言うことを増やしてみ
てください。たよれるだれか^むに向かってもいいですし、^{じぶん}自分
^{じしん}自身に向かってもいいのです。

^{ばめんかんもく}場面緘黙は^{こくふく}克服できます。^{じぶん}自分の^{ちから}力を^{しん}信じてください。
^{じぶんじしん}そして自分自身の^{こくふく}ために^{のぞ}克服したいと望んでください。他
^{だれ}の誰でもない、あなたにしかできないことです。

どうか^{わたし}私^{しん}を^{ちい}信じてください。どんなに^{ちい}小さなことでもい
いんです。何か^{こわ}怖いことに^かうち勝つことができれば、あなた
^{じしん}の自信はぐんぐん^{おお}大きくなって、^{じぶん}自分の^{ほこ}ことを^{かん}誇らしく感

じるようになっていきます。どうか^{じぶんじしん}自分自身のためにがんば
って！

2013年10月

カースティより



©Miss England

2013年2月、日本のテレビ番組『ザ！世界仰天ニュース』が場面緘黙
だった彼女の幼少時代をドラマ化。小学校低学年で声が出せるようになっ
たが、その後もシャイな性格が続いた。長い年月をかけて地道に場面緘黙
を克服し、番組放送後、ミスイングランド2013&ミス英国2013に
耀く（写真はミスイングランド提供）

For any SM sufferer, surround yourself with people who love and care for you and who make you feel comfortable. Say a little more each day, even if it's to yourself or to someone who you can trust.

You can overcome it, you just need to believe in yourself, and want to do it for yourself. No one can do it for you

Believe me, once you have overcome any tiny fear, you will grow more and more in confidence and will feel so proud of yourself. Do it for you!

from Kirsty

写真や文章の無断引用を禁じます。 2014年3月 かんもくネット

ようちえん がっこう
幼稚園や学校で話すことが

むずかしいひとたちや子どもたちへ



Believe in yourself !

2013年10月19日(土)、レスターでひらかれたイギリスの場面緘黙
支援グループ SMIRA (スマイラ)の創設 21 周年記念パーティにて