

「怒り」を手放す

「怒り」は、「火」にたとえることができます。

「火」はマッチやろうそく程度なら明りとして役立ちます。またいつでも消すことができます。

たき火や暖炉くらいの火であれば、温かく、心を温かにすることもできます。このときもまだ消すことはできます。

その火が大きくなりすぎると、すべてを燃やし灰にしてしまいます。火自身が燃え尽きるまで燃えてしまいます。

「ちょっと頭にくるなァ」程度の怒りならすぐに納めることもできます。自分自身を忘れることもありません。

「腹立たしい」程度の怒りであれば、発散させたり、変化を起こす火種として役立たせたりすることができます。

「怒り」になると、人を傷つけるどころか、自分自身をも傷つける結果となっ

てしまいます。本来のやさしさ、愛や感謝の気持ちを忘れ、「怒り」という炎で自分自身をも焼きつくしてしまいます。

自分自身を「怒り」という火で焼き尽くしてしまわないように、自分自身が本来の自分を発揮できるように、「怒り」を感じたら、手放してみましょ

う。それでは、「イメージ風船法」を使って、「怒り」を飛ばしていきましょう！

まず、深呼吸を繰り返したり、身体をブラブラさせたりしてリ・ラックスしましょう。緊張がほぐれてきます。何も考えずにおこなうと効果的です。

一回、目をつぶって、静かに、「怒り」に意識を向けてみましょ

う。そして「怒り」をしばらく感じてみま

しょう。

この時も、他の感情同様に、否定したり、批判したりせず、

そうそう、こんな感じ！

と受け入れるようにしてください。これは、「怒り」を手放すためにおこなう大切なことです。

感じることができましたか？

感じることができたなら、目を開けて、手にゴム風船を持っているとイメージしてみましょ

う。次に、今感じた「怒り」が吹く息とともに、風船の中に入っていくことを意識しながら、膨らませていきましょう。

ふう～、ふう～、ふう～

一息ごとに、「怒り」が風船の中に入っています。

ふう～、ふう～、ふう～

高野順也編（2012年3月）

何回か繰り返してきましょう。

「怒り」が風船の中に入っています。

もうそろそろ、かなあ〜？

と思えたら、最後の一息で「ヘリウムガス」が風船の中に入っていくと意識して、息を吹き込んでみましょう！

ふう〜！

吹き込んだら、風船の口を固く、固く結びましょう。これで飛ばす準備の完了です！

「怒り」が吹き込まれた風船をしばらく見つめてみましょう。そして飛ばす前の心の準備をしましょう。

「怒り」から自由になっていいんだよ！

そんな語りかけを、自分自身にしてみましょう。すべての準備が整いました。

よし、飛ばそう！

そう、心の声が聞えたら、その瞬間に手を緩め、風船を飛ばしていきましょう。

風船が手から離れて、今、空高く舞い上がっています。

さあ、今まで抱えていた「怒り」からの卒業です！

**感謝しま〜す、感謝しま〜す、
感謝しま〜す(^.^)/~~~**

と手を振りながら唱えましょう（イメージの視界から風船が消えるまで）。

風船が飛んでいきました。

あなたの心は軽くなりました。

ゆとりが生まれました。

やる気がよみがえりました。

今までとは違う捉え方や反応ができるチャンスを得ました。

そのことを祝して、明るく、元気に、楽しく、

Get' s(^.^)/

と言いながら、ガッツポーズをしましょう！

これだけで、心は穏やかになります。

心は軽やかになっています！

