

## 「重たさ」という感情について

- 足かせを引きずっているような感じ・・・
- 鎧を身につけているような感じ・・・
- 肩や首が鉄板のよう・・・
- 肩の上に石が乗っているような感じ・・・

こんな感じありませんか？

これらは、「重たさ」を感じている時に表れる身体の反応です。

「重たさ」は、私たちの身体に疲れを感じさせます。同じことをしていても、これを感じている時と、いない時では「疲れの度合い」が違います。不思議なくらいに。

「重たさ」の背後にある感情は、「劣等感」と「焦燥感」です。そして、「怖れ」です。

- 「なんで自分が・・・」
- 「なんとかしたいのに・・・」
- 「わかっているんだけど・・・」
- 「こっちいきたいのに・・・、なんで？」
- 「でも、これをしたら・・・」

このような思いを繰り返し、繰り返し抱くことで身

体が鉛のようになり、実際、身体は足かせ、鎧、鉄板や石を背負って〈しまったかのような〉反応をしてしまいます。

そこで、今感じている「重たさ」を、イメージ風船法を活用して飛ばし、「心」も「身体」も軽くしてみましょう。

まずは7回行ってください。8回目には大きな変化が起きているでしょう。1日1回として7日。8日目には・・・・・・・・、笑顔がこぼれます(^.^)

背後にある「劣等感」、「焦燥感」と「怖れ」も飛ばしていきましょう。

それでは、イメージ風船法、スタート(^^)!

それではまず、深呼吸を繰り返したり、身体をブラブラとさせたりして、リ・ラックスしましょう。緊張がほぐれてきます。何も考えずに行うと効果的ですよ。

一回、目をつぶって、静かに、「重たさ」に意識を向けてみましょう。

「重たさ」を感じた時のことに思いをめぐらしてみ

てください。ゆっくりと時間をかけて、その時のことを観察してください。

しばらく、「重たさ」を感じてみましょう。

このとき、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。受け入れることで飛ばすことができるようになります。

感じることができましたか？

そうしたら、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、今抱いている「重たさ」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、「重たさ」が風船の中に入っています。

ふう～、ふう～、ふう～

何回か繰り返していきましょう。

「重たさ」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！

「重たさ」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。

### 「重たさ」から自由になっていいんだよ！

そんな語りかけを、あなた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「重たさ」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、あなたの心は軽くなり、また一步を踏み出そう、そんな気持ちが湧きあがっています。

心が軽やかになっています！

