

「無力感」を飛ばす

「無力感」は、手放した方がいい感情です。なぜなら、

「無力感」には、やる気、行動力をなえさせ、抑うつ症状を強くする働きがあり、さらに「罪悪感」と同様に「自己肯定感」を持つことができなくなってくる感情

だからです。

私たちが日々暮らしている中では、自分の力の及ばないことが多々あります。そんな及ばない状況を目の当たりにした時に「無力感」を抱きます。

及ばない状況のなかで、「何か自分にできることはないだろうか？」と探すことができる気力が持てるのですが、「無力感」にとらわれてしまうと、ほんとうは、できることがあるはずなのに、全てができないと思いきみ、何も行動できなくなってしまいます。「できること」よりも「できないこと」に目を向けるようになってしまうのです。

さらに、「無力感」は、自分を責める気持ちを抱かせやすくします。何もできない、非力だと思う自分を

責め、自分を小さくしてしまいます。

私たちは、本来ダイヤモンドのように内から輝く、すばらしい心を持っている存在です。可能性を持った存在です。「無力感」によって、それが発揮できないでいることは、とても悲しいことです。

ですから、「無力感」で、可能性を心に封印し、枯らしてしまう前に、イメージ風船にのせて、「無力感」を飛ばしていきましょう。

私たちが、私たちであるために・・・。

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。

一回、目をつぶって、静かに、感情に意識を向けてみましょう。

「無力感」を感じた時のことに思いをめぐらしてみてください。ゆっくりと時間かけて、その時のことを観察してください。

しばらく「無力感」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、感じたままを認め、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、今感じた「無力感」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、膨らませてください。

ふう～、ふう～、ふう～

一息ごとに、「無力感」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。

「無力感」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！

「無力感」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。

もう、「無力感」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「無力感」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、また頑張ろうと思えるようになります。

心が軽くなっています！

