

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よう。

次に、今感じた「劣等感」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、膨らませていきましょう。

ふう～、ふう～、ふう～

一息ごとに、「劣等感」が風船の中に入っています。

ふう～、ふう～、ふう～

(1)「劣等感」を飛ばす！

「劣等感」は、否定、批判や比較をされることで芽生える感情の一つです。特に、否定的な見方をされた場合に感じます。

「劣等感」を感じている時、

- ・いいよなあ～、〇〇さんは・・・
- ・どうせ私なんか～
- ・なんで私が～

などの思いを抱きます。このような時は、「劣等感」を感じているかもしれません。

最初は、「うらやましいなあ」とただ思っていたものが、それが積み重なることで、「劣等感」に変化していきます。

「劣等感」は強くなれば強くなるほど、他の感情と結びついて、それを晴らすための行動を起こさせます。その行動は、自分自身を、そして他者をも「傷つける」結果を招きます。

さらに、行動の繰り返しが、本来自分の中にある「やさしさ」、「温かさ」や「思いやり」を忘れさせてしまうほどの力を持っています。

「劣等感」を感じていることに気づいたら、イメージ風船に載せて、飛ばしてみましよう！

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。この時、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。

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

しばらく「劣等感」を感じてみましょう。

何回か繰り返していきましょう。

「劣等感」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、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！

「劣等感」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、「劣等感」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「劣等感」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、ガッツポーズをしてみまし
ょう！

これだけで、また頑張ろうと思えるよう
になります。

発行者：高野順也（イメージ風船法

ナビゲーター）

発行日：平成 23 年 1 月 26 日（水）

発行者 Blog：ダイヤモンドを輝かせよう.com

<http://hinohikari-blog.seesaa.net/>