「もどかしさ」について

「もどかしさ」は無力感につながる感情の一つです。

どうにかなる、と思いながらも、自分の現状に行き（息）詰まりを感じている時に感じやすいものです。

「現状」に行き詰りを感じていますが、「今の自分」に気持ちを向けられ、その「自分」に対して強く感じます。そのため、自分を責める気持ちが強くなります。

自分を責める気持ちが強く、何となく行き詰まりを感じていたら、それは「もどかしさ」なのかも知れません。

でも「もどかしさ」は時に、自分を変えるきっかけになったことがあったのかも知れません。

しかし、「もどかしさ」を抱え込むと無力感に変化していきます。そうなる前にイメージ風船に載せて、「もどかしさ」を飛ばしてみましょう。

自分を責めることなく、自分を成長させてくれる原動力が得られることでしょう。

それでは、エクササイズスタート(^O^)/

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、「もどかしさ」に意識を向けてみましょう。

「もどかしさ」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、「もどかしさ」とともにいましょう。

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「もどかしさ」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。

ふぅ～、ふぅ～、ふぅ～

一息ごとに、「もどかしさ」が風船の中に入っています。

ふぅ～、ふぅ～、ふぅ～

何回か繰り返していきましょう。

「もどかしさ」が風船の中に入っています。

もうそろそろ、かなぁ～？

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！

ふぅ～！

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！

「もどかしさ」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。

「もどかしさ」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。

さぁ、今まで抱えていた「もどかしさ」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、また一歩を踏み出そう、そんな気持ちが湧きあがってきます。