

（４）「不安（心配）」を飛ばす

「不安（心配）」は、私たちが感じていたい「平安」や「愛」とは対極の感情です。

「不安（心配）」の磁力は強いです。「不安（心配）」は、次から次へと、そう感じるのに十分な要因を引き寄せます。その結果、「不安（心配）」が、あたかも確かなものようになって、心に大きな影響を及ぼしてしまいます。

さらに、強化されやすい感情です。他の感情と結び付くと、結びついた感情を助長する力も持っています。

このような特徴を持っているので、普段から少しずつ「不安（心配）」をイメージ風船に載せて飛ばすことは、私たちの心の平安につながるエクササイズになります。

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。

「不安（心配）」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「不安（心配）」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「不安（心配）」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、「不安（心配）」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。

「不安（心配）」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！

さあ、今まで抱えていた「不安（心配）」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。

心は着実に軽くなっています！

「不安（心配）」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、「不安（心配）」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。

