



自分が素直でいられる絆を育む

アートセラピスト 黒須美枝の《心のアドバイス》 vol.01

毎日次々と起きる複雑な問題を、避けたり排除することなく、自分の「心の成長の糧」として捉えることが、何よりも自分を元気にする生き方です。

人との「絆」は、身近な人と、楽しいことや不愉快なことを共有し、共に少しでも積極的に生きようとする時に、自然に生まれます。一緒にいると心が“不自然”になったり、無理をし過ぎてしまう人どうしの関係は、自然と遠のいていくものです。

「絆」とともに重要なのが、「自ら選択しての別れ」です。「別れ」の悲しさは、自分を誤魔化さなくてもよい、進化した新たな「絆」へとつないでくれます。

人、地域、会社、その他いろいろな対象との「別れ」を後悔しない……それが、誰にも与えられている「生命力」です。どんなに努力しても、いつか必ず「別れ」は訪れます。その時、感情の波に巻き込まれないよう、静かに自分自身を見つめ、受け入れていくことが大切です。

アートセラピーでは、感情を、静かに論理的に受け入れることで、今までよりもっと大きな「生きるイメージ」をつかむことができます。



画を描いて自分発見！「なりたい私」になりましょう。



アートセラピストアカデミー
Arttherapist Academy

<http://www.arttherapist-academy.com>