



現実を創るのはイメージです。

アートセラピスト 黒須美枝の《心のアドバイス》 vol.02

1. 目標に自分を合わせる

あなたが店の経営者で、お客様にお礼状を出すとして。もし、パソコン打ちでは失礼と思い、全部手書きにしようとしたら……？ 30人くらいまでなら何とかできるでしょう。でも、もっと多く送ろうとするなら……？ 徹夜で書けば可能かもしれませんが、とても現実的ではないでしょう。

結果、お客様は30人しか獲得できないかもしれません。言い換えれば「パソコン打ちの手紙は失礼」という先入観を持っていたために、より多くのお客様を獲得するチャンスを逃しているのです。

パソコン打ちの手紙にどんなイメージを抱いているかで、大きな偏りが生じてしまいました。目標の確認が必要です。「A：もっとお客様を増やしたい」のか「B：きちんとした手紙を書くことが重要」なのか……。「B」が目標なら言うことはありません。目標に達しているのですから。でも「A」が目標なら、時間が経つとともに現実とのズレが生じてしまいます。

「A」が目標なら、思考と反応のパターンを変化させていくことが必要です。まだ、人数が少ないうちに「30人を超えたら手書きは無理かもしれない」と考える（危機管理）、そして、パソコン打ちの手紙に抱いていたイメージを改め、「今から少しずつパソコンに慣れておこう」と考える（準備）……そうすれば、どんなに人数が増えても、パニックにならずに対応できます。

今までこだわっていた「直筆＝自分らしさ」という固定的なイメージから解放されることで、新たな「スケールの大きな自分」を習得できるのです。



2. 現実をストップさせるものとは？

現実をストップさせるのは、現実そのものではなく、私たちの「意識・イメージ」です。現実を変えたいければ、まず「意識・イメージ」を変えることです。意識を超えた現実を、私たちは受け入れることはできません。「イメージの限界」が「現実の限界」になります。

*昔、南米・ペルーにスペイン人がやって来たとき、手漕ぎの小舟しか知らなかったペルーの人たちは、大帆船を見ても「見えなかった」といいます。

例1：〈今はスタッフ〉 → 〈目標は店長〉 → 〈店長になれば、もっと忙しい〉 → 〈今のうちに生活の見直しをしよう（危機管理）〉 → 〈ハイヒールは嫌いだが、必要な場面もあるだろうから、今のうちに慣れて置こう（準備・自己イメージの変換）〉

イメージするタイミングが遅ければ、いざ店長となった時、速やかに適応できません。まだ、そのポストになっていない段階で「なった時」をイメージし、さまざまな準備をしておくことが重要です。準備不足で、いざポストに就いたとたん、心の病気になってしまう人が意外に多いものです。

また、あらかじめ準備をしていれば、店長というポストを、声がかかるまで「待つ」のではなく、「呼び込む」ことが可能になります。

例2：冬山登山。準備不足のまま行ったら、後で取り返しがつかないことになる。そもそも、突発的な気象の変化をイメージできない人は、登山をしてはいけない。

一見、私たちの日々と冬山は違って見えますが、実は同じことを含んでいます。起こる可能性がある危機は、あらかじめ想定しておくことが重要。気にしすぎはよくありませんが、無視するのも危険です。起こるかもしれない危険に対し、ある程度の心とカタチの準備が必要な時代です。

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>