



進化するためのアートセラピー

アートセラピスト 黒須美枝の《心のアドバイス》 vol.03

1. 性格は「目標」を持つと変わります

人には、いろいろな「偏り」や「固執」があります。無意識に「こんな人嫌い」とか「あんなところ嫌い」とか口にしてるものです。「目標」を設定すると、この「偏り」への気づきが生まれ、気づきにより、反応パターンを変えることができます。

「目標」へ至るプロセスで起きる問題を乗り越えようとする時、必ず、反応パターンを変える必要が出てきます。「嫌だけれど行ってみる」「行かなければいけない」……必然性があれば、行動を変えることは可能になります。

「いつでも私は正しい」と思い続ければ、「偏り」は温存されます。問題は「偏り」への気づきを促すために起きます。「偏り」を「自分の個性」と勘違いすれば、進化の流れはストップし、そのツケは必ず自分に返ってきます。



*パターンを変えれば、好き嫌いに温厚な判断ができるようになります。

2. 何かを始めようとした時、周りから反対されたら……？

例：趣味でやっているフラワーアレンジメントの教室を開きたい。
でも、家族は大反対。どうして？

きっと、怒りがこみ上げて来ることでしょう。しかし、周囲が反対するのには、必ず理由があります。

*理由はおそらく、技術の問題ではない。ちょっとした対人関係のトラブルで、すぐ寝込んだり、他人の悪口を言うなどといった、当人の性格から反対していると思われる。家族からすると、そうした問題がすぐに改善されるとは、到底思えない。対人トラブルが起きり得ることを、本人が想像できていないことへの不安から反対している。

*だれもが思うのは「まず、どこかの教室でアシスタントをしてから」ということ。そこで、今までの反応パターンが変化していくのを見れば、次のステップとして「教室を開くのもあり」と周囲は思う。

この場合、本人の意識確認が重要です。教室を開くのは「A：私も頑張っている、ということの人

に見せたいだけ」なのか、それとも「B:いいことを人に伝えて幸せを広げたいと思っている」のか、しっかり見極める必要があります。冷静に客観視することを怠って、Aのまま行動すれば、予期せぬ失敗（経済的失敗、孤立）が起きます。突発的に大胆な行動をしても、何もいいことは起こりません。急な行動の背景には、焦りと見栄があります。いい「学びの体験」とはならず、自己不信に陥ります。

3. 目標が無ければ、人は怠けてしまいます

「目標」は、反応パターンを変化させてくれます。その結果、性格も変化します。目標がなければ、人はわがままで怠惰で、欠点への意識を見失うものです。そうなったら、誰も指摘はしてくれません。いつも、自分で自分を分析していく力が必要です。

その一つの手法として、アートセラピーが有効です。目に見える無駄もありますが、心の無駄は、もっと大きな損失となります。素直さとは、自分の無駄に気づく力です。もちろん、無駄をしてから無駄に気づくこともありますが、もっと時間を大切にしたいものです。

＊心の無駄：あせり、ハイテンション、怠惰、被害者意識、
価値観の両極をずっと揺れ動く

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>