



## 幸運の女神は「準備」に惹かれる。

アートセラピスト 黒須美枝の《心のアドバイス》 vol.04

人と人とのつながり、自分と夢とのつながり……その実現を「幸運の女神」が手伝ってくれます。でもそれには「条件」があります。必要なことを前もって準備している人だけに「幸運の女神」は訪れるのです。

### 1. 準備は二通りあります

その「準備」には二通りあります。一つは「物・形」の準備です。そしてもう一つ（これが最も大切）は「心・イメージ」の準備です。

「積極的に生きる」……それは、対人関係が増えることです。ということは、ストレスや悩みや落ち込む機会も増えるということです。心・イメージの準備をすることで、物・形の準備が生まれます。あらかじめ、起きそうな問題をイメージできていれば、あなたが漕ぎ出した船を何とか進めることができます。心の準備ができていないと「こんなはずではなかった」と落ち込んでしまいます。そして、オールを動かすのを自分から止めてしまいます。イメージが準備されていれば、苦境を切り抜けるアイデアが、その場で生まれます。



### 2. 「苦手なこと」にチャレンジするチャンス

「苦境を切り抜けるアイデア」とは……？ 他人とつきあう中で、今まで自分が「苦手」としてきたこと、ためらってできなかったことです！

例えば、友達に「SOS」を発して助けてもらう、ひたすら動き続けた自分にしばしの休息を与える、等々……。今までの「やり方」をくつがえして、してこなかったこと、ためらってできなかったこと



をすると、ちょっとした「敗北感」を味わうかもしれません。でも、それは一時です。「苦手なこと」にチャレンジしたことで、以前より、ずっと人間関係がラクになるはずです。

人間関係でラクになることは、次のステップへ移る「切符」を手に入れることです。その「切符」を持てば「もっと大河に行こう」という気が起きてきます。小川から、いきなり大河に行くイメージはつかみにくいものですが（「冒険」というより「無謀」です）、徐々に絶え間なく変化していけば、いつの間にか、思いがけないほど広い世界に出ていることに気づくでしょう。

そのためには、今いる川で、たくさんの事を、丁寧に学ぶこと

です。それによって「人間力」が高まっていきます。推測、予測、準備の能力が格段にアップします。他人から「カッコイイ」と評価されるための行動ではなく、自分が本当に自信を強めるための準備の行動が必要です。

「準備」とは花粉のようなもの。蝶々が舞っています。「幸運の女神」はいつも花のそばにいます。

