

～第2回～

今回のテーマ「長所が分かっていますか？」

〈自分では、気づいていない長所の再発見〉

1. 変えたい習慣には気づいていても、長所は、当たり前すぎて、案外気づいていません。
2. 長所は自分で確認し、人前でも自然体に表示の動きが必要です。「長くつき合おうといい人だった」という時代ではありません。
3. 長所がバージョンアップすれば、変えたい習慣も、自然に改善されることがあります。

3カ月続けば、自分への信頼感が格段と高まります。
それは周囲からあなたへの信頼感を高めることにもなります。

(テーマのメモ欄)

枚目		テーマ	
1			
2			
3			
4			

(例) まじめだけれど口下手。

- まじめさを分かりやすく人に伝えるセンスの意識を持つ。
- インテリアの仕事で喫茶店の写真を取ってこいと言われたら、ちょっと遠くの街まで出かけて探す。
*長所が自分だけでなく、人の役にもたつこと。

今回のテーマにそって、画のテーマが選択されますが、直接関係しているというわけでもありません。今までのご自分の人生での、トータルな感覚によって、「何となく」でも大丈夫ですので、腑に落ちることを大事に受け取ってみてください。



《第2回のテーマと解説》



1. 楽しい時、悲しい時の飲み物及び入れ物

感情によって、手にするものが違ってくる

自分のその時の感情によって、外側に見えるものから「引き寄せる」ものが違ってきます。楽しい時は無意識に華やかな目立つ容器を選びがちで、悲しい時は、あまり目立たない（他人に干渉されたくない）容器や単純な飲み物を選択しがちです。悲しいと思うことが続けば、外側はとて目立たないものを選択してしまいます。しかし、悲しい時こそ思い切って人の干渉を受け入れる力が、心身の免疫力を高めてくれます。

2. 自分を商品としたら、どんな商品？

商品化の視点は、自分を客観視することに繋がる

他人からの評価やアドバイスがあつてこそ、人は成長します。自分の良さや自分の思いを他人に受け入れてもらうため「手に取りやすさ」（八方美人になることとは違います）を模索することは、現実的なパワーとなります。小さい意味での商品化ではなく、個性を外側の世界と折り合わせていくための視点になります。

3. 子供の頃、褒められたこと

褒められたことは、成長のプロセスで、いったん「リセット」が必要

子供の頃に褒められたことは、ずっと記憶に残っています。でも、かえってそれにこだわり、心が縛られていくことがあります。社会性を求められる立場になると、その要素がそのまま理解されることはあまりありません。

褒められたことは、一度「リセット」して、それでもなお自分にとって大切な表現の一つかどうか、自分で査定していく必要があります。

4. 自分を囲む、つらいこと・しんどいこと

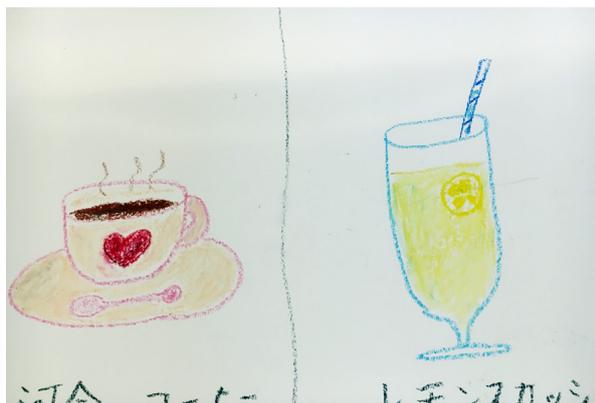
問題を認識しつつ、時間が必要

だれにもそれはあります。しんどいので考えるのをやめてしまいます。心を遮光カーテンを閉めたままの部屋に押し込めるようなものです。徐々に心に闇を作っていきます。かといって、すぐ解決するようなことはありません。適度に頭の中の引き出しに入れておいたほうが健全です。そのこと自体に悩み続けるのではなく（いいことは何もありません）、自分のすべきこと、したいことを一生懸命やることです。自分自身で解決できる問題は積極的に取り組むことです。

問題との
適度な距離！

**自身の問題を避けると、
他の問題を気にしすぎるようになります。**

【参考】楽しい時に飲むもの（左）と、悲しい時に飲むもの（右）



悲しい時に冷たいもの。
個性的であり、いろいろな感情を、冷静に受け入れてきたように思えます。



やはり、悲しい時には温かいものがフィットするのでしょうか。お風呂や温泉もきっといいでしょうね。



楽しい時は、色も際立つ組み合わせです。
悲しいときは、カップに比べてソーサーが少し小さく、不安定感が出ていますが、丸みがたくさんあります。



楽しいときは、ポップな感じではじけています。悲しい時は、容器が見えにくい。悲しさを親しい人にもあまり表さないのでしょうか。

(第2回：2017年6月24日／さいたま市産業文化センター)

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>