

## ～第3回～

### 今回のテーマ「自分の感情をコントロールする」

#### 〈コントロールとは、抑制することではありません〉

1. たとえ人に言えないような感情でも、まず自分で受け入れることが大事です。感情は自分の貴重な情報です。
2. 貴重な情報であっても、自分にとっていい事にはならないと判断すれば、分析した後で、適度に手放すことが大事です。
3. 受け入れる → 分析する → 手放す、執着しない ——その連続によって、自分の中に生まれる否定的な感情をコントロールできるようになります。

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) 自分の努力を人が認めない。→ イライラしてくる。→ 何も手につかなくなる。→ その結果、自分が損をする。→ よく考えれば、自分も人の努力をあまり認めてない事に気づく。

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3回のテーマと解説》



### 1. 悲しい人がそばにいたら、どんな態度をとりますか？

悲しみは他人がどうこうできるものではありません。かといって「本人の自己責任」として突き放す態度は、お互いに危険です。

本当の悲しさは本人にしか分からないし、悲しさの内容を他人が勝手に想像して一方的に守る態度も“ずれ”が生じます。少し距離を置いて見守ること。SOSを伝えやすい空気を周囲に醸成し、面と向かってではなく、さりげない機会に何か伝えるのが理想。静かに聞く耳を持つことです。「悲しい人」への感情移入が激しいと、自分のすべきことができなくなり、後日、相手を非難したくなります。これでは“本末転倒”です。

### 2. 名もない生き物と、それに名前をつけてみたら？

#### 愛とはキャッチボール

対象に名前を付けることで、ただそこに居る存在から、自分との関係性が生まれます。愛は対象とのキャッチボール。自分がボールを投げたら、結果に感情的な執着をしないことです。いつも受け身だと、他人からの投げかけを判定しようと、いつも鎧を着ていることになり、現実の「当事者」ではなく「観察者」になってしまいます。対象物に命名する（ボールを投げる）ことで、守るつもりが“梃”をつける（相手を束縛する）ことが多々あります。勝手に上位に立つのではなく、謙虚さが必要です。

### 3. 目標点までに障害があれば、どんな道順にしますか？

#### 学ばないと同じレベルの問題が続く

自分にとっての障害は、自分の成長のためにあります。そこから問題視が始まり、たくさんの気づきが生まれます。「おもちゃを片づけて」と母親が言うと、窓から放り投げる子供の話を聞いたことがあります。他人の評価を気にしすぎると、うわべを飾るために障害を無視しがちですが、それでは成長を止めることになり、同じ問題が続いていきます。「急がば回れ」は、障害をより大きな視点で眺める必要性を伝えています。

### 4. 疲れた時の「気・血液」の流れのイメージ

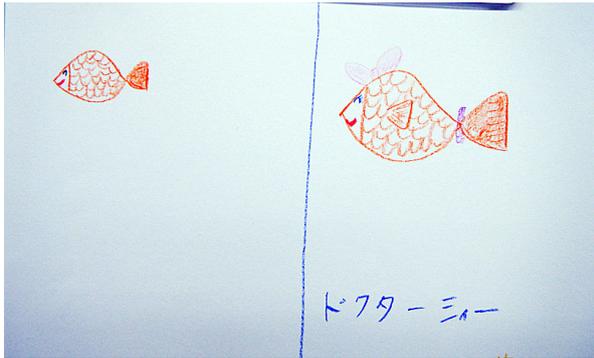
#### 様々な感情が身体を巡る

過剰に脳を使えば、身体がトラブルになりがち！

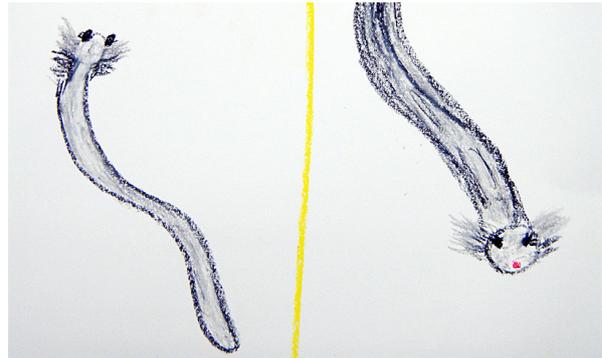
自分に起きる感情は、身体のどこかで滞ったり、スピードが速すぎたりするイメージがあります。考え込み過ぎれば、頭痛に繋がります。手足は脳の指令に従って動いていますが、あまりに脳が穏やかさを失えば、年齢と共に身体の不調に繋がりやすくなります。休息や新しい出会いなど、自分で感情をコントロールする技術が必要です（これはあくまでも私の個人的なイメージです）。

**自分を豊かにする愛との出会いには、  
少しの勇気が必要です。**

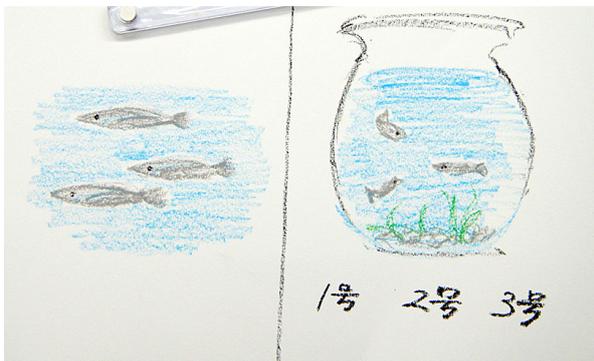
**【参考】 左：ただの生き物／右：左の生き物に名前を付けてみる**



命名によって、大きさ、リボン、表情など、付け加えるものがたくさん増えました。



左の画で向こうを向いていたうなぎが、右の画ではこちらの方を見えています。親近度が全く違ってきます。



左の画では野放しだったメダカが、右の画では、水槽や藻があって快適そうです。メダカもいろんな方向に動いており、名前も付け方も個性的です。



これは左のほうが名前を付けた画です。長年飼っているペットでしょうか、座布団の上で後ろ向きになっていることで、警戒心が伝わってきます。

(第3回：2017年7月1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>