

～第1回～

今回のテーマ「何か1つ習慣を変える」

〈本気で変えるための3つのステップ〉

1. 心や行動の習慣を変えるのは、みんなよく分かっているように、実際には、なかなか難しいものです。変えるというのは、慣れ親しんだ価値観からすると、リスクになるからです。
2. なので、リスクを考えるより、変えた結果のいい事をイメージしましょう。
3. とりあえず新しい習慣を続けてみるのが大事です。3カ月は続けてみます。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			

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。

(例) 家族や友人と口げんかが多い

- 言わないともっとお互いに無理解になる気がする。
- とりあえず話す前に深呼吸をする
- 3か月続けてみた。
- 気持ちが落ち着く。相手の言い分も、何となく分かるようになった気がする。



1. 失敗したハンバーグに添えるもの

失敗すると過剰に反応する

人は失敗をすると、**ごまかしたり、過剰に演出したり**します。それは、人の目を気にし過ぎたり、失敗の原因を知りたくなかったりといった理由からです。色や食器や置き場所など、それぞれ多様な演出が見られます。

ちょっと習慣を変えるだけでクリアできることでも、同じ失敗を**繰り返しがち**です。だんだんと自己嫌悪に陥り、もっと大きな失敗をしたときに、変えようとしなかった自分を許すことができず、落ち込みが深くなります。

悩みに時間を使わない

もう悩まず、できることから、そんな**習慣を変えてみる**ことです。添えるものではありませんが、失敗のハンバーグを他の料理に変えるのは、発想の転換で合理的です。

2. 変えたい習慣

変えられない習慣は、本人の弱点

小さな変えたい習慣は、実は**本質的な本人の弱点**につながっています。自分が自分であることの証し・人への反発みたいなことが、変えられない習慣に潜んでいます。でもそれは、周囲から見れば「甘え」に見えてしまいます。成長するためには、すぐ変える方向にとりかかったほうが健康的です。他のことをきちんとやっても、見えやすい欠点で、全体を判断されてしまいがちです。

何より自分が変えたいと思っているわけですから、とりかかりましょう。

(参考)

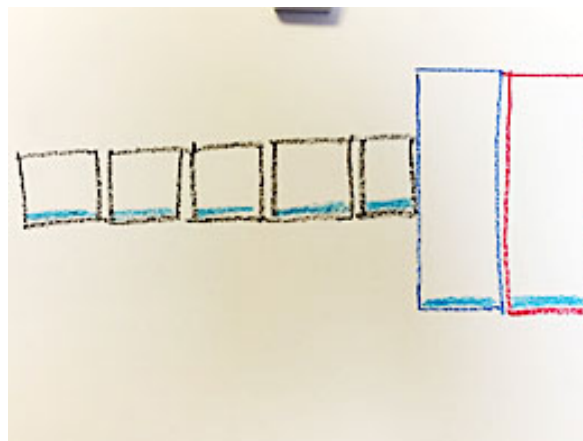
- このテーマを濃く、はっきりと描いた場合
日常化しています。実は簡単な一歩なのに、凝視し過ぎて、自分を責めることに時間を使っています。「ミイラ取りがミイラ」の例です。
- 淡いタッチで描いた場合
変えたいことに、ちょっと逃避的になっています。ある日突然、いろいろなことが嫌になる傾向につながりやすくなります。

**小さな変化を起こす勇気が、
自分を大切にすることを、
実感させてくれます。**

【参考】 変えたい習慣



濃く規則正しく描かれています。
長く続いている習慣に見えます。



規則正しく、常態化している風です。
全部直線の四角なので、生活に柔軟性をも
っと持ち込めば、日々継続しやすいかも。



薄く描かれ、ちょっと逃避的です。
両手は、お手上げ風。



目を閉じれば閉じるほど、耳は敏感になり
ます。イメージとしては目を閉じたいで
しょうが、その場では、適当に「見て」「聞
き流す」ほうが現実的かもしれません。

(第1回：2017年6月17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>