

## ポイズンノート(心のお掃除練習)

### [いい人]になる事を目指さない

目の前に、汚れた金魚鉢があります。中にいる金魚はどんな状態でしょうか。

苦しそう、今にも病気になってしまいそう…そんな想像をされたのではないのでしょうか。

金魚鉢=自分の心の中としてみてください。金魚は外には出られません。自分の心の中から出て外に逃げることはできないのです。

そして、そのお掃除をしてあげられるのは「自分自身」であると気がついてもらうことから心のお掃除の第一歩が始まります。

辛さや苦しさは、共感してもらえることで和らぐ場合もあります。

しかし何度も反芻して、一向に手放せないものもあります。汚れた金魚鉢にいくらきれいな水を注いでも、栄養のある餌を与えても金魚は生きていきません。

まずは長年溜めてきてしまった心の汚れをひとつひとつ取り出してみましよう。

ポイズンノートは、毒だしです。誰にも見せることのない自分だけの毒だしノート。ぐるぐる落書きでもいい、書きなぐりでもいい、スマートフォンのメモ機能でもいいし、書くのが面倒だったら録音で「話す」でも構いません。

自分の中に在るものを「出す」事が大事です。

---

### 頭にあるだけの「言葉」を目で見えて認知する事の大切さ

なんであんなこと言われたんだろう、なんで、自分だけこんな思いをするのだろう、そういった出来事に出くわした時にはすかさず「毒吐きノート」の登場です。

状況や経緯が分からない人に話したり、SNSで匿名でつぶやいてその時だけ共感をもらっても、根本的に解決する事は難しいものです。

しかし「書き出す」という行為が、自分自身の認知を変換させ、時間と共に傷ついたことを変換して、冷静に向き合うことが出来るようになります。

---

### 心の解像度を上げる訓練

イラっとする、モヤモヤする、そんな時は、自分の中に最強の「執事」を登場させて聞いてみましょう。

何故そう感じましたか?どんな所がそう思いますか?とやさしく、「なぜ?」と問いかけていきましょう。

「●●さんの目つきが、蔑まれたような気がした」→どんな目つき?→どうしてその目つきが嫌だと感じるのか?→そう感じる自分のルーツや過去のトラウマは?

「もっと優しい言葉をかけてくれると思ったのに」→優しい言葉とは?→なぜかけてもらえなかったのか?→相手の状況は?

自分の思い込みだったり、過度に反応してしまっている自分、相手の環境の想像など、第一感情のイライラや悲しみを感じたときには見えてこなかったものを感じることができるようになってきます。