



こころのサロンだより

2021. 11

😊 良いイメージは自信につながる💖

11月を迎えました。最近ではイルミネーションが街を彩り始める頃という印象ですね。イルミネーションの起源は16世紀のドイツ、ろうそくの明かりだったそうです。日本には明治時代からあったそうですが、現代のようなきらびやかで大規模な色とりどりの雰囲気とは異なっていたかもしれませんね。

さて、今回は「良いイメージを持つ」ということについて少しお話ししましょう。自分のことでは悪いイメージばかりが浮かんできて「良いイメージ」ってどのようなものかわからない…という方、いらっしゃるかもしれませんね。そんな時はご自身に自信が持てないという気持ち強いのかもかもしれません。ご自身に自信が持てない時は、ご自身のできること、人には負けないと思っていること、ほめられたことなどを意識的に思い出して書き出し、ご自身の良いイメージを広げましょう。そして「できる体験」を重ねることによって自信が取り戻せるようになります。「できる体験」は小さなことでもいいのです。必ずできる小さなこと…例えば、予算内でお買い物ができたとか、目的地に着けたとか、でもいいのです。できたという体験と必ずその体験を確認して味わうことが大切です。「私は〇〇ができた。やった!♥」



という感じです。そうやって実感を心に焼きつけましょう。自信がない時は、失敗が続いたりそれを指摘され続けたり喪失体験が続いたりして、達成感ももてずに「自分は何もできないんだ…」と感じている時が多いのです。だから、良いイメージを思い浮かべて「出来る自分を実感すること」で自信は回復してくるのです。また、例えば今はまだイメージできなくても時間や体験を重ねることでイメージできることはたくさんあります。ご自身がなりたい自分ややってみたいことについて「イメージできないから、実現できるとは思えない」と思っていないですか。それはまだ時が熟していないのかもしれないし、ご自身で「できない!」と思い込んでしまっているのかもしれません。できないイメージが大きくてそれを脳が信じ込んでしまっていてできるイメージを持てないこともあります。イメージできないから実現できないのではなく、わからないからイメージできないということもあるので、情報を得ることによって時が熟してイメージできることもあるでしょうし、イメージできなくてもその現実がやってくることもあります。要は、イメージできないからできない、なれないという決まりはないということなのではないでしょうか。

ただ、イメージするのが得意でないといった場合もあるかもしれません。例えば、将来こんな風になったらいいなあ…という漠然としたイメージ…どんな服装でどんな家に住んでいて等々…が思い浮かばないという場合ですね。普段から想像力を養いましょう。日常遭遇する事態についてその後どうなるのかを考えてみましょう。例えば、散歩で連れられている犬同士が吠え合っているとしたら、その後どうなるのか、どうなると嬉しいか等いろいろとイメージしてみるのです。また、イメージするには情報も必要ですので、例えば近所の様子やドラマの情景などを参考にするのもいいかもしれません。



「良いイメージを持つ」こと
でご自身の自信が復活したり

更に強くなったり、それに伴って「イメージ通りに進んでいく」といった効果も表れるかもしれません。

ご自身のなんとなくモヤモヤした気持ちに気づかれたら、ぜひ「こころのサロン」にお話しに来てください。一緒に少しでも笑顔になれるように考えていきましょう。(公認心理師・臨床心理士 濱口美雪)

こころのサロン：毎週火曜日と金曜日 14:30～、15:30～、16:30～、1回50分間で料金は無料です。