



【五感力を鍛えるBasic】ワークシート

Step4：『五感の司令塔・視覚が好き嫌いを決めている』

ワークは、思いつくままに自由に書き出してみることがおすすめです。

静かな、他の人がいない場所で、スマートフォンの着信音をオフにして、思考の干渉が起きない状態で設問を見ながら、ノートや紙に書きだしてみましょう。手を使って書き出すことで脳が活性化し、自分の深い部分にある意識や感情への気づきを促しやすくなります。

人の脳の動きの中でも、思考や判断や感じたことは、とても早いスピードで活動していると言われます。

そのため、その内容のほとんどは意識的に認識されるがありません。言葉を話したり文字を書いたりすることで、自分の脳の中にあることを意識に乗せる（つまり実感できる）ことができます。意識の上に乗ると、そこから考えが整理され、気づきや発見が生じて、実際の判断や行動に反映させることができますようになります。

今回は、イメージをしながら、書き出してみてください。マインドフルネスのプチ実践です。マインドフルネスはGoogleやインテルなどのアメリカの先端企業で社員研修に採用している「メンタルトレーニング」で、「気づきのトレーニング」とも言われています。とくに、ワーク中にテーマ以外のことも気づいたことがあったら手帳やノートに書き記しておき、あとで見直してみてください。

今回は、視覚のワークです。視覚というと、イメージする、思い描くということを想像するかもしれません。ですが、「イメージする」というのは視覚的なことだけではありません。音や味、香り、身体感覚でもイメージするという言葉を使います。それを踏まえつつ、視覚的にイメージするということを多めにします。

「イメージしてください」というと「イメージできません」「映像が見えません」という方もいますが、イメージは目の前に映像がはっきりと見えるというわけではなく、いわば脳の中でそれを想像する作業です。そのとき、視線を頭を上げて視線をまっすぐ前や右上にしてみる姿勢になっているはずです。姿勢や視線の向きが影響するのです。

また、私たちは、自分が体験したことでなければイメージできません。

例えば、

「トルコライスの味をイメージしてください」と言われても名前だけは知っていても、実際に食べた経験がないのであれば、どんな味なのか、どんな見た目なのか、どんな具材が使われているものなのか、わかりません。私は食べた経験がないのでイメージができません。

イメージするには、体験という種が必要です。そして、想像する作業の繰り返しの経験が要ります。

今回の視覚をイメージするレッスンは、あなたの記憶を想起させ、イメージ力をたかめることが目的です。楽しみながら行ってみてください。

=====

Step4設問：視覚のイメージ力を高めるレッスン

=====

- ・目の前にあなたの好きな花をイメージしてください。

その花はどんな色をしていますか？。花びらの形はどんな形ですか？。香りはどんな香りですか？。
ゆっくりと、その花をイメージしてください。

※もし、花がイメージできないようでしたら、好きな果物、好きな食べ物でも構いません。

同じように、色、形、香り、味（肌触り）をイメージしてみてください。

- ・イメージした花の花びらをふっと、息で飛ばしてみましょう。その花びらを、あなたが行った事のある場所に飛ばしてください。そしてあなたが、その場所に訪れた時の風景や、足の裏や腕や背中、身体全体で感じた感覚を思い出してください。どのような風景が見えますか？。どのような感覚がありますか？。ゆっくりとその感覚を楽しんでください。

- ・その花びらは、あなたが居たい場所にきました。その場所は、どんな場所ですか？。
その場所で、あなたが行いたいこと、得たいもの、などをイメージしてみてください。

あなたが得られる、食べたいランチ。気になっていたファッショն。探していた本。会いたい人、などなにか決めてイメージしてください。

イメージが出来たら、花びらをあなたの手の上に乗せて、今ここに意識を戻してください。

<著作権について>

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。 下記の点にご注意戴きご利用下さい。
このワークシートの著作権は作成者(塩田マサヨ)に属します。

著作権者の許可なくこのワークシートの全部又は一部を複製、転載、流用、転売等することを禁じます。 このレポートのダウンロードをもってこの事項に同意したものとみなします。

作成者は、事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。
このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、作成者は一切の責任を負わないことをご了承願います。