

Story5 揺れる気持ち～どちらにしようか悩む時～

AかBか…。悩んでいるうちにどんどん複雑化してきて一体何に悩んでいるのか分からなくなる時があります。そもそも、どうして選択をする時、気持ちは揺れるのでしょうか。

1. なぜ、選ぶとき気持ちは揺れるのか考えてみましょう。

➤ どんな時に気持ちが揺れるのを感じますか？

➤ それはどうしてでしょう。

2. 思い込みの力

### 3. アロマクラフト作成～人生の分岐点に役立つバスソルト作成～

人生は選択の繰り返しで積み重ねられていきます。分岐点に立った時、なかなか選択できずにその場に立ち止まってしあうことが多くあります。そんな時に役立つ、バスソルトを作成していきましょう。

#### 【材料】

- ◇ バスソルト 大さじ2杯
- ◇ 精油 5滴以下（サイプレス1滴は必ず入れましょう。残り4滴以下はお好きな精油を入れましょう）
- ◇ ビーカー 1個
- ◇ ガラス棒 1本
- ◇ チャック式ビニール袋 1枚
- ◇ ラベルシール 1枚

#### 【作り方】

- ① ビーカーにバスソルトを大さじ2杯入れます。
- ② 精油を2種類選びます。
- ③ 精油が合計5滴以下になるように①に入れてかき混ぜます。
- ④ チャック式ビニール袋に③を入れます。
- ⑤ ラベルシールに「バスソルト」「精油名と滴数」「日付」を書いて容器に貼ったら完成。

#### 【使い方】

浴槽にお湯を張り、作成したバスソルトを全て入れよくかき混ぜてから入ります。

【使用期限】2週間

#### 【注意事項】

- 光毒性のある精油（ベルガモット、グレープフルーツ、レモンなど）を使用した場合は、日中の使用は避けましょう。
- 違和感（ピリピリ、かゆみなど）を感じたらすぐに洗い流しましょう。柑橘系やスパイス系は注意しましょう。（次の日になっても引かない様子であれば皮膚科を受診しましょう）

### 【講師手引書～講座のポイント】

#### 1 なぜ選ぶときに気持ちは揺れるのか考えてみましょう。

▶ どんな時に気持ちが揺れるのを感じますか？

いつも気持ちが揺れて選ぶことができない方もいれば、普段はさっと決められる人でもある事柄の時や状態だと選びにくく迷うといったことがあります。

ここでは、どんな時に揺れやすいのかを文字に起こしてみる作業をします。

お時間を10分～15分とり記入していただきます。その後、グループでシェアします。

▶ それはどうしてでしょう。

先程、出した揺れる時をさらに客観的に見つめどんな時に揺れやすいのか、どうして揺れるのかを考えていただきます。先程、いくつも書かれた方はその出来事や状況には共通項があることをお伝えすると理解が深まるでしょう。

#### 2 思い込みの力

ここでは、思い込み（刷り込み）が選択を鈍らせることに関係していることを説明します。心理学のフロイトやユングの説明から、意識、無意識、エゴ（自我）、トラウマとコンプレックスなどを説明し、どんな思い込み（刷り込み）があるのかを見つめていただきます。その思い込みは先程の気持ちが揺れる時の理由とリンクできるとより理解が深まるでしょう。講師としてはそのあたりがリンクできるようにサポートします。

#### 3 アロマクラフト作成

ここでは、分岐点の時によく使用する、現実を受け入れ前に進むというメッセージのあるサイプレスを使用したクラフトを作成します。1回分の作成となりますから、精油は合計5滴以下となりますが、サイプレス以外の精油は講師が持っている精油の中から選んでいただくようにしましょう。作成したバスソルトを入れる容器として今回は簡易的にチャック式ビニール袋を使用しています。そのため、使用期限は2週間となっていますが、できるだけ早く使用するように伝えましょう。容器は他のタイプ（ガラスビンなど）でも構いません。直接お肌に使用することになるため、柑橘系やスパイス系の精油を使用する際の注意事項はしっかり伝えましょう。