

佛心寺 お手紙掲示板 八月



お医者さんの稲葉先生は「体と心の構造」の中で、人々が心の不調和を感じるときは「自分の内側の声に意識が向かうよりも、自分の外側に意識が向かいやすい」と、お話されています。

私たちがストレスや不安を感じる時、それは自分の内側にある感情や考えに目が向くよりも、自分の外側の世界に気を取られてしまいます。

そんな時は「芸術に触れること」が有効だと稲葉先生は言います。芸術を通じて、私たちの中にある「深層心理や無意識」を刺激し、それが「心と体」のバランスを回復することにつながると結んでいます。

実際、体の大部分の活動は、無意識のもとで行われており「人間は無意識の集合体」とも言われています。ここにこそ、気づかなかった感情や悩みの原因が隠されているのです。

音楽や絵画などの芸術を通し、自分の中の「無意識と意識間のコミュニケーション」を試してみたいかがですか？

「意識」と 「無意識」の つながり

※お盆のご参加ありがとうございました。
来年度も開催予定です。日時は、来年3月に
決定予定です。