



# 4週目 「冒険の感覚を発見する」

創造性を育む冒険：遊び心と自己受容のガイド

# 心の荷物を下ろし、小さな冒険へ

ありのままの今の自分を受け入れ、  
自分の好きなもので自分を喜ばせる。  
自分を「立派な別人」に作り変える  
必要はありません。

完璧でなければ

自分を改善しなければ

結果を出さなきゃ



✗ 思い込みの荷物（完璧主義・自己改善）を手放す

○ 日常の中に「小さな冒険」を見つける

# 創造性とは、子どものような「遊び心」

## 【大人のルール】

- 深刻になる (結果を出す・無駄を省く)
- 失敗というリスクを避けて安全な道を選ぶ
- 厳しく管理する  
(心が疲れ果て、落ち込む原因)

## 【内なるアーティスト】

- ☆ • 直感や好奇心に素直に従う
- ☆ • 失敗しても楽しむ
- • 厳しく管理されると息苦しくなり、反抗する

# 想像力は「鬼火」のようなもの

「創造的なイマジネーションは鬼火のようなもので、積極果敢な攻撃ではなく、誘惑によっておだてられやすい」



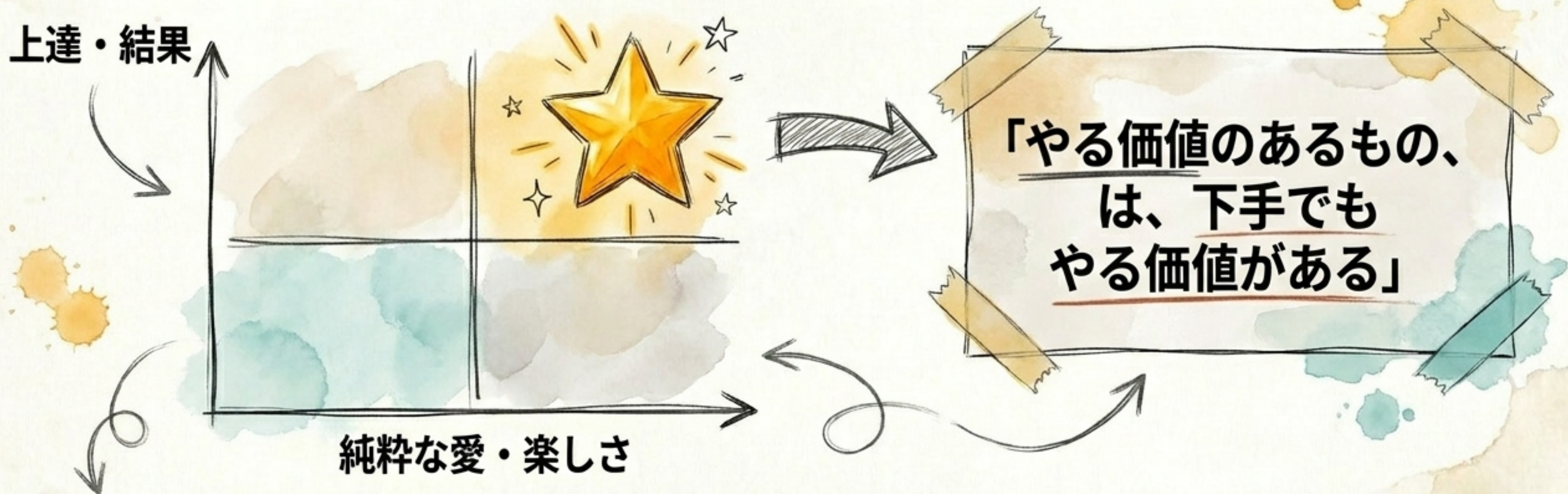
**✖ カむ（攻撃）：**  
「さあ、良いアイデアを出せ！」と無理やりプレッシャーをかけると、繊細な想像力は消えてしまう。

**○ 気楽に遊ぶ（誘惑）：**  
「ちょっと面白そうだな」と誘うように遊ぶ気持ちでいると、ひょっこり顔を出す。



# 「偉大なアマチュア」であれ

アマチュアの語源はラテン語の「愛する」。損得や他人の評価とは関係なく、ただ純粋に愛して楽しむプロセスこそが最も重要です。



結果や上達を気にせず、「ただ自分が楽しいからやる」プロセスそのものを味わいましょう。♡

# 私たちが本当に望んでいるものは？

著者が一番伝えたいのは「自分を『改善』しようとするのをやめる」こと。



あなたが望んでいるのは、  
世間から称賛を浴びることですか？  
それとも、幸せになることですか？

【幸せ / 今ここにある『好き』】

【世間の称賛 /  
完璧な自分への改善】

今の自分のままで、直感に従って  
気楽に遊みましょう。  
心の中の風通しが良くなり、  
自然とエネルギーが湧いてきます。

# 日常生活の中の「小さな冒険」とは？

もっと知識を広げたい

【完璧の罨】

いきなり分厚い専門書を何冊も買う

難しすぎて途中で挫折する。



【小さな冒険】

図書館の児童書コーナーに行く

子ども向けの図鑑や絵本をパラパラめくる

下手でも、結果が出なくても、  
心がワクワクする！



「これの役に立つか？」は一旦脇に置きましょう。遠くへ行く必要はありません。  
(例：普段読まない雑誌を開く、気になっていた花屋に立ち寄る)

# 課題1：今週の課題 日々の小さな冒険をスケッチする



## 【何をするか】

白紙のノートとペンを持ち歩き、日常のふとした瞬間の「小さな冒険」を書き留めたり、描いたりする。

## 【目的】

普段見過ごしてしまう出来事や人々に目を向け、世界が面白いもので溢れていることに気づくため。

## 【ポイント】

上手に絵を描く必要はなし！  
言葉のメモだけでもOK。  
立ち止まって、その瞬間に「自分がどう感じたか」を味わう時間を楽しむ。

## 課題2：今週の課題 秘密の欲求を生きてみる

実を言えば、私は\_\_\_\_\_するのが好きだ。

歌いながら料理をするのが好きだ。

実を言えば、私は\_\_\_\_\_するのが好きだ。

誰もいない公園で踊るのが好きだ。

実を言えば、私は\_\_\_\_\_するのが好きだ。

一日中漫画を読むのが好きだ。

⋮

### 【何をするか】

「実を言えば、私は\_\_\_\_\_するのが好きだ。」  
という文章を、ノートに10個書き出す。

### 【目的】

大人としての体裁や常識に縛られ、  
無意識に隠してしまった自分の「本当の願い」や  
「大好きなこと」を掘り起こすため。

### 【ポイント】

「こんなことを書いたら恥ずかしい」  
「実現不可能だ」という心の声はすべて無視！  
頭に浮かんだことを素直に書き、  
その後の自分の気持ちを感じてみる。

# 課題3：今週の課題 内なる革新主義者と保守主義者の対話 (1/2)

【革新主義者】



【保守主義者】



【何をするか】

自分の中にいる「新しいことをやりたい自分（革新主義者）」と「変化を恐れて止める自分（保守主義者）」の二人に、ノートの上で対話をさせる。



【目的】

新しいことを始めようとするときにブレーキをかける自分の「心の正体」を知るため。



# 課題3：今週の課題 内なる革新主義者と保守主義者の対話 (2/2)


保守主義者を「敵」  
として扱わないこと。

「今の安全を守ろうとしてくれているんだな」と理解を示しながら対話を進める。

↑ 土壌を探る

両者を対話させることで、  
安心感を引き出す。

優しい対話を通じて、お互いが納得できる  
「妥協点」や「小さな一歩」を探る。



小さな一歩

# 今週のまとめ



「立派な自分」を目指すのをやめて、今ここにある「好き」という直感に従って、気楽に遊びましょう。

あなたの小さな冒険が、今日から始まります。