



点をひとつ置くだけで、
夜は少し静かになる。



夜の反省会を終えるための
3分視覚リセット体験

●夜になると始まる反省会

こんなことはありませんか？

「あの時こう言えば良かった」

「明日はどうしよう」

「なんであんな失敗をしたんだろう」

布団に入ったあとも

頭の中で会議が続いている。

体は疲れているのに

頭が休んでいない。

実は多くの人が

この状態になっています。

●頭を止めようとししないでください

よく

「考えないようにしましょう」

と言われます。

でも、

考えないようにすると

逆に考えてしまいます。

そこで今回は

考えを止めるのではなく

意識の向きを変える体験をしてみましょう。



●準備するもの

- ・ ペン
- または
- ・ 色鉛筆

どちらか1本だけで大丈夫です。

上手に描く必要はありません。

完成も目指しません。



●STEP 1

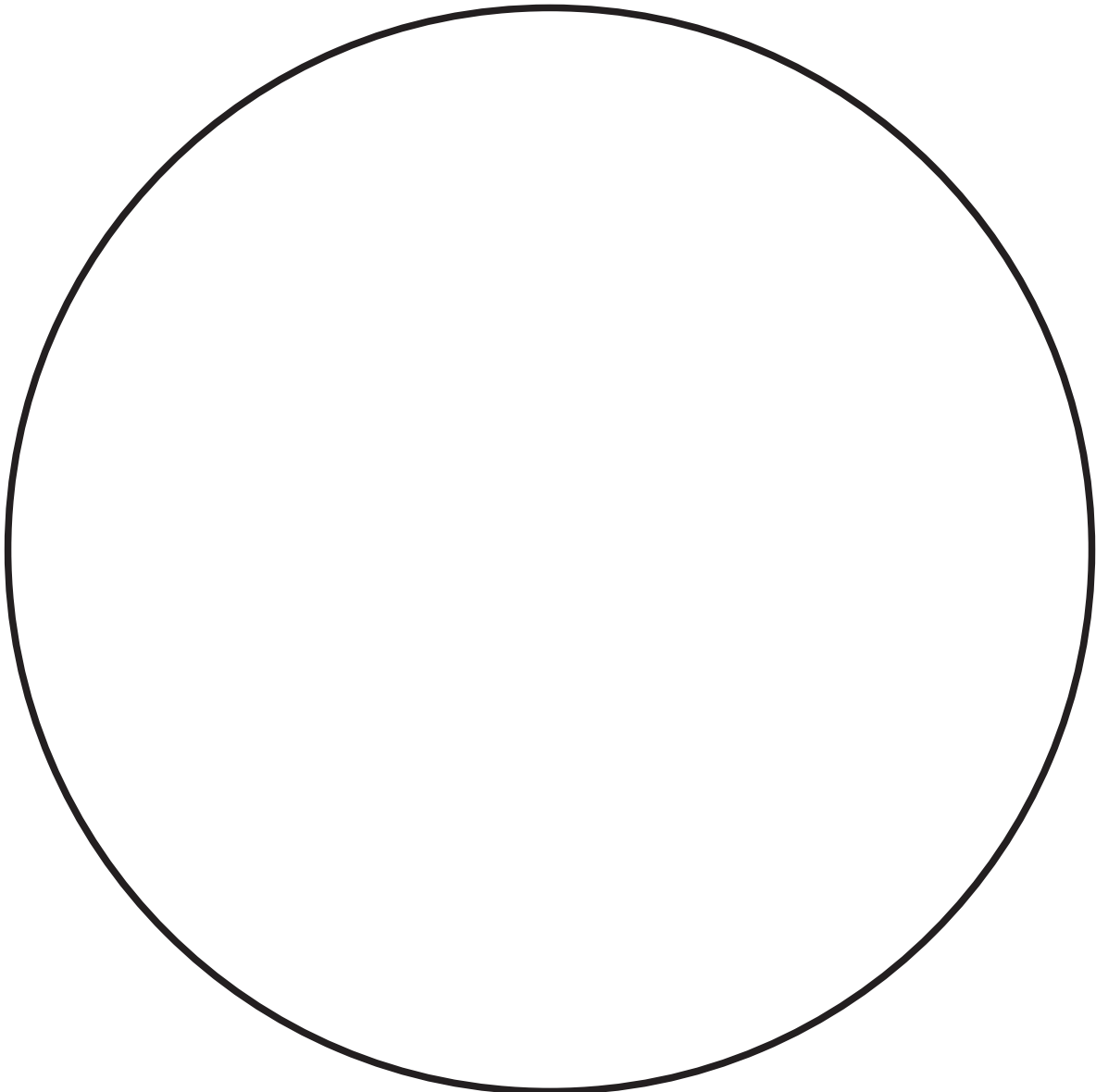
点を置く

下の円の中にゆっくり点を置いてください。
数は自由です。

3個でも

10個でも

20個でも構いません。



●STEP 2

点を見てください

描き終わったら10秒ほど眺めてみてください。
うまく描けたか考えなくて大丈夫です。
ただ見てみましょう。

●STEP 3

点をつなぐ

今度は気になった点同士を線でつないでください。
順番はありません。
好きなところから始めましょう。

●STEP 4

現れたカタチを見る

線をつなぐと何らかのカタチが現れます。
意味を探さなくても大丈夫です。
ただ眺めてみてください。



●少しだけ確認してみましょう

今の状態はどうですか？

- ☐ 呼吸が少しゆっくりになった
- ☐ さっきの考え事を忘れていた
- ☐ 手を動かすことに集中していた
- ☐ 少し落ち着いた気がする
- ☐ 何も変わらなかった

どれでも大丈夫です。



●大切なのは効果ではありません

多くの人は
何かをするとき
結果を求めます。

でも、
視覚リセットは少し違います。

変えようとするのではなく
戻るための時間です。

●なぜカタチを使うのか

私たちは常に文字や情報を見ています。

スマホ
ニュース
SNS
メール
仕事

頭は休まず働いています。

だから時には
意味ではなくカタチを見る時間も必要です。



●最後に

今日のあなたは何点でしたか？

100点でなくても大丈夫。

途中でやめても大丈夫。

完成しなくても大丈夫。

点をひとつ置いた時点で
もう始まっています。

●夜は整える時間ではありません

終わらせる時間です

今日もお疲れさまでした。

頑張らなくても大丈夫です。

また戻ってきてください。



本教材の使用についての注意点

著作権について

「夜の反省会を終わらせるための3分リセット体験」
(以下、本教材と表記)は、著作権で保護されている著作物です。

本教材の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

Nobuaki Suzuki Artsの書面による事前許可なく、本教材の一部または全部をあらゆるデータ蓄積手段(印刷物、電子ファイルなど)により、複製、流用および転売(オークション含む)することを禁じます。

使用許諾契約書

本契約は、本教材を入手した個人・法人(以下、甲と称す)とNobuaki Suzuki Arts(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本教材を甲が受け取り、パッケージを開封もしくは、専用サイトへのアクセスすることにより、甲はこの契約に同意したことになります。

■禁止事項

本教材に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本教材から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信などにより一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本教材に含まれる情報を使用できるものとします。

■責任の範囲

本教材の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

無断転載を禁じます。

本資料のいかなる部分も、Nobuaki Suzuki Artsの書面による同意なしに
複製・転載・販売することはできません。