

モーニングページ in Nara

モーニングページとは？

毎朝、ノート之三ページ分に、自分の浮かんだありのままの意識・思考・感情・言葉を、ただひたすら書きつづるだけです。ジュリア・キャメロンが提唱し、彼女は、モーニングページを、「脳の排水」と、喩えています。効果は、頭の整理ができる、不安が軽減する、運がよくなる、夢がかなった等です。以下、モーニングページを行う際の原則です。

- ・ 誰にも見せないこと
- ・ 自分自身も、最初の八週間は読み返さないこと
- ・ 頭の中身を全部書き出すこと（何も書くことがないときは、「何も書くことがない」と書き続ける）
- ・ 最低三か月は続ける

ですが、ここでは、なによりも、言葉をしばらくだしつくすことを、主たる目的にしています。ですので、45分間、ひたすら浮かぶ言葉を、書き綴ります。それだけです。

参加の際には、ノート一冊（途中のもので構いません）と、筆記用具をご準備お願いします。お持ちでない場合、ペン一本の貸出し、ルーズリーフ三枚までお渡しすることが可能です。お気軽に、ご参加ください。

以下、ロラン・バルト（井筒俊彦訳）の引用です。

「コトバが書かれる以前には、カオスがあるにすぎない。書き手がコトバに身を任せて、その赴くままに進んでいく、その軌跡がリアリティである。「世界」がそこに開現する。（中略）書記行為においては、「身体」からじかに滲み出してくるコトバ、それだけが本物のコトバだ」

モーニングページについて、詳しいことについては、原著「The Artist' way」、もしくは、訳書である「ずっとやりたかったことを、やりなさい」（菅靖彦訳）をご参照お願いいたします。また、ちょっとした自己啓発を目的とした他のワークも準備しておりますので、お気軽にお声かけください。

何かご要望があれば、以下のツイッターアカウント、もしくは、メールアドレスまで、ご連絡お願い致します。

人見

ツイッターアカウント：@hitomi_morning

メールアドレス：tutuao0401@gmail.com