

過去・今・未来をまるごと癒して「新しい自分」へ

月1回・少人数グループワークセラピー

会場参加講座（単発参加OK）

会場：「幸せ堂」カウンセリングルーム雅流望（ミナミ）
人数が多くなった時は場所が変更になるのでその時は、連絡します。

※基本は、会場参加ですがZoom参加もできます。

初回：2026年1月25日（日）

1/25 2/22 3/22 4/26 5/24 6/28 7/26 8/23 9/27 10/25
11/22 12/27

※毎月第4日曜日 9:30~12:30

主宰：「幸せ堂」雅流望（ミナミ）



こんな経験、ありませんか？

日々の生活の中で、ふとした瞬間に感じる心の重荷。



過去の記憶がふいに蘇り、苦しくなる
後悔や嫌な出来事に心が引っ張られ、今を楽しめない。



人間関係で気を使いすぎて疲れてしまう
断れない、距離感が難しいと感じ、いつも気疲れしている。



自分を責めてしまい、落ち込みがち
小さな失敗も引きずってしまい、自己肯定感が下がってしまう。



新しい挑戦に「どうせ無理」とブレーキがかかる
一歩踏み出すのが怖くて、やりたいことを先送りしてしまう。



一人で抱え込みがちで、生きづらさがある
誰かに頼るのが苦手で、すべて一人で背負い込み、心が重くなってしまう。

やさしい場で言葉にし、少しづつ軽くしていきましょう。

Before ⇄ After の変化

! Before



後悔に振り回される
嫌な記憶がよみがえり、気持ちが重くなる



人間関係の疲れ
気を使いすぎて消耗してしまう



自分責め・落ち込み
自分を責めてしまい、落ち込みがち



挑戦への躊躇
「どうせ無理」と一步が出ない



未来が不明確
一人で抱え込み、生きづらさがある



⚙️ After



自分を責めない心
後悔に飲まれず、優しく整えられる



自然体の関係
境界線が保てて軽やかに関われる



感情が安定
揺れても戻る力（レジリエンス）がつく



挑戦が当たり前
小さな一步を積み重ねられる



未来が明確
進む方向が見え、行動が続く



主宰：「幸せ堂」雅流望（ミナミ）

なぜこの講座をするのか

かつての私は、自分の存在を否定し、自分を責め、自分が大嫌いでした。悪いイメージばかりだった私が、「生きやすく」なったのです。

不思議なくらい頭がスッキリとして、自分でも驚くほど気持ちが楽に。無理に気持ちを誤魔化すこともなく、自然にポジティブに考えられるようになりました。

内なる「どうせ無理」「お前じゃダメだ」という声は薄れ、新しい仕事や人との関わり、日常生活がスムーズに。

人との距離感が自然になり、必要な境界線を保ちながら無理なく関われるようになりました。

人生が軽く動き出したこの実感を、誰もが再現できる形にしてお届けします。

もちろんあなたのペースで、少しずつ前に進める設計です。

参加後に得られる5つの変化

自分自身と、そして周りとの関係が、やさしく変化していきます。



心の解放

過去の記憶に縛られず、今ここに戻れる。



人間関係の変化

境界線と安心の対話で、ラクに繋がる。



行動力の獲得

内なるブレーキが静まり、一步が進む。



セルフケア力

感情を整え、落ちても優しく戻れる。



未来への思考と習慣

価値観が明確になり、行動が続く仕組みができる。

やさしい場・実践ワーク・個別フォローで、変化を日常に定着させます。

12ヶ月の全体像

焦らず、ゆっくり。季節の移ろいと共に、確実な変化を積み重ねていく1年間の旅路です。



1-3月



感情ケアの基礎

自分の感情に「気づく」「ほどく」「整える」練習



4-6月



関係性

心地よい境界線と、安心できるコミュニケーション



7-9月



自己価値

自己受容を深め、セルフイメージを優しく更新する



10-12月



未来構築

価値観を明確にし、具体的な行動プランを設計する

グループワークの特徴



安全な場づくり
守秘義務と否定のない空間



実践的ワーク
日常で使える「記録・対話・実験」



手厚いサポート
グループフォローと振り返りで定着

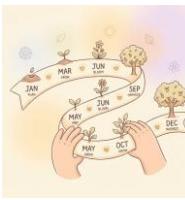
選ばれる4つの理由

実体験と心理学に基づいた、確かな変化を生む仕組みがあります。



実体験に基づく再現可能なメソッド

深い変化を体系化し、誰でも無理なく取り組める具体的な手順に落とし込んでいます。



1年の長期設計で心の癖を根から更新

一時的な解決で終わらせず、じっくりと時間をかけて新しい心の習慣を定着させます。



グループならではの気づき・安心・つながり

共感の中で学び合い、一人では気づけない視点を得ながら、安心して実践できます。



日常が変わる宿題とフォローで定着支援

小さな課題と丁寧なフィードバックの繰り返しで、変化を日常に根づかせます。



1年後あなたの新しい自分との出会い



心が軽く、自然体で人と関わる

安心の境界線が引けるようになり、無理せず心地よい関係を築けます。



挑戦が当たり前になり、行動が続く

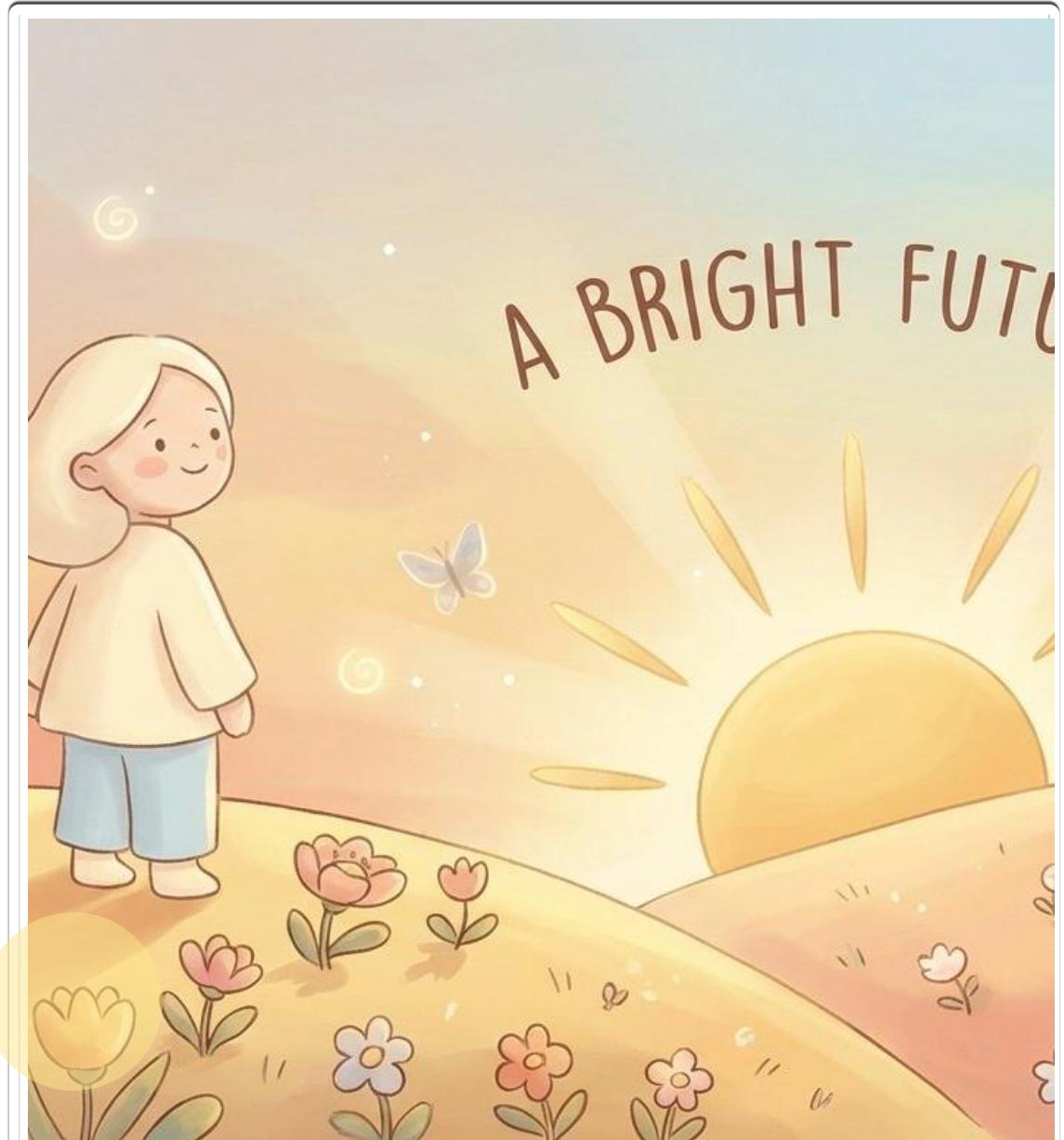
「どうせ無理」が消え、小さな一歩を積み重ねる習慣が身につきます。



未来が具体的で、実感がある

進むべき方向がクリアに見え、日々の成長と前進を確かに感じられます。

やさしい場での学びが、日常の小さな前進へつながります。



12ヶ月講座 募集要項

実際のグループワークの様子



開催期間

2026年1月～12月（全12回）

開催方法

基本：リアル講座（対面）
※希望によりZoom参加も可（料金は同じです）
※当日の音源共有あり

頻度・時間

月1回・各180分※第4日曜日
9:30～12:30

定員

6～12名（少人数制）

料金

一括 33,000円
単発 3,300円

申込方法

フォームまたは公式LINE

備考

- ・安心安全の場を作るため、守秘義務への同意をお願いしています。
- ・欠席時は、資料と音源配布にて対応いたします。

※詳細は説明会または個別相談にてご案内いたします



Message for you

一人で抱え続けてきた心の重さを、
いっしょにそっと
おろしていきませんか。

あなたが「新しい自分」で生きられる1年間を、
私と信頼のおける仲間がしっかり伴走します。

まずは一步。
お会いできるのを楽しみにしています。
やさしい一步が、未来をそっと動かします。

お問い合わせ・お申込み

公式LINEから気軽にご連絡ください。
質問なども受け付けています。



新しい明日へ

