

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、少しず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」と一歩が出ない



未来が不明確  
一人で抱え込み、生きづらさがある



CHANGE

⚙ 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  
小さな一歩を積み重ねられる



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」「お前じゃだめだ」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、今ここに帰れる。



## 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、一歩が進む。



## 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

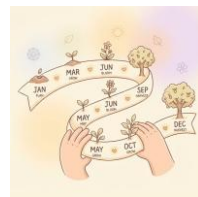
# 選ばれる4つの理由

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て、変化を日常に根づかせます。



## 1年後のあなた 新しい自分との出会い



心が軽く、自然体で人と関われる

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

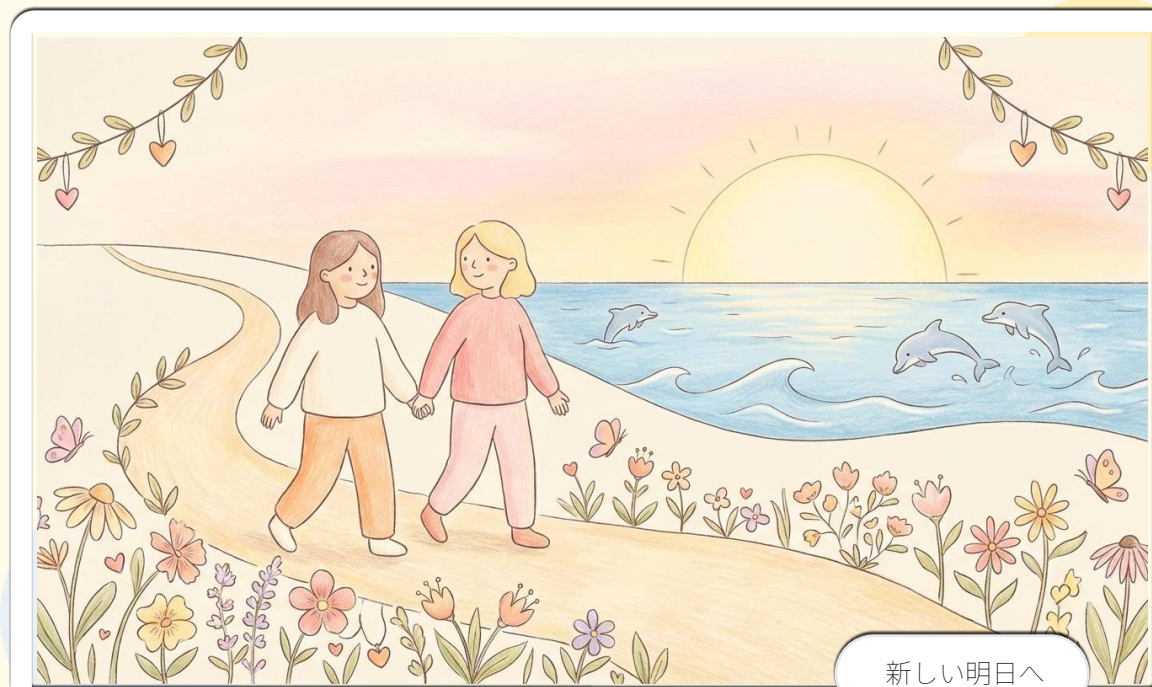
♥ Message for you

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年間で、  
私と信頼のおける仲間がしっかり伴走します。

まずは一歩。  
お会いできるのを楽しみにしています。

やさしい一歩が、未来をそっと動かします。



新しい明日へ

LINE 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。

