

## トータル パーソナル セッション

# TOTAL PERSONAL SESSION

“個性”をキーワードに  
自分の心と身体を見つめ

「私」という宝石を発見する旅

コルネット  
COLNET

私達は日々起こる様々な出来事にほんろうされて、  
大きな視野からみた自分の人生を見失いがちです。

大切な人と気持ちがあすれ違う。

自分のことをうまく分かってもらえないと感じたら、  
古いやり方から脱皮し、もっと自由にラクなあなたに  
生まれ変わる準備が整いました。

仕事が面白くない、うまくいかない、  
かといって別にやりたいこともない...

そんな時はうもれている自分の才能や個性に  
気づく必要があります。

忙しい毎日のちょっとした隙間や、

子供が手を離れた時に

ふと虚しさや寂しさを感じたなら、

それはあなた自身の人生の目標や意味を  
取り戻す好期です。

このプログラムでは、

今までのあなたの人生の過程と、

夢分析や絵画療法など無意識からのメッセージを、

6か月にわたって丁寧に分析し、

あなた自身の人生と才能を見つけ出します。

それは、「私」という宝石を発見する旅なのです。



## 旅の始まり

自分という宝石を見つける旅、それは私のもとに女性が訪ねて来るところから始まります。少し緊張している感じはありますが、明るく快活にやって来る彼女たちは声も大きく堂々とし、変わりたいという決意を示す強い光が目に見えています。

一般的に見れば「こんな積極的な人への何の問題があるのかしら？」と感ずることでしょう。しかしその外側の雰囲気とは裏腹に、いえ、だからこそ、「口に出せない言葉」や「してはいけない事」があり、その不自由さから心がぎしんで音を立てています。それは私たち誰にでもあること、育ってくる過程で誰もが抱いてくる恐れと不安です。

“ありのままの自分ではきっと愛されない”というあきらめや絶望にも近いものでもあります。逆に言えば愛と信頼を得るために「私はこうあらねばならない」と決めていることが悲鳴をあげているのです。

強い人であるために

弱音をばけなかったり

尊敬されるために

大げさに自分をアピールし続けたり

勝者であるために

常に追い立てられたり

ライバルが気になって不安になったり

自分より下の人を見つけて安心したり

成功者であるために

強引に周囲を振り回したり

自分の心と体に無理強いしたり

失敗しないために

足を踏み出せなかったり

いい人であるために

自分をすり減らして周囲に合わせた

平均的な人生のために

おもしろくない事を続けて無気力になったり

よき妻・母であるために

自分の創造的な人生を犠牲にしたり

完全であるために

始めることを先延ばしにしたり

保護を受けるために

顔をうかがってばかりいたり

それらは家族や世間に対しての鐵よろいのようなもの。両親との関係や夫婦関係、様々な経験の中で徐々に重く、硬くなってきた鎧なのです。



自分という宝石を見つける旅は、何かを手に入れるのではなく、この鎧を脱ぎ、やわらかで輝くような女神の絨うすぎぬをまとことが目的です。しかし、ある意味で私はこの鎧に尊敬と敬意を払います。それは力

強い人生を送ってきたあかしてもあるからです。これらの鎧を身につけなければならぬほどの様々な経験があったからこそ、これを脱ぐとき、苦境から得た知恵は英知に変わり、胸を引き裂くようなつらい思いは慈愛に姿を変えると私は信じます。鎧を脱ぐことは単純に子ども頃の無垢な自分に戻ることではあません。鎧の中にしなやかに息づく肢体はそれ自体も鎧と共に成長してきたのです。鎧を脱ぐ瞬間、それはまさにさなぎから生まれ出る蝶のような、新しい誕生ともいえるのです。

旅の初めの頃、私はこの鎧の中身を感じることから始めます。その輝きは硬い外側のスキ間からもれ出しているからです。



「NO」と言えずに悩む女性が時折りのぞかせる王者の風格。

仕事も家庭もバリバリこなす彼女の向こうに見えるバラの花弁のような優しさ。

失敗が怖いとおびえ、常に安全策を求めるその人から感じる禅僧のような静けさ...

私は自分のことを翻訳機だと思っています。旅のあいだ、私はその女性と共に歩き、色々な言葉や方法で中身の素晴らしさを伝えていきます。あるいは、その人の影の言葉、苦渋や怒りの言葉も引き出したり、代弁したりしていきます。

道に迷わないよう、光と影、どちらからも目をそらさず、両方の声に耳を傾けることで私たちの旅は深まっていくのです。



## 過去への旅

そして二人連れになってから、まず過去へと出かけます。過去は今を理解するのにとても役に立つデータソースであふれているからです。私たちは最も古い両親との思い出から現在まで、<sup>コト</sup>鑑ができるきっかけ

となったものをゆっくりと辿っていきます。時にそれは地獄の釜の中をのぞき込む思いです。いやな気分や怒りがよみがえり目の前に迫ってきます。それらの感情は時を超えて大きく膨らみ、今にも私たちを押しつぶしてしまうかと思う程です。しかし、私たちは今や当時の力無い私たちではありません。バーチャルリアリティとでも言うような、この疑似過去に対して様々な経験を乗り越えてきた大人として立ち向かいます。

それは、過去において幼かったゆえに泣き寝入りしたことや、大人の勝手な理屈で怒りや寂しさを我慢させられたこと、大きな声や暴力など、力で屈服させられた事柄に対し、一人の大人として自分の権利を主張し、身を守り、さらに相手の身勝手さや横暴さを白日のもとにさらすのです。まさに自分の自尊心を取り返す戦いです。もちろん実際の人物に対して現実<sup>リアリティ</sup>に戦いを挑むではありません。自分の中にある過去そのものと戦うのです。



激しい戦いの末、私たちのエネルギーが自分の中の恐怖心に打ち勝ったとき、静けさが訪れ意識の光が差し込んできます。すると同じ過去を以前より広く大きな視点で見直すことができるようになります。

かたくなに辛い不幸な出来事だと思ひにみ、過去の暗闇に追いやっていた出来事との和解が始まります。自分を傷つけた人々もまたいかに傷ついていたのか、自分にとってのつらい仕打ちもいかに不器用な愛情の裏返しであったのか、そして心を痛めていた幼い自分はいかにひたむきに愛を求めていたのか、など様々な深い思いを心で感じることができるようになるのです。

この感動を得ることで、私たちはより理性的に過去を一望し、そこから未来へのヒントを得られるようになってきます。過去の出来事から今何を学ぶことができるのか？ 繰り返し起こる似たような出来事は私に何を教えようとしているのか？

少し、私自身の事をお話ししましょう。

私は幼い時から両親が共働きで大変寂しい思いをしてきました。しかし、幼い私は母に愛されるために、寂しさを押し殺し一人でも平気な強い子でいる決心をしたようです。以来、私は潜在的な寂しさを抱えながら、常に強く居るように見せるやせ我慢を続け始め、いつかそんな我慢をしていることすら気づかないほど、感覚はマヒしてしまいました。時には強くあることが誇らしく思えることさえありました。

人生は、そんな私に自分の弱さ寂しさに気づき、受け入れ、表現するようにつまづきます。当時、夫に選んだ人はミュージシャンで一カ月に数日しか家にいない時もありました。その寂しさを自覚できない私は、寂しさから目をそむけているので、それとは全く関係のない、つまらない事でケンカをしたり、感情的になってしまうことを止めることができません。問題の核心からズレた堂々巡りに陥ったのです。

離婚し恋人と暮らすようになった私は、前回の反動のように今度は自分が仕事で出ずっぱりになります。「もう自分が家で誰かを待つのはまっぴらだ」と言わんばかりに朝から終電まで働き、無意識に自分が「寂しさ」を感じるヒマがないほど忙しくしたようです。しかし核心からズレた生き方は破局を迎えるしかありませんでした。

2度目の結婚をした当初も懲りない私はまだ強がりを続けていました。そんな頑固な私に人生はいろいろとアイテムを提供してくれました。最も影響を与えたのが夫の以前の恋人との間にある金銭トラブルでした。まるで私と彼の間にも彼女が入り込んでいるような感覚です。彼と二人きりになれない苛立ちに、私の感情は大波に襲われます。不毛な口論を何度もしたあと、私にとうとう変化が訪れました。問題は外側にあるのではなく、内側にあったのだと…。これらの状況は私

の内面を反映したもので、私の人生のレッスンのためにあるのだと気づき、さっそくそのレッスンをはじめました。自分の内面とコンタクトを取り、それをなるべく正直に夫に伝える努力を始めました。すると、私の「寂しさ」が「見捨てられるんじゃないか」という不安を呼び、私の感情に悪さをしているのが見えてきました。そしてそれも伝えていきました。もちろん始めからスムーズだったわけではありませんが、続けるうちに二人の関係は落ち着いた静かな信頼で近づいていきました。私の「弱さを見せたら愛されない」という思いにみも少しずつ薄くなっていきます。すると不思議なことに状況はそんなに変わらなくても、私は二人で居ることだけで幸せを感じることができるようになったのです。その後間もなく彼の以前の恋人との問題も、彼女が突然姿を消したので、なくなってしまいました。私たちがお互いの全てと向き合う決心をしたとき、もうそんな状況が必要なくなったからでしょう。そして今、寂しさと弱さを知り、伝える私の生活は、「よくそんなに一緒に居られるわね」と言われるほど同じ時間を夫と過ごせる毎日になっています。

人生は学ぶヒントの宝庫です。こうして過去を丁寧につなぎ合わせることで、自分はどんなことにチャレンジし、レッスンを積んでいかなければならないのか、という洞察を得ることになります。

周囲に起こっている全ての出来事は、いつでも自分の学びの糧になってくれるのです。一見するとまるであなたを痛めつけるかのように見えることでさえ、本当はあなたを解放するチャンスとしてそこにあるのです。



## 現実という峠を超えて

過去との和解をすませると、自分の鎧ヨロイについてもよく見えるようになってきます。構造や機能をじっくり観察し、その脱ぎ方を見つける作業です。カウンセリングや夢分析などいろんな角度から観察したり、つついて見たり、アートセラピーで鎧そのもののイメージを体験したり、少し遊びながら鎧と向き合っていきます。

自分の本当の気持ちを隠して鎧を使うと、我慢がたたって感情にわだかまりができます。

例えば、

いつも相手に合わせている人が突然「私はいつだってあなたに合わせているのだから、今日は譲らないわよ」と、がんとして相手を自分の思い通りにしないと許せなくなってしまうたり

がんばり屋さんの鎧を持つ人が、パートナーに「私を愛してるなら してくれるはず」と果てしない愛の努力を要求し、途中でくたびれることを許さなかったり

ポーカークフェイスで感情を表さない鎧の人が誰も私を分かってくれないと嘆いたり。

このような鎧の力学や矛盾を見ていきますが、この頃になると自分で自分を笑ってしまうくらいの余裕も出てきます。



鎧を脱ぐトレーニングも徐々にスタートです。コミュニケーションのクセを直したり、心を開いてパートナーや恋人に気持ちを伝えたり…。人それぞれの鎧によってチャレンジの形先方法も様々です。ある人は夫に助けを求める事、ある人は自分の純粋な気持ちを相手に伝えること、時にはダダをこねるなんていうチャレンジもあります。他の人から見ると大したことないことでも、本人にとっては非常に勇気の必要なことばかりです。ここ何年か、ずーっとやってなかったことなのですから…。



途中、気持ちにも様々な波がやってきます。一緒に歩いている私にもそれは同じようにやってきます。疑いや抵抗、不安、あきらめ、怒りなど、玉虫色のように様々な思いがやってきては変化します。私たちはそれらに対して正直に、しかし押しつぶされないう慎重に歩を前に進めていかなければなりません。最も気をつけなければならないのは“あきらめ”という名の自己卑下です。例えば“どうせ私なんか”がそう。これを追い払うために、旅のパートナーとして私は声を荒げることもあります。「あなたをおとしめる権利はあなたにもない!!」と。

自分のウィークポイントやチャレンジのポイントを知っていれば、いたずらに状況に振り回されることも減ってきます。何か事件が起こったとき、一時的な動揺はあっても、自分が何をすべきか知っているのですから…。暗い森を抜ける時、今まではどっちに進むのかさえ分からなかったのに、今度は出口の明かりが遠くに見えているようなものです。あとはそちらへ足を踏み出せるかどうか、それがチャレンジです。

「チャレンジ」が実行できれば、結果にかかわらず手応えを感じることができますし、実行ならずとも、しっかり森とその出口を眺め直し、学びを深めることができます。実生活の中でこんな力強い試みを積み重ねていくのです。

チャレンジが進むと二人の旅もエネルギーギッシュな変化を見せ始めます。いよいよ宝石との出会いが近づいています。





## 新しい宝石の発見

私たちのエネルギーが増してくると、内側の光はもうそこそこにもれ出てきます。まず私たちはワークにより、ゆっくりとそれを感じ、その“質”を味わいます。

ある人はとてもやわらかい感じ、  
またある人は穏やかであたたかい感じ、  
またある人はしなやかで落ち着いた感じ。

その人それぞれの微妙なニュアンスの違いを大切にしながら、まだ不安定なその光のすじを受けとめます。それは、とても気持ちのいいものです。

今までの人生でこんな気分になるのはどんな時だったでしょう？ それは、欲やエゴから離れた所で純粋にその人が自分らしくあった瞬間であるはずですよ。

ある人は人と心が通い合ったと感じた時、  
ある人は静かに誰かを見守っている時、  
ある人は子供のように心のままに動いている時  
などさまざまです。

翻訳機である私は、その瞬間と今まで一緒に旅してきた体験をもとに、その人の持つ特質を提案します。それは、その人が自分らしくあることで周りに与えるエネルギーとでもいうのでしょうか。



ある人は自分らしい“穏やかさ”でいることで、人と人とを結びという機能を発揮する事が多くありますし、  
またある人は無邪気なかわいらしさで行動する時、周囲の人に勇気を与える結果になったりします。

もちろん皆その他の素晴らしいパワーも放出しているのですが、最も特徴的に起こる現象がそれらの事ですねと提案するのです。

自分のチャレンジする事と質を感じたとき、自分の目の前に一本の道が現れたように感じます。何をレッスンし、何に喜びを感じるのかが分かるのですから、日常の中で、枝葉の部分だけを見て悩んでいたのがまるで見当違いだったと感じることでしょう。

そして、いはは宝石発見です。

私たちは今まで感じてきた自分の中にあるものの“予感”をもっと具体的に作品を作ります。これはイメージワークと共に行われ、静寂の中で作りあげられます。そして出来上がった作品を前にするとき、その美しさ自分らしさに感動すら覚えます。この作品が確かに自分の手から生み出されたという実感が鍵を脱ぐ最後の鍵となります。





最後の日、私たちはこの旅を振り返ります。そしていつの間に自分たちがこんなに山に登ってきたのかに気づくのです。心の中の幻想にまどわされて、大切な人と気持ちを通わせることができなかつた自分が、その殻を破ったあの瞬間……。また、失敗ばかりと思い込んでいた人生が大きな成功への歩みだったとハッとしたあの時……。今までの人生とその学びを高い所からながめると、いかに人生は私の学びのために最も良い方法を選んでくれているのか、又あきらめずそして温かく自分に多くの学ぶチャンスを与え続けてくれているのか、いかに私は人生から愛され大切にされているのかを大きく感じることができるのです。

その時こそ鎧は自ずとはずれ、美しい女神が姿を現します。自らの素晴らしさと、かけがえのなさに触れているその人は、安心感と安らぎの上にゆったりとくつろぎます。余分な力は抜け、姿勢はゆったりとしかしまっすぐになり、表情は媚びるでも冷ややかでもなく、ただ穏やかさをたたえ、まさに“その人そのもの”の迫力ある存在感が表出します。

この時のその人の美しさは語りたい程です。この宝石に出会った時、私の心は喜びに震えます。畏敬にも似た何とも言えない感慨のためにいつまでもそこで眺めていたくなってしまう。



小学生の頃考古学の発掘作業に憧れていた私は、今、比類なき女性という宝石の発掘作業を手伝える喜びに大きな幸せを与られています。この宝石発見の旅は私にとってもかけがえのない喜びと学びの旅でもあるのです。

さあ、あなたという宝石を探しにいらっやしませんか？

## TPSを修了された方からのメッセージ

私の中のモヤモヤした過去がクリーンになることで、  
こんなにも安心感と自信を与えてくれたことにと  
ても感動しています。

自分が好きになれたこと、母親  
を好きになれたこと、人を信じ、  
心を開く勇気が持てたこと...

半年の間、途中のデコボコ道を一緒に  
歩んでくれている、という安心感があっ  
たからこそ達成できたのだと思います。

45歳・T.W



お世話になりました。半年間、本当にあっとい  
う間でした。

自分らしさが少しずつ分かってきたような気がし  
ます。これからも色々なことが私にやってくるで  
しょうけど、一つ一つ自分の気持ちに正直に進  
んで行こうと思っています。私  
の個人的なことを電話などで  
話しを聞いていただいとて  
もありがたく思っています。

40歳・M.T



「こうやったら他人に認められるだろう」「人から良く思われたい」「普通、平  
凡、無難」、この間までは、これがいつしか身についていた「自分」でした。

でも、今は違う！ 自分が、いや、心が動いている。この手を心が動かして  
いる。ひまわり、バラ、ガーベラ、色紙、花、ビー玉を手にして、  
真っ白な画用紙は、体が軽やかに動いて自然に作品になってしまう！

これが「私自身」なんだ、こんなに軽やかでエネルギッシュな自分  
だったんだ。これほど、自分が愛しいなんて今までなかった。

こんなにステキな自分に気付かせて頂き、心から感謝しております。

34歳・K.K



## カリキュラム(個人セッション10回、グループワーク2回)

### プロローグ 1

今ある問題の確認、目標設定

### 第一部【分析】隠された私を探る 2~4

過去から現在までの生育歴、早期回想などを取りあげ、気づけなかった行動パターンや信念の発見と、障害となる思いこみの解消。

ライフスタイル分析 / アートセラピー / ボディワーク / 夢分析

### 第二部【日常化】私の方向(テーマ)を探る 5~7

現在の自分の性格傾向を知り、マイナス面の打開とプラス面の活用法を具体的につかみます。

感情や無意識からのメッセージを聴き、自分の方向性に焦点づけをします。

カウンセリング / アートセラピー / 夢分析 / ボイスダイアローグ

カ ラ ー : 性格傾向からセルフカラーを見つけ、ポジティブなライフスタイルの定着をはかります。

メイクアップ: 自分のイメージを外界に向かって表現する具体的な方法をレッスンします。

### 第三部【昇華】私の才能(機能)を探る 8~11

対人関係の中での役割や機能を見つめ、自分のナチュラルな状態での才能を発見します。

より深いレベルでの自分自身を感じ、その個性と才能を発見します。

カウンセリング / アートセラピー / イメージトレーニング / 夢分析

### 第四部【新たなる自分】新たなる出発 12

自分のテーマと才能を融合し、人生、仕事の進路、方向を決定します。

## 受付・相談

まずは、お気軽にお電話ください。  
随時、受付しております。  
初めてのカウンセリングは無料です。

電話受付(火~金) 10:00~18:00

(土曜日) 10:00~15:00

定休日 日、月曜日・祭日

セッション中で電話に出られないこともあります。  
その場合は留守電に伝言をどうぞ。

## 受講料

全12回(月2回・1回2時間)

お申し込み金 ￥20,000

一括払いの場合 ￥240,000

分割払いの場合 ￥41,000×6回

受講生の理由による中途解約の場合、受講費の返還は致しませんので予めご了承ください。

## 受講日

ご都合の良い日時をお選びください。

火~土曜日

午前 10時~12時

午後 2時~4時

午後 6時~8時

セッションが長引く場合もございますので、余裕をもってスケジュールをお立てください。