

スリーインワン・コンセプツへの招待 **こころの健康相談室** ~一人で抱え込まないで~

筋肉反射テストを使い、体と対話しながら進めていく新しいかたちのストレス解消法

日時：随時（メールまたはお電話にて、お問い合わせください）

会場：成瀬ホームサロン（JR横浜線、成瀬駅下車、徒歩12分。東京駅から成瀬駅まで約60分）、早稲田サロン、神楽坂サロン、その他 出張対応も致します。

*下記は成瀬ホームサロンでの参加費です。他地区または出張につきましてはお問い合わせください）

スリーインワン・コンセプツは、「心、体、魂の統合」を意味し、カウンセリングでもなくヒーリングでもないアメリカ生まれのストレスマネジメントです。身体に聞いて行く筋肉反射テストという、シンプルで優しい手法を使って、原因となっている感情的ストレスを優しく解放していきます。

日本人の気質として寡黙さと我慢強さがあります。それは美德のひとつでもあります。悩みを話すことができないで一人で抱え込んでしまうと、ストレスやプレッシャーに負けて心が折れてしまうこともあります。

あなたは悩みを友だちや家族に話せてますか？どんな小さな心の傷でも、それが親子、嫁姑、夫婦などの人間関係や仕事、恋愛の悩み、病気やネガティブな出来事を引き寄せる原因になっているかもしれません。日頃の悩みやストレスを何でも相談しにいらしてください。身体と対話をすると、心がどんどん軽く楽になりますよ。



個人セッション 90 ~ 120分 / 15,000円 (スタンダードセッション) **60分 / 10,000円**

*じっくりと時間をかけて問題と向き合いたい方

子供セッション（小さなお子様~高校生） 60 ~ 90分 / 10,000 ~ 12,000円 はスタンダードセッションをお勧め致します。

日常の悩みや人間関係 / 家族関係ストレス、または学習障害(LD)など、ほとんどの問題が過去の解消されていない感情的ストレス（心の傷）から来ています。筋反射テストによって体に問いかけることで、解決のための最適の年令（子供時代、子宮の中、受胎時などの時もあります）まで 遡り、原因になっている感情的ストレスをやさしく解放していきます。このワークは誰の内側にもいる傷ついた小さな子供を癒すことで、いまあなたが抱えている問題を解決していきます。あなたの人生の主演は、あなた自身です。

親子セッション 150 ~ 180分 / 23,000円 ~ 25,000円 (親90分 + 子供60 ~ 90分) (小さなお子様~高校生)

親子セッションでは、親と子にそれぞれセッションをしていきます。子供の問題は親と子の関係で起きているので、互いにセッションを受けることは深い癒しになり、親子のコミュニケーションが違っていきます。今までたくさんのセッションを通して、「子育ては親子にとっての大きな癒しの機会」ということを強く感じています。親子の間の心の傷を癒して、新しい親子関係を見つけてみませんか？



こんな方におすすめです！

仕事、人間関係、親子関係、夫婦関係やパートナーシップで悩んでいる方
うつっぽくなり元気が出ない方、なかなか一歩が踏み出せない方
子供の頃、または赤ちゃんの頃に、今の問題の原因があるのではと感じている方
小さなお子様とのコミュニケーションをもっと上手に取りたいと思っている方や、
子育てでお悩みの方。 小さなお子様からセッションできます。
過去の古いパターンや苦手意識から解放されたい方
より自分らしく生きたいと思っている方
もっと自分を好きになりたい方
新しい自分自身として生まれ変わりたい方

「紹介講座(60分)+ 体験セッション(30分)」

参加費 / 3000円

スリーインワンって何だろう？どんなことができるの？ スリーインワンは日常のストレスをアツという間に軽くする魔法のような手法です。家族、職場、人間関係のストレスなど、筋反射テストを使って自分が何に対してストレスを感じてるか、どんな感情を感じてるのか、実体験してみましょう！

ファシリテータープロフィール：

大塚成男（おおつかしげお）

米国スリーインワン・コンセプツ社認定 アドバンス インストラクター / アドバンス コンサルタント ファシリテ

豊岳道子（Ria うしゅま）

米国スリーインワン・コンセプツ社認定 アドバンス コンサルタント ファシリテーター



お問い合わせ / お申し込み先：癒しと気づきのサロン **スワンハウス** 090-2728-3081 / 042-729-6759

HP: <http://www.swanhouse.net>

メール: info@swanhouse.net

体験者の声

一歳になる娘と一緒に親子でセッションを受けさせていただきました。娘が大きくなるにつれ、噛み付いたり髪を引っ張ったりするくせが酷くなったことが悩みでした。

セッションで、娘は怒りを感じていたこと、そしてその原因は出産時に使われた陣痛促進剤にあるということが分かりました。自分で心の準備をして外の世界へ出て行こうとする前に、促進剤によって生まれる時間を早められて、お腹から追い出されたと感じてしまったようです。そのストレスの解放のために、娘に、「自分のタイミングで生まれさせてあげたかったのに出来なくてごめんね」と言葉をかけました。

そして実は私のセッションで出てきたストレスの原因は受胎時に存在を否定された気持ちになったことにありました。娘も私も、お腹のなかにいるときからもっと存在を尊重して欲しいという気持ちを抱いていたようです。

このセッションを通じて、改めて、人の人生はお腹のなかにいるときからすでに始まっているのだなと実感しました。また、大人は人を許すのには複雑なプロセスを要しますが、赤ちゃんの場合、気持ちを言葉にするだけで受け止めて許してくれるということを目の当たりにして、赤ちゃんの素直な魂に感動を覚えました。そして素直なだけに、自分の日頃のストレスや親同士の喧嘩などの影響もすぐに受けてしまいます。その点も同時に教えられ、反省の気持ちもまた湧いてきました。

親子で受けたセッションはお互いの深い癒しとなると同時に沢山の事を教えてくれました。これからはもっともっと大切に娘を育てて行きたいと思います。セッションを受けて一ヶ月ほど経つと、以前は毎日悩まされていた髪引っ張りや噛みつきは殆ど無くなり、主人も私も余のはっきりした効果に驚きました！本当に得るものの沢山あるセッションでした。ありがとうございました！（主婦/子供・1才）

スリーインワンのセッションを受け始めた頃は、過去のトラウマを思い出さないで暮らすために様々な方法で感情を抑圧し記憶を消していたので、本来の自己と全く切りはなされてた状態にありました。セッションを続けるうちにもう一人の自分との和解が起こり自分の感情を生き生きと生きられる生活になってきています。自分の体が必要な情報を全て知っていると感じられることが自信と肯定感になりました。（24才・女性）

私は、両親から「男の子」として誕生することを望まれていたので、実際は「女」だった自分に罪悪感を持ち、それが受胎時から30年近くの心の傷になって「ありのままの自分じゃいけない」感じや男性への恐怖心や心身の不調の原因になっていることがわかりました。

次に娘のセッションをしたのですが、なんと私は娘にも同じことをしていたのです。娘を妊娠する前年に私の兄が亡くなり、母を慰めたい一心で「兄の身代わりのような男の子」を期待していたのです。セッションを受けなければ忘れていたようなことですが、あやうく親子2代にわたって同じ苦しさを背負うところでした。（主婦・30才/子供・2才）

子供のアトピーの意味を知りたくてセッションを受けました。セッションを受けてゆくうち、自分を愛すること、受け入れること、許すことがわかってきました。アトピーは「選択の余地がないという自己否定感からきている」と私の体が答え、子供の体は母親の感情を同一視したと答えました。子供が苦しみながら訴えてきたことはこのことなんだ。子供のためと思ってしてきた諸々の事より、「私が私であること、自分を愛すること、幸福であること」が、私が彼にできる最高のプレゼントなのだと思います。（主婦・34才/子供・3才）

もっと早くやっておけばよかったと思うことがたくさんありました。仕事上のカウンセリングをする上でも自らの気づきを大切にしたり方に共感と反省を覚えました。ポジティブな感情の対極にあるネガティブな感情を知り、自分の心の底のトラウマと真に素直に向き合えました。抵抗感がなく、自然なセッションと真の解放感が素晴らしいです。母親、悩みを持つ人々にぜひ受けて欲しいと思いました。心が生まれ変わったような初めてのリラクゼーションと解放感をしました。（Y.Oさん 鍼灸師）

親子セッションを受けて、普段自分で意識できない、深いところがあっという間に解明されて、そしてそれに対して処置もでき解決に向かうという、まったく不思議な体験でした。さらに2歳半の子どものセッションでは、今までは心から通いあえた、という実感が乏しかったのですが、それまで子どもが抱えていたつらさや怒りを理解することができ、心の底から愛おしく感じる事ができたのも大きな収穫でした。スリーインワンを受けられたことは、その後の私にとってなくてはならない貴重な経験です。（Y.Uさん）

スリーインワンの個人セッションを受けてから、自分がずっと感じていた重く辛い気持ちが軽くなりました。自分の内側を見つめるようになり、悩み立ち止まった状態から一歩進み出す良いきっかけとなりました。（M.Sさん）

次男が生まれてから長男への気持ちがウワベだけである事に気付きました。スリーインワンで自分の幼少期の傷を癒されたら我が子の気持ちに同感出来るようになり、自然とハグハグ出来るようになりました。（C.Hさん）