

コミニケーションカウンセラー講座を  
受講して

井上 愛香

私がコミニケーションカウンセラー講座  
を受講したきっかけとして、以前から友人・  
知人から恋愛話や、きいてきいてどう思う？  
というような話をよくされていて、話してい  
くうちに相手は元気になり、今度は私の話し  
をすると、内容が重かったのか気を使わせて  
しまうようになりました。

心のうちを話せる人が夫しかおらず、あつ  
と色々な感情に振りまわされ、振れ幅が大き  
くて疲れてしまう自分を解放したいという思  
いから、カウンセリング、催眠療法、霊視鑑  
定など渡り歩きました。結局依存するか、さ  
せられたのかのくり返りで、多くは決めつけ、  
分析させるなどいつもモヤモヤが残ったまま  
で、根本的な解決には至らず、こんな思いと  
あつと行き合っていくのかなと諦めていまし  
た。

ぶとパソコンを開き、キーボードを入力し  
 ヒットしたホムペーページを見て、コミニケ  
 ーションカウンセラーの理論と内容が私の状  
 態に必要なことばかりで、これで長く抱えて  
 きた悩みやトラウマから解放される自分のイ  
 メージが湧き、キトン又如あれはすぐにも  
 受講したいと思っていてたところでした。  
 縁ができて初めて本物のみこ先生にお会  
 いして、初めてお会いしたにもかかわらず、  
 私のことと絶対わかってますよね？と思うこ  
 とがあってうろときました。早く授業受け  
 たいとワクワクしていたことを覚えていま  
 す。そして、最初に受けたエゴグラムは見事に  
 今の状態を表わしていて、何が怒りを持って  
 いたようにです。以前何かあるたびに夫の両親  
 や家族の話も聞いたり、声を聞いたり文字を  
 見たりしただけで、過去の思いや出来事が連  
 想され、怒りがこみあがり、その度に夫や周  
 りに迷惑をかけることもあり、このままでは  
 いけない、何とかしなくまはという思いがあ  
 っ

とありました。幼少期からトウマもあり  
 ましたか、講座の中で、他にはなかつたこと  
 で、許すしという言葉で、相手の気持ちを受  
 け入れるのと同時に自分の気持ちも受け入れ  
 ることと不要な怒りに支配されることとなく過  
 ぎることと加えざるようになること  
 毎日のプラス言葉、ほめ言葉は自分の気分  
 を良くしてくれます。人に聞かれは良いこと  
 悪いことにもふれずしまいませう。感情のこ  
 トロールが上手にできるよゆうにフラットな状  
 態に保つことが大切だということに気がきま  
 した。これが自己を調えようということだ。高  
 すぎる所は抑え、低い所はあめに意識するな  
 ど身体も精神もバランスをし、かり調えよと  
 いうことだ。この方法を身に付けておくとか  
 べき、日々う気持ちの振れ幅も小さくおすみ  
 良くも悪くもこんな気持ちになるのも自分な  
 んどと自己受容ができた。

最初はとりあえず自分が良くなればと思つ  
 ていました。が、みこ先生の愛あふれる言葉と

腹の中でもしっかり授業をきいていたように  
 何て親孝行な息子なれだと思っ  
 ています。お  
 となく、夜泣きも今うとこ  
 ありません。  
 暑いよー以外は、泣いた  
 りかたりするこ  
 ろ情緒が安定し、お腹  
 ういたおむつか  
 えて、  
 た息子は今年一才にな  
 りますが、生まれか  
 ら  
 そして、お腹の中で一  
 緒に授業を受けてき  
 自分バクバクアアアア  
 感動する涙が出るの  
 は、本音に心に届いて  
 いるからだと思います。  
 先生と出会えてよかった  
 ねと言ってくれます。  
 ませんとした。夫も私  
 う大きな変化に、みこ  
 ここそ自分の気持ち  
 が深くなると思  
 へになり、うまく放す  
 ことができました。  
 教材となってくれて  
 いたことに感謝でき  
 ます。  
 来事に向けて、私に  
 気がつかせてくれた  
 ため  
 ました。今までは私  
 に悪い影響を与えた  
 人や出  
 わけてあげたいと思  
 うようになりまし  
 た。  
 り、相手にも優しく  
 なるし、この気持ち  
 を  
 かみで、自分が調  
 い満たされていく  
 のがわか  
 厳しさの中にも大  
 きな愛を導いて下  
 さったお

す。生まれながらの授業に参加し、先生の声  
 を安心したのか、いづも睡眠学習になつており  
 ました。私の心が調うと子供にも好影響なの  
 だということを実感できました。  
 一生の宝物をいただくことができましたが、日頃から  
 自分を高めるための心かけ、実践を行つてい  
 くことが必要です。積極的に新しいことに参  
 加し、進化する息子を励みに、私自身も好奇心を  
 たくさん育てていきたいと思ひます。  
 息子が運んできてくれたみこ先生との記録  
 に感謝申し上げます。

す。

こねからむとうを宜しくお願ひ申し上げます。