

「しんどい」の奥にいる
わたしに
会いに行くノート

本来の自分を思いだす10の問い



Aarteen 里羽あやこ

ノートを受け取ってくれたあなたへ



しんどさには、理由があります。

人間関係、家族のこと、仕事のこと、これからの自分のこと。

人生にちゃんと向きあおうとする人ほど
気づかないうちに心が疲れてしまうことってありますよね。

そんな時、私たちはつい
「どうしたら変われるんだろう」と
外側に答えを探しにいきたくなりますが
いまは少しだけ、立ち止まってみませんか。

あなたの心の奥に耳を澄ませてみたら
今まで気づかなかったしんどさからの抜け道が、
だんだんと見えてくることがあります。

このノートを通してお届けしたいものは、
10の問いを通して、心の奥にしまっていた気持ちや
大切にしていきたい感覚をとりもどす一歩となる時間です。

あなたの中にきつとある、これからの道を照らす灯りに
気づくきっかけになりますように。



Question

1

最近、モヤッとしたりムッとしたり、
イラッとした出来事がありますか。



Question

2

その時、正直なところ
どんな思いが湧きましたか。

誰かに見せるためのノートではありませんので、
多少口汚くてもいいんです。
自由な気持ちで書いてみましょう。



本当はどうしたかったですか。

A large, empty white rectangular area with rounded corners, intended for writing the answer to the question.



Question

4

その行動をガマンしたり、
言いたいことを
飲み込んだのはなぜでしょう。

咄嗟にでてこなかった、あたまが真っ白だった、
怖かった、など自由に書いてみましょう。

Question

5

人生の中で

似たような経験はありますか。

そうだとしたら最初に感じた出来事は
いつ頃のことでしょうか。

子どもの頃、など、だいたい大丈夫です。

Question

6

その出来事を通して、あなたがあなた自身に「ルール」を課したとしたら、どんなものだったと思いますか。

たとえば「人に頼らず自力で頑張るべき」

「イヤなことをされても笑顔でいなきゃ」

「愚痴は聴いてあげるものだ」などなど。

単語だけ、言葉にできない感覚など、なんでも大丈夫です。



そのルールや決め事は、
今の大人のあなたにとって
これからも持ち続けたいものですか。

A large, empty white rectangular area with rounded corners, intended for a response to the question.



もし、仮にそのルールをほんの少し
だけゆるめられるとしたら、
どんな行動や言葉をえらびますか。

A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for the user to write their answer to the question.



Question

9

あなたは本当は、どんな自分を大切にしていきたいですか。



A graphic consisting of two concentric circles. The word "Question" is written in a serif font inside the upper circle, and the number "10" is written in a serif font inside the lower circle.

Question
10

これまでの問いを通して
「私って本当は、〇〇かもしれない」と
感じた自分自身はいますか。

たとえば「本当は、もっと自由でいたかったかもしれない」
「本当は〇〇が好きだったのに」「とにかく安心したかったんだ」
「もしかしたら嫌われるのが怖かったのかも」など。
言葉にできなくても、こんな感覚でいたい、これを望んでた、
等でも大丈夫です。

ノートを書いてくれたあなたへ



ご自身に向き合う時間をとってみていかがでしたか。

パッと答えが出たものもあれば、
まだ言葉にならないものもあったかもしれません。
それでも大丈夫です。

本来の自分は、一度で全部見つかるものではなく、
少しずつ揺れながら思い出していくものかもしれません。

わからないなりに内側に意識を向けてみた、という一歩が
着実に本来のあなたに近づく一歩だと私は思います。

小さな気づきも大切に、
またいつでも振り返ってみてくださいね。

<https://www.aarteeni.net>

Aarteeni 里羽あやこ

もし

「しんどい自分から自由になりたい」

「誰かにこの思いを話してみたい」

「この先の自分に進みたい」

そんな気持ちが生まれたら、もっとあなたの気持ちを解放したり
自分を縛る「ルール」を手放していくお手伝いができます。

当サロンではインナーチャイルドセラピー・ヒプノセラピー
(前世療法など)やカードセッションなどを通して、心の奥に
ある声に耳を澄ませ「そうそう私ってこうだった!」と腑に落と
しながら、あなたがもっと「あなた自身」を生きられるよう
サポートしています。

東京八王子サロンまたはオンラインにて
必要なタイミングが来たら、いつでもお待ちしております。
(セッションは女性限定です)



Webサイト&ご予約はこちら