

トラウマは宝の宝庫！！
人生100年時代
女性の健康美（精神・肉体）
を引き出すセルフケアーの必要性



はじめに . . .

【プロフィール】

18年間、営業で1万以上の方のライフプランコンサルを経験。

その際、女性の心の我慢は精神的症状として（例）うつ、自信喪失、不眠、焦燥感、イライラ、倦怠感などに現れ、同時に肉体的症状として（例）不妊、生理不順、円形脱毛、頭痛、吐き気を引き起こしやすいことを発見する。

また多くの女性は金銭的に恵まれていても、自己肯定感や幸福度が低く、その結果特に外見に対する評価、美意識も低くなることを知る。（※幸福度ランキング先進国で最下位）

プライベートでは、自身の5回の反復流産により、子供を失う深いショックが、肉体的症状（円形脱毛）になり、肉体的ショックから精神的ショックを引き起こし、再度肉体的症状である不妊、不育症（自己免疫疾患）に繋がることを体感する。

大量のサンプル経験から、女性の心の我慢は、将来的に精神的、肉体的な作用の引き金になり、心の我慢である根本を解決しなければ、精神的、肉体的症状は解決しないことを知る。

自身が自ら実験台になり、感情解放とトラウマ（インナーチャイルドとの対話・セルフイメージコーチング・感情解放・コーチング）と向き合う事で、セルフイメージは、いつでも変えることを発見する。

人間の幸福とは、①体②心（メンタル）③経済の3つの健康であり、この3つを女性がセルフケアにより、確立できるメソッドを実践中。

感情を解放しないと・・トラウマが増え、セルフイメージが悪くなる

幼少期から、親の顔色や世間体を優先する癖がつくと、自分の心と身体の声を無視し続けることになる。すると、自分の感情(怒り、悲しみ、喜びなど)に蓋をしてしまい、最終的に自分の感覚がわからなくなる。

その結果、現実生きる糧を見出せず、愛されていない、自分は認められていない、などのトラウマができる。

トラウマによるセルフイメージの低下、ストレス過多などにより、精神的に我慢をきたし、女性ホルモンのバランスをきたし、肉体的症状として、様々な症状が出るが、婦人科系疾患として、生理不順、生理痛、子宮系疾患、不妊、流産、乳がんなど、の症状を引き起こす。

また、自分の感情に蓋をして、自分と向き合っていないと、自分の人生のビジョンを追求しないまま生きることになり、自己否定、自己卑下を持ちながら生きることになり、人間関係や子育て、仕事において、生きづらさを覚える。

特に婦人科系疾患を患うとまた女性としての自信喪失、自己否定感を感じ、精神的ショックは図り知れない。

幼少期からの勘違いにより植えついてしまった自分へのセルフイメージを払拭し、本当の自分を知るところから、肉体的、精神的な病症状から解放され、自尊心と肉体・精神的な病症状が緩和し、健康美を備えた女性として、生きることができる。

(参考) 反復流産患者による精神的苦痛

実際に流産した患者のうつ病性障害は、流産後の10%から50%に見られ、半年から1年続く。

肉体的症状と精神的症状は、コインの表と裏のような関係。

【認知行動療法を実施した患者の背景とDSM-IVによる診断】

(参考) 一般的なうつ患者の割合、12ヶ月有病率は1%から8%

回数	原因	DSM-IV診断	回数	原因	DSM-IV診断
3	原因不明	うつ性障害(軽症)	2	2回とも死産	うつ性障害(中程度)、PTSD
5	原因不明	適応障害(不安と抑うつ気分の混合)	2	原因不明	適応障害(抑うつ気分を伴うもの)、パニック障害

セルフイメージは、幼少期の養育環境や教育からの中で受けた出来事による思い込み、**トラウマ**から来る。

□ **そもそもトラウマ**とは??

日本語に訳すと、心的外傷。外的内的要因による肉体的及び精神的な衝撃を受けたことで、長い間それに囚われてしまう状態。

□ 人生の大きな影響を及ぼす**トラウマの扱い方**

トラウマは実は、乗り越えるものでも、悪いものではなく、喜び溢れる人生を生きるために必要なもの。

トラウマの背景から読み取るメッセージに本当にその人が生きたい人生の目的が見えてくる。消すものでない。トラウマと向き合うこと。

□ **トラウマ**は宝の宝庫。自分のミッションがそこに隠れている！

トラウマを向き合う事で、うまくいかない事、例えば女性疾患(私で言えば流産、不育)の中に、自分の人生の大切な価値観やミッションが見つかる。トラウマと向き合わないと、お知らせが何度でも起こる。

幼少期のトラウマと不育症に向き合い続けた 結果気づいた人生のミッション

□ ミッション

アドラー心理学に基づいたコーチングとミネラル（植物）の力で、自分で精神的、肉体的なセルフケアができる女性を増やし、自尊心と健康美を引き出すことが私の**ミッション**。

セルフケアができると、**①体②心（メンタル）③経済の3つの健康が確立する。**

なぜなら、自分がどう生きたいのか、どんなパートナーと過ごすのか、どこで暮らすのか、何を仕事にするか、徹底的にコーチングで掘り下げ、思い込みによるセルフイメージを変えることができ、ミネラルを取り入れることで、幸せホルモンもでるので、①体と②心の健康が整う。またエネルギーのパフォーマンスもよくなるので、経済的なことにも結果が出やすい。



幼少期の不育症に向き合い続けた結果、産み出されたセルフケアプログラム

□プログラム：幸福度が高い人達は「健康(精神的・肉体的)」と「仲間・パートナー」の満足度が高い。自身の思い込みやトラウマと向き合って、新しいステージに立てるようにコーチングレッスンをします。

[精神面]

・**アドラー心理学勇気付け講座(全6回)**/セルフイメージ、セルフケア、トラウマとの向き合い方を伝授。

・**Points of you(毎回)**/教育、ビジネス、医療現場で使用される。創造力、発想力に刺激を与えるツールとして、現在 147の国、21言語に翻訳されている。大手企業の業績アップやコミュニケーションツールとしても使われ、google社で使われていることでは有名。セルフコーチングができ、セルフケア、ビジョンの発見に役立つ。

【肉体面】

・**女性の美と肉体美を作り出す女性ホルモン養成講座**/精神面が肉体に及ぼす影響で、女性が特に気になるのは外見と内面の美。円形脱毛や自己免疫疾患による肌荒れ、白髪などで自己肯定感を下げ生きづらくする。「美」の守護神である「女性ホルモン」について学び、ストレスに負けない美意識をもち、自信を持って生きていける女性をプロデュース。

・ミネラルや精油の力で女性ホルモンをアップさせ、肉体的にも精神的にも満たされる。

ご静聴ありがとうございました。



貴女の存在性と内なる声を大事に