生きづらさ本質改善セッション

ずっと自分と向き合ってきたのに、
なぜ、苦しいままなのか。

本気で現状を変えたい方へ

長年の仏教実践と、心を見つめ続けた経験から、苦しみが生まれる「真の原因」をひも解き、根本からの改善へと導きます。

人生そのものを見直す
生きづらさ本質改善セッション

（Zoomによるオンライン）

・Zoomによるオンラインセッション ⇒ Zoomのご案内

・年中無休、開始時間13〜16時頃（変動します）

ご予約

初めまして、じゅんです。

皆さんとご縁ができますこと、嬉しく思います。



・上手く説明できないけれど、とにかく生きづらい

・いつも漠然とした不安がある

・生きづらさを根本的に改善したい

・うつで苦しんでいる

・「何かしないと」と焦るが、何をして良いか分からない

・人に否定される、拒絶されるのが怖い

・人の目を気にしてしまう

・自分のことが分からない。

・自分の心がどうなっているのか知りたい

・本当の自分は、本当の人生は何だろう？

・自分は「普通」ではない

・悩みを解決したいのに、人に話すことには抵抗がある

・自分と、心と、向き合う方法を知りたい

・人と比べて自分にダメ出したり、責めてしまう

・イライラしたり、感情的になってしまう

・生きるって、そもそもどういうことだろう？

これは、セッションでお聴きするお悩み・ご相談の一例です。

悩んでいるのは、あなただけではありません。

人間はそもそも、皆、苦しんでいます。

でも、

「苦しさから解放される道」

があります。

私自身、苦しみ続けましたが、仏教や心理学に縁を頂きながら、

長年、自分自身の心を観続け、心が楽になって

長年、自分自身の心を観続け、心が楽になっていきました。

その経験から、

あなたが楽になる道を歩けますよう、尽力しています。

セッションを受けた方の言葉

受ける前

出会う前までは、カウンセリングというと、
「辛かったですね」
「これまで頑張りましたね」
「自分を甘やかしていいんですよ」
といった、寄り添いの言葉をもらうことが多く、
根本的な解決に至りませんでした。

受けた後

子育てにおいて、子どもに対して決めつけることが減ったり、
夫婦間のすれ違いが激減し、身近な人間関係の悩みが減りました。

Tさん　全文を読む

受ける前

カウンセリングを受ける前は、例えると、息継ぎ無しで泳ぎ続けているような状態でした。

受けた後

じゅんさんにお会いできて人生が救われました。

Hさん　全文を読む

受ける前

両親から嫌われず、見捨てられないために、私は自分の意見を押し殺し、Noが言えない子供になっていきました。

受けた後

気が付くと、自分の意見が言えないイエスマンだった私が、

周りに自分の考えを、主張できるようになっていたのです。

風心さん　全文を読む

受ける前

「誰からも、親からも遠い、それ以前に僕が僕から遠い」

受けた後

カウンセリングを受けた成果が、
その後もずっと続くことが、一番ありがたいです。

Sさん　全文を読む

ほとんどのカウンセラーさんから
「他人に相談した方が良い」と言われ、
何も返すことができず、

（中略）

でも、じゅんさんのカウンセリングでは、
「なぜ相談できないのか」
など、もっと踏み込んだところまで向き合うことができ、ようやく救われたように思います。

Hさん　全文を読む

セッションで行うこと

悩みの真の原因が明らかになる様子を、例を挙げて具体的に説明します。

よくお聴きするお悩み

「人に頼れないので、頼れるようになりたい」

を取り上げます。

「人に頼れない」は、あくまで表面的な悩みです。

多くの場合、頼れない裏側にある原因を理解す

るのではなく、

どうやったら頼れるようになるのかという、

「行動」の話に終始しがちです。

私のセッションは、このようにひも解いていきます。

・頼ると何が起こるのか

・なぜ頼ってはいけないのか

すると、

「人に頼るのは良くないこと。自立していない人間はダメだ」

という、**善悪の基準、価値観** が現われます。

次は、

「なぜ、ダメな人間ではいけないのか」

と深堀ります。

すると、

「ダメな人間は人から相手にされなくなる。見捨てられるかも」

という、**思い込み**が現われます。

更に、

「なぜ相手にされなくなったり、見捨てられてはいけないか？」

と進めると、本当の苦しみの原因が顔を出します。

つまり、こういう流れです。

人に頼れない

↓

なぜ頼ってはいけないのか

↓

頼る人間はダメ
（善悪の基準、価値観）

↓

なぜダメな人間ではいけないのか

↓

人から見捨てられる
（思い込み）

↓

なぜ見捨てられてはいけないのか

↓

本当の原因

このように、「頼れない」という表面的な悩みの裏で、

無意識の心の動きがあるのです。

この無意識がわからないために、

頼りたいという本心

VS

頼ってはいけない善悪基準

見捨てられる恐怖心

真の原因に関する不安

の戦いに翻弄され続けます。

この戦いに気づかないまま、表面的には、

「なんで自分は頼れないのだろう、そんな自分だめだなぁ」

と自己否定することになります。

そして、

・「頼りたい」という本心を捻じ曲げ、抑圧する苦しさ

・何とか自分1人で物事を解決しようと無理をする苦しさ

・助けの手を払いのけることで、人間関係がおかしくなる苦しさ

・「なんで自分は頼れないのだろう」と、自己否定し、自分を責める苦しさ

様々な苦しさが、生じます。

「人間関係がおかしくなる苦しさ」は、実はセッション内でも起きます。

人に頼ってはいけないは、言い換えると

・自分の力で解決しないといけない

・人の意見に左右されてはいけない

・自分の意見、やり方を変えてはいけない

でもあります。

だから、自分の心を変えたくて、アドバイスが欲しくてセッションにいらっしゃるのに、

いざ私が心をひも解いたり、アドバイスをお伝えしても、

・人の意見に左右されてはいけない、

・今までの自分のやり方を変えてはいけない」

が発動して、**拒絶する気持ちが生じて、私の言葉が心に入っていきません。**

このように最初は、無意識で「頼ってはいけない」に翻弄されていても、

心の仕組みが理解できるにつれ、心は柔らかくなっていき、

人の手を拒絶しなくなります。

そして、

「頼る・頼らない」に固執すること自体を手放し、

自然体で生きられるようになります。

以上、問題を解決する流れの一例をご紹介しました。

そもそも全ての苦しみは、

「自分」という実体がある

という錯覚から生じます。

これについては、簡単な説明ではかえって分かりにくくなるため、

別ページで詳しく解説していますので、下記よりお読みください。

多くの人は、苦しみを解決するために、

特別な何か・技法等が必要と考えます。

認知行動療法、催眠療法、〇〇セラピーと言ったように。

私が行うことは、特別な技法ではありません。

ただ愚直に

・心はどのような動きをしているのか

・苦しみは、どのような仕組みで生まれるのか

・あなたが自分では気づけないこと

・気づいていても、見ないようにしていること

をひも解きます。

もしかしたら、本当の原因に近づくほど、

「見たくない・向き合いたくない」という気持ちが、生じるかもしれません。

そうなったらチャンスです。

大きく変われるきっかけになります。

その「見たくないもの」の中に、苦しみの原因があるからです。

あなたの状況を十分に考慮した上で、

進めていきます。

そして、私がお伝えすることを、正しいものとして信じる必要はありません。

「本当にそうなのだろうか」と、あなた自身の心を観て、確かめてください。

あなたを救えるのは、あなただけ。

誰しもが、変われる力を既に持っています

ご予約

セッションの特色

ただ話を聴くだけのものでも、

その場しのぎ・セッションの間だけ楽になるものでもなく

あなたが気づいていない
苦しさの真の原因を明らかにし
本質的に楽になる方向へ導く
人生そのものを見直すことに繋がる内容です。

あなた自身が「苦しみとは何か」の答えに辿り着き、

苦しみから解放される道を歩む、

そのように導きます。

何かを無理に頑張るのではなく、

心で何が起きているのかを「理解」する。

苦しみの仕組みを知れば、

自然と心が穏やかに、楽になっていく

そんなセッションです。

穏やかな心とは、

何にも縛られず、解放された自由な心

それは、単に悩みを解決して楽になるだけでなく、

心のあり方や、人との関わり方そのものが、

変化していくことでもあります。

エゴから解放されて心が自由になり

周囲の人々と調和し

自身にも他者にも慈悲の気持ちが増す。

何か特別なことをしなくても

その存在自体が周囲の生命に良い影響を与える

自然とこういった人間性に変化していきます。

苦しかった心が、変貌していくのです。

特別に何かをしなくても、人生そのものが形を変えていきます。

私の歩んできた道

苦しみ続けた日々

私は、長い間ずっと、苦しんできました。

対人恐怖

原因不明の体調不良

失恋による鬱

自己否定

将来の不安

そして、そもそも

「生きる」とは何なのか。

長い間、

その問いだけを抱えて、生きてきました。

苦しみから逃れたくて、

答えを知りたくて、

心理学から仏教、そして答えへ

心理学や仏教との縁の中で

自分の心を何年も何年も観続けました。

自分の心を何年も何年も観続けました。

何人ものカウンセラーからカウンセリングを100回近く受け、

様々な心理学系の講座・ワークショップで学びましたが、

心理学に限界を感じた頃、

タイ・ミャンマー・スリランカの仏教3国で主流の

テーラワーダ仏教（上座部仏教）に縁ができ

長年、瞑想を中心とした修行を実践してきました。

挫折をたくさんしながら、少しずつ心が楽になる智慧がついていき、

ようやく、答えに辿り着いたのです。

「苦しみ」とは、心が生み出す錯覚に過ぎなかったと。

知識ではなく、智慧を

苦しみ抜いた経験があるからこそ、

自分が辿り着いた答えを、必要とする方に伝える。

それが、今の私にできること、なすべきこと。

その想いで、セッションを行っています。

私がお伝えすることは、

人から教えられたり、本などで学んだ「知識」ではありません。

長年の心の観察を通して、

自ら体感し、会得した「智慧」

です。

何かを教わっても、どんなに知識を詰め込んでも、

それだけで心が楽になるわけではありません。

大切なのは、

実際に自分の心で何が起きているのかを知ること

ぜひあなたにも、単なる知識を増やすのではなく、

ご自身の心を知り、楽になる道を歩んで頂きたい。

そう、思っています。

10年かかった答えを、初回から

私は、苦しみの正体がわかるまで10年以上かかりました。

でも、皆さんが同じように10年以上かける必要はありません。

あなたの苦しみが、どのような仕組みで生まれているのか

初回のセッションからお伝えすることができます。

だから、一人で何年も模索することなく、

苦しみから楽になる道を歩んでいけます。

ただし、私が出来るのは、真実を伝えることまで。

本当にご自身の心に当てはまるのかは、ご自身で心を観て、確認し下さいね。

私が心と向き合い続け、苦しみから解放されていく歩みを詳しく記しました。

参考になると思いますので、ご興味のある方は、下記をご覧ください。

このような方へ

悩み・苦しみの種類や、深刻さは関係ありません。

どんな些細なことでも、ご自身が「苦しい・生きづらい」と感じる方が対象のセッションです。

ただ一つ、大切なことがあります。

「自分の心で、何が起きているのかを知りたい」

という気持ちがあること。

特別な努力は必要はありません。

「自分を知りたい」
「心を知りたい」
「苦しみの正体を知りたい」

単純ですが、そんな純粋な気持ちが、

心が変わっていく土台になります。

心について、もう少し学んでみたい方。

苦しみの本質と、そこから解放されるためのポイントを、

私自身の経験を交えながらメールでお伝えしています。

無料メールレッスン

漫画で読むカウンセリング

クライアントさんが、セッションの様子を漫画で描かれました。

生きづらさがどのように改善していくか、わかりやすく表現されていますので、

ご興味ある方は、こちらをお読みください。



料　金（１回６０分）

初回：**１万円**

通常：**３万円**

・初回はお試しではありません。

苦しみの深い原因や、心の仕組みについて具体的にお伝えします。

・じっくり心を理解し、根本的な解決を目指したい方は、継続をご検討下さい。

・より体系的に心について学びたい方には、「生きづらさ本質改善講座」も行っています。

初回について

・現状の課題整理（40分程度）

・今後の適切な方向性のご説明（20分程度）

などを行います。

内容によってお時間が大幅に伸びることもあるため、十分に余裕をお持ちください。

キャンセルポリシー

・お申し込み後、1週間以内のお振込みで、予約成立となります。

・キャンセル ⇒ 100%

・日程変更（1回目）⇒ 前日まで：無料、当日：5千円

・日程変更（2回目）⇒ キャンセル扱い

・変更後の日程は、当初のセッション予定日から30日以内でお願いします。

・キャンセルの場合は、返金いたしかねます。

・キャンセルの可能性がある場合は、直前（空いていれば当日）のご予約にご協力ください。

予約方法

・zoomによるオンラインセッションです。⇒ Zoomのご案内

・年中無休、開始時間は**13〜16時頃**です（変動します）。

・お時間はお任せだとありがたいです。

・お時間を指定される場合は、可能なお時間帯をご記入ください。

・下記フォームより、お申込みください。

選択*

◯ 初回セッション　◯ 通常セッション

ご予約希望日を３つほどお知らせください。（必要な場合はお時間帯も併せて）

*

お名前*

例）山田　太郎

ふりがな*

例）やまだ　たろう

年齢*

携帯電話番号*

例）090-0000-0000

メールアドレス*

例）example@example.jp

**※初回は、内容によってお時間が延び、2時間以上のセッションになる場合もあります。
お時間に十分な余裕を持って、ご予約下さい。
なお、お時間が延びても、追加料金はかかりません。**

※ひらがなの「お」を入力後、送信ボタンを押してください（海外からの迷惑メール防止のため）

送信

Copyright © 生きづらさ本質改善セッション All Rights Reserved.