

好きなシゴトなのに、なぜか疲れてしまう…。

医療関係・教師 セラピスト 接客業の女性必見！

ココカラ気功カウンセラー
こんの まり



エンパス体質
って知って
ますか？

【1日3分!】 知らず知らずに
もらってしまっている「**気**」を流そう

- ・ 人に触るシゴト！
- ・ 人ごみだけでも疲れる！
- ・ マッサージ、エステ、温泉ではとれない！



自分で流せる簡単セルフ気功

好きなシゴトなのに、なぜか疲れてしまう・・・。

看護師、セラピスト、教師、講師、接客業の女性必見！

“1 日たった 3 分” 知らず知らずにもらってしまっている「気」を流そう！

～自分で流せる簡単セルフ気功～バージョンアップ版

“1 日たった 3 分” 知らず知らずにもらってしまっている「気」を流そう！

～自分で流せる簡単セルフ気功～2021 年バージョンアップ版

を手にとっていただき、ありがとうございます。

さっそくですが、本編に入る前に、この小冊子をお読みになった方限定の

特別特典のご案内です。



kokokara

////////// テキスト読者様限定 //////////

特別特典のお知らせ

自分では
どうにもできない
疲れや不調に悩んでいる・・・
好きな仕事なのに
なぜか疲れる・・・
高いパフォーマンスで
働ける心と身体を
持ちたい！

医療関係、教師、接客業、セラピストの女性
“人と接する仕事”に関わる女性は疲れやすいのです！

＼働く女性のココロとカラダを短時間で整える／

ココカラ気功 体験会

初回
限定
120分

通常60分
22,000円

▶ 初回限定
120分

11,000円(税込)
※おひとりさま1回限り

詳細・お申し込みはこちらから！

“1 日たった 3 分” 知らず知らずにもらってしまっている

「気」を流そう!

～自分で流せる簡単セルフ気功～2021 年バージョンアップ版

目次

人に接するシゴトをしている特有の女性の悩み・不調とは・・・p.5

エンパス体質って知ってますか？・・・p.6

マッサージ、エステ、温泉ではとれない不調がある。・・・p.11

今日からできる 3 つの簡単セルフ気功法・・・p. 21

働く女性の不調を癒やしたい。

「私が行政書士から気功師になったきっかけ」・・・p. 31

ココカラ気功の体験（特典）・・・p. 48

著者プロフィール・・・p. 68

著作権・・・p. 74

人に接するシゴトをしている女性特有の悩み・不調がある

「人に接するシゴト」

看護師、セラピスト、教師、講師、接客業などが

その代表的な仕事です。

感性の高い人が多く、他人の体調不良が直感で分かります。

その高い感性ゆえに、相手から「もらってしまう」カンジに

悩む人が多いです。

・体調は悪くないのに疲れている、疲れが取れない。

・人の感情に影響を受けてしまう。



などの疲れや不調に悩んでいる方には是非読んで欲しいと

この小冊子を書きました。

エンパス体質って知ってますか？

- ・他人の痛みや悩みを自分のことのように感じてしまう
- ・他人の思考が直感で分かる・・・。



「共感力の高い人」のことを「エンパス体質」と呼びます。

エンパスとは、一部の人を持つ 素晴らしい能力 のことなのです！

さらに・・・とても繊細な感性を持っているので、

人を癒す・相談にのる・サポートすることが得意です。

実際に、そのような仕事を選んでいる方が多いのも特徴です。

看護師、セラピスト、教師、講師、接客業などがその代表的な仕事。

エンパス体質の人は、他人の体調不良が、直感で分かります。

それだけでなく、体調が悪い人のそばにいて、

自分も具合が悪くなることもあり、痛みがある人と、

同じ個所が痛みはじめたりします。

自分の「エンパス体質」が原因であることが分からずに・・

不安定な体調に、精神的にまいってしまう人もいます。



さらに人混みや不特定多数の集まりの中にいると

様々な感情に反応してしまうため、

自分の感情の起伏が激しくなってしまいます。

仕事で「不調」や「疲れ」で来ているお客様に接したり

触れたりすることは・・・

人に共感しやすい = 人を思う気持ちが強い人ほど

「癒す能力」を発揮できる反面

「もらってしまう」ものを「受け続け」

流せないことが、自分を苦しめることにつながるのです。



これが、マッサージ・エステ・温泉では取れない

「疲れ」「不調」の正体です！

kokokara

////////// テキスト読者様限定 //////////

特別特典のお知らせ

好きな仕事なのに
なぜか疲れる・・・

自分では
どうにもできない
疲れや不調に悩んでいる・・・

高いパフォーマンスで
働ける心と身体を
持ちたい！

医療関係、教師、接客業、セラピストの女性

“人と接する仕事”に関わる女性は疲れやすいのです！

＼働く女性のココロとカラダを短時間で整える／

ココカラ気功 体験会

初回
限定
120分

通常60分
22,000円

▶ 初回限定
120分

11,000円(税込)

※おひとりさま1回限り

詳細・お申し込みはこちらから！

「邪気」というものがあります。

言葉の印象にオカルト色が強いので ココカラ気功では、
あまり使いませんが・・・（笑）

「悪い氣」つまり 人の「ネガティブな氣」と捉えています。

たとえば

「妬み・嫉み・恨み・怒り・イライラなどの焦り・・・」等です。

（人は「感情の生き物」ですから このような感情を持たずに
生きることは難しいことですよね。）

疲れてくると自然に、感情もネガティブに傾きます。

ここで問題なのは、日々、**人に接している仕事**

（看護師、セラピスト、教師、講師、接客業・・・等）の

女性が知らず知らずのうちに「**受けてしまっ**て」いる

人から「もらってしまう」**疲れ（悪い氣）**があるということ。

特に「人を癒す」「相談に乗る」「人に触れる」など

「人のため」に働く女性は、

「人が喜んでくれることが嬉しい！」

という**優しい頑張り屋さん**が多いです。



さらに言えば、そんな仕事を選んだ背景に・・・

「人の悩みや痛みが、分かってしまう」という特性があります。

人の痛みを自分のことのように受け取ってしまう。

相手の方と同じところが痛む・・・というようにです。

こういう方たちは人の心の苦悩、痛みが分かるがゆえに、

より心が磨かれて成長していきます。

それほど、素晴らしい特性なのです！



だが、ひとつ・・・

キケンなのは、その特性ゆえに「自分自身が、巻き込まれ流されてしまうこと！」

ですから「巻き込まれない」ために 心の安定を保つよう、注意をしていただきたいのです。

kokokara

////////// テキスト読者様限定 //////////

特別特典のお知らせ

////////////////////////////////////

自分では
どうにもできない
疲れや不調に悩んでいる・・・

好きな仕事なのに
なぜか疲れる・・・

高いパフォーマンスで
働ける心と身体を
持ちたい！

医療関係、教師、接客業、セラピストの女性
“人と接する仕事”に関わる女性は疲れやすいのです！

＼働く女性のココロとカラダを短時間で整える／

ココカラ気功 体験会

初回
限定
120分

通常60分
22,000円

▶ 初回限定
120分

11,000円(税込)

※おひとりさま1回限り

詳細・お申し込みはこちらから！

他者の感情に「深く共感」したとき

それが「自分の意識だと錯覚」してしまうことは、

相手と自分の感情を混同した状態で、とても危険です。

自分の心のバランスを崩しかねません。

素晴らしい特性は、諸刃の剣にもなるのです。



人の気持ちが痛いほど分かる女性にとって

「人を癒す・相談にのる・触れる・・・」

そんな仕事が、天職なのは勿論ですが・・・

そのような女性は直感力や共感する心、体を感じる感受反応を

「気のせい」として片付けたり、

今まで誰かに相談しても、

「気にし過ぎだよ！」や「神経質だね～！(笑)」とか言われて・・

取り合ってもらえなかったり

「おかしいんじゃないの？」などと変な目で見られたりで・・

大人になってからは、誰にも言えずガマンして生活していることが多い！



さらに、よくあるのが・・・人ごみの中をしばらく歩いたり、

怒り狂っている人の近くに行ったりするだけで、

急に身体の調子が悪くなる不調です。



「人ごみ」での気分の悪さや「知っている人」からの感情の影響は、自覚できるとしても「**見ず知らずの人**」の感情（強い怒りやイライラ、悲しみ）にまで反応してしまうことは、自分では意識できないためご本人にとっては、**かなり厄介な症状**です。

※ 特に感受性の強い女性は、姿が見えなくても、
気配を感じただけで、これが起こってしまうこともあります。

そこに意識が向いてしまったら最後、全身でそれを
感じてしまい、その雰囲気飲み込まれてしまいます。

これが「悪い気・邪気を受ける」という現象の正体なんです。

（相手の）雰囲気や飲まれてしまうと、無意識に緊張していた

体がよけいに「不快」な気配に反応してしまいます。

「緊張」と「不快感」に襲われますから、混乱し疲れてしまうのです。



「悪い気・邪気を受けやすい」という方が、

人ごみの中などでクタクタに疲れたりするのは、

この緊張と不快感のダブルパンチが影響しているから！

今回この無料 PDF でご紹介するのは

「イヤな氣を受けてしまった！」と感じたら、

すぐに、自分で流せる方法です。

「流さず蓄積され」不調のモトになる前に自分で流し、

思い切り 日々の仕事を頑張ってください！



kokokara

////////// テキスト読者様限定 //////////

特別特典のお知らせ

////////////////////////////////////

自分では
どうにもできない
疲れや不調に悩んでいる・・・

好きな仕事なのに
なぜか疲れる・・・

高いパフォーマンスで
働ける心と身体を
持ちたい！

医療関係、教師、接客業、セラピストの女性
“人と接する仕事”に関わる女性は疲れやすいのです！

＼働く女性のココロとカラダを短時間で整える／

ココカラ気功 体験会

初回
限定
120分

通常60分
22,000円

▶ 初回限定
120分

11,000円(税込)
※おひとりさま1回限り

詳細・お申し込みはこちらから！

ではここで、日常生活の中で簡単にできる

「受けてしまった嫌な気」を簡単に取りする方法を 3 つご紹介します。

受けてしまった邪気をカンタンに取りする方法 (1)

1. 片手を自然に開きます。
2. その状態で邪気を取りたい部分に近づけます。
3. 息を吸いながら UFO キャッチャーのように(笑)

邪気を掴んで、引っこ抜くイメージです。

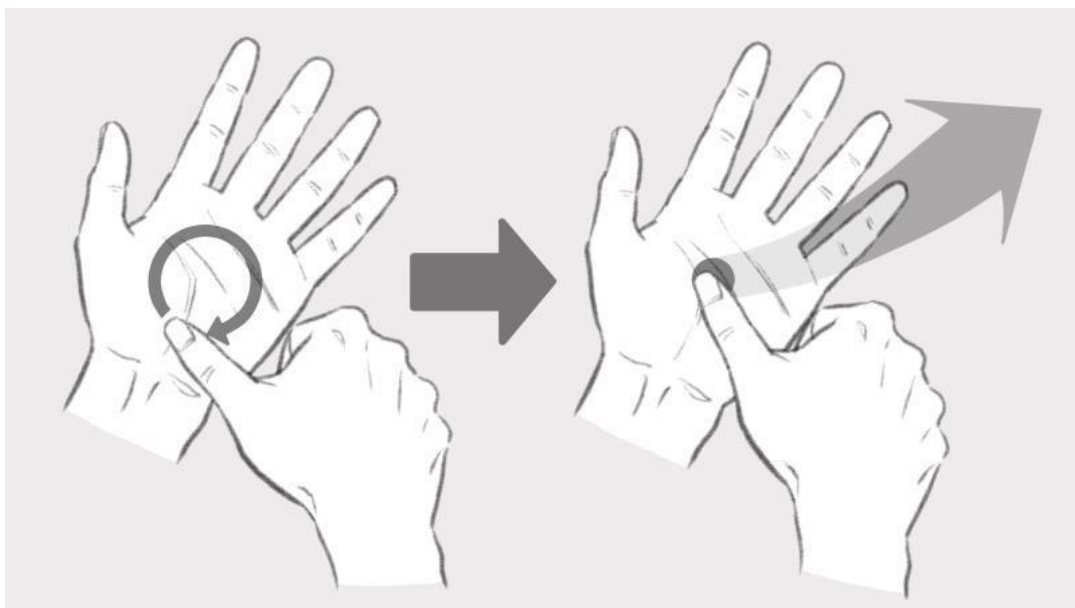
4. 手を開いて外側に向けポイツと捨てる。
5. 1 ～ 4 を何回か繰り返す。
6. 最後に（邪気をつかんだ）手を

全部の指でデコピンするような感じで弾きとばします。



心と頭の雑念や悪感情を体外へ流す (2)

(外出先や仕事中で、大きな動きが出来ない場合に・・・)



- ・息を吸いながら

（親指で）手のひらに円を書き

- ・息を吐きながら（親指で）手のひらの中央を押す

- ・吐いて、押す際に不快なものを出すイメージで。

腰痛や風邪の邪気を撃退する！（3）

足踏みをしながら

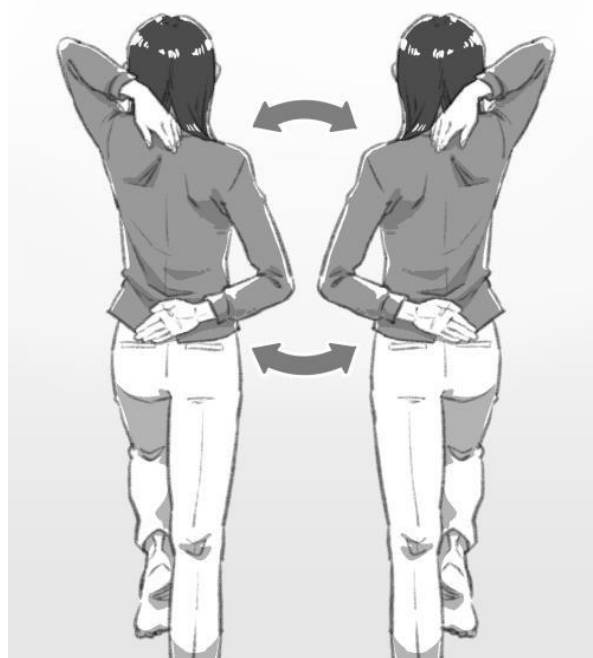
- ・風致（首を曲げた時の背中が一番上の骨の下）と腰を両手で交互に、

ポンと軽くたたく

（呼吸は自然に）

風致は「手のひら」で腰は「手の甲」で

同時にたたきます。



最後に・・・全身の不調に良いとされるセルフ気功をご紹介します！

- ・気がみなぎり、やる気が出る

- ・肩こり・腰痛改善

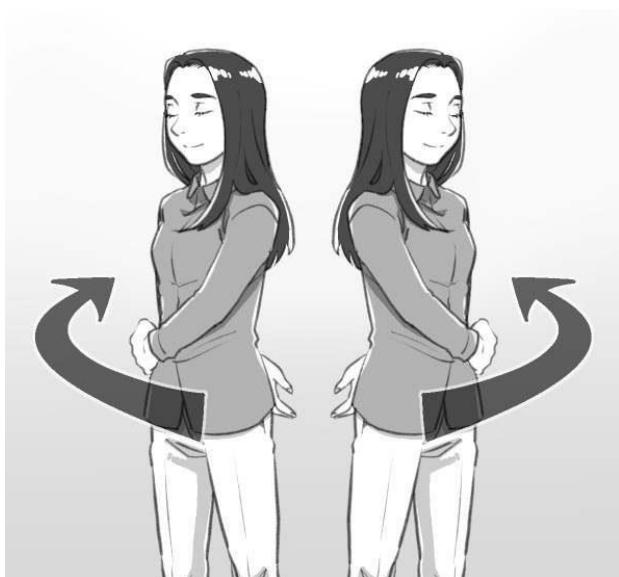
- ・精神や自律神経が安定する

数々の効果があると言われています。

手を前後ろに揺らす事で、気の巡りを良くし、血流を促します。

腕を振り、カラダ全体を振動させる事で、背骨の矯正と、全身の筋肉と骨に適度な負荷と刺激を与える事ができ筋力を上げ、骨密度を高める効果があると言われリンパの流れと血流も良くなるので、新陳代謝を活発にする効果も期待できます。

これらが「全身に効く」といわれる理由です。



1. 自然体で、背筋を真っすぐにして立ちます。
2. 両足は肩幅に開き、足のつま先は広げず正面に向けます。
3. 両腕を前に肩の高さに上げてから、そのまま後ろに振ります。
4. 後ろに振った後は、力を抜くと反動で自然と腕が前に戻って来ます。
5. あとは、腕や肩の力をなるべく抜いて、振り子になった気持ちで
ブラブラと腕振りをします。

幼い子が「いやいや～！」をするポーズに似ていますね！（笑）

スピードは自然に任せて大丈夫です。

後ろに振る時は少し反動を付け、前に振られる時は

力を抜いて自然に振ります。

この時、指先から溢れてくる**不要な気を**、

遠くへ振り落としているようなイメージを持つと、より効果的です。

汚れた水滴を振り払うイメージでも良いし、

指先からビームが出ているイメージでも何でも大丈夫です。

腕を振っていると、次第にリラックスして、心地よい気分になっていきます。

健康維持のためには、1 日に 50 回～100 回目安です。

200 回以上行ってももちろん OK です！

ですが・・・あまり数にとらわれず、**気持ちよく感じる回数**で大丈夫ですよ！

では、ここからは以前のメルマガキャンペーンでご紹介したセルフ気功です！



今日からできる 3 つの簡単セルフ気功

今回ご紹介するのは

「イヤな氣を受けてしまった！」と感じたら

すぐに、自分で流せる方法です。

(1)

人混みや場所から「気を受けたな～」と感じたら、

先ず 自分の中に入ったものを「出すイメージ」で

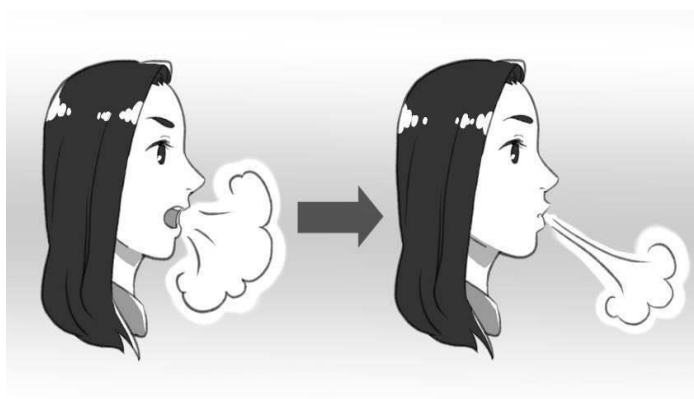
思い切り「息を 3 回吐いて」ください。

「ハッ」と声が出るくらい思い切りです。

その後「長く 3 回吐いて」ください。

息は自然に「吸う」ので・・・「吐く」ことだけに集中して

計 6 回行ってくださいね。



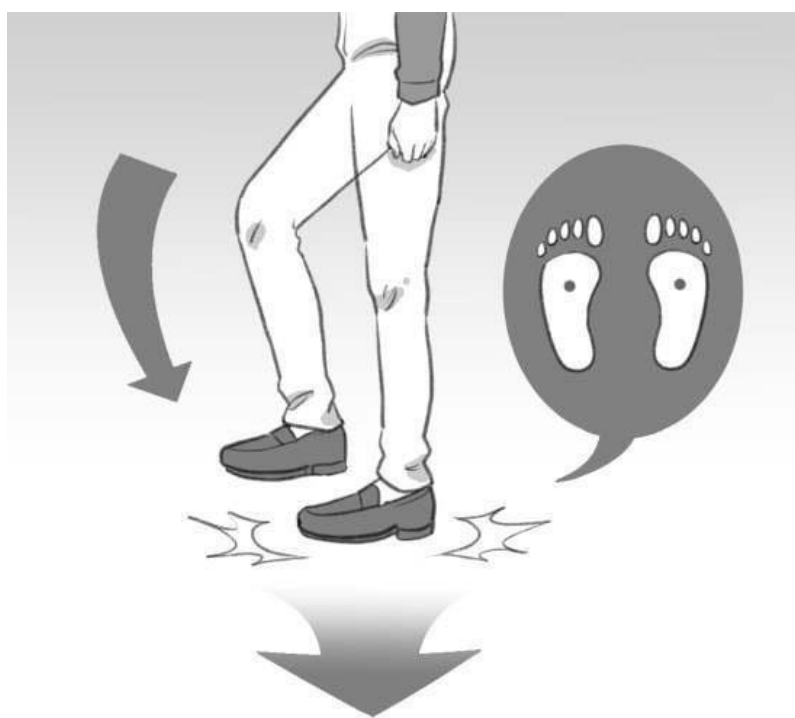
(2)

人や場所から「イヤな感じ」を受けたら

靴底でポンポン！と地面を数回たたく（踏み鳴らす）

この時受けた邪気が足の裏の中央（湧泉というツボ）

から 出ていくイメージで行ってください。



* 外出時に受けてしまった場合は、家の玄関に入る前に行ってください。

（不用意に、家の中に持ち込まないためです。）

(3)

雰囲気や空気の邪気は「風門」

(首を前に倒した時に大きくでっぱりができる骨から、

下へ背骨の突起を数えて二つ目。

そこから、左右外側に指幅 2 本分離れたところです。)

という箇所から入りやすいと言われています。



邪気を受けた時の「イヤな感じ」は

ゾクッとする寒気や悪寒など「冷え」をとまいます。

風門にゾクツとする感じを受けたら温シップを貼る

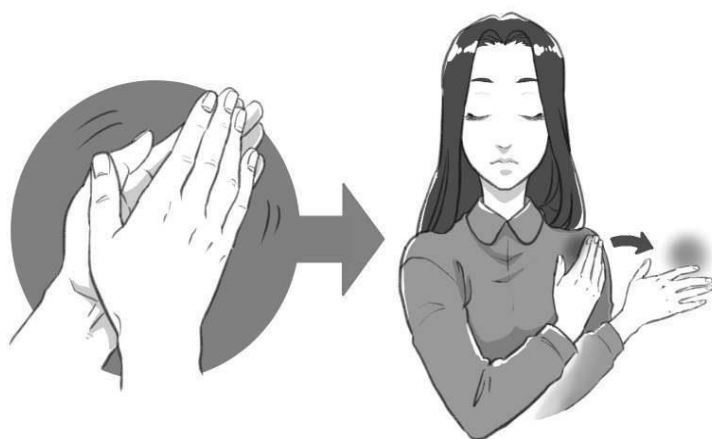
・ドライヤーの熱風を当てるなどで 温めることを行ってください。

(4)

体に「痛みなどの違和感」を感じたら両手をこすり合わせて

「温めて」その温かい手で痛みのある個所を押さえ

「流す」イメージで払ってください。



看護師、セラピスト、教師、講師、接客業の女性が

お客様の肌に「触れる」と 良くも悪くも

「気が通じやすく」なります。

お仕事ですから、避けようがありませんので

施術後「ひどく疲れた」「ぐったりする」などを感じたら

上の 3 つを試してみてくださいね。

私が行政書士から気功師になったきっかけ

こんにちは行政書士から気功師になった異色のキャリア！

士業時代の激務で、倒れた経験と気功で見事に

復活した経験を活かし気功も心理アプローチも

本当に効果を感じられるものにするため独自に研究し

練り上げ完成させたものが「ココカラ気功」です。

働く女性の心と身体を気功と心理の両面から

サポート・指導しています。

ココカラ気功カウンセラーこんのまりです。



私がなぜ今「気功師」として働く女性たちの下支えになりたい！と
シゴトをしているのかをお話させてください。

今では驚かれることも多いですが、

私は、もともと行政書士で家族法を専門にしていました。

無料相談も含め、年間 7,000 件以上の相談を
受けていたんです。

そうして日々様々な相談を受けるうちに、

心理面でのサポートの必要性を感じ、

心理カウンセラーやメンタルトレーナーの資格・スキルを取得して、

クライアントの心のケアも行っていました。

いえ……実際は、やっている“つもり”だったのです。

実は、大きな壁に、ぶつかっていました。



一年に約 7000 件以上の相談を受け、

そのほとんどが心理面での問題やサポートを
必要としている人達でした。

（なんせ家族法ですから・・・
問題も感情的な側面が大きかったのです。）
そんな日々のなか何度も、頭をよぎったのは、
ココロと頭からだけのアプローチではムリがあるし、
言葉すら受けつけない人を
「言葉のチカラ」だけで導くのは
限界があるのでは・・・ということでした。

（もちろん心理にたずさわる方は沢山いらっしゃいます。
多くの成果もあると思います。
ですから、これはあくまで私見であり、私が感じただけのことです。）

クライアントは
「頭」では分かっています。
「理屈は全部、アタマに入っている」
でも、できない。変わらない。

とても上手く変われる人は「心まで落とし込んだ人」です。
ですがそのように順調に変わった人でさえ
数年単位のスパンで見ると

元の自分の性格に戻っていく・・・。



一気に変わった人は戻るスピードも早い。

体調不良になれば、一気に戻ってしまう。

何千件というケースをサポートするうち

「この方法では、ちょっと限界かもしれない」と思い始めました。

私より何年も前から、

「心理からだけのアプローチは、もはや古すぎる。」

そう提言する専門家も多くいました。

しかし、自分にはそれに「代わる方法がない」

いつも「この壁」にぶつかっていたのです。

その後も納得のいかない方法でサポートを続け、
その度に悩み、クライアントの苦悩に巻き込まれそうになったり、
いつしか仕事自体が「苦痛」になっていました。

そんなある日、、、

突然の不調に襲われ緊急入院！緊急手術！

そして苦しい入院生活・・抱えていたクライアントに
必死でアポを取り、痛みと戦う日々・・

人のストレスを取っていたつもりで
自分がストレスまみれになっていました。

クライアントには
「元気で笑える生活になりましょう」と言っておきながら
当の本人が苦しんでる。
これってやっぱりおかしい。

自分が楽な気持ちで健康に生きていないのに
人にそれを目指しましょう・・なんて絶対ムリがある！！

もうこれ以上ゴマ化しながら仕事するのはやめよう！



病院のベッドで白い壁を見ながらそう決心しました。
ストレスが原因で 突然倒れ 緊急入院・緊急手術、
長い通院生活になってしまった・・

ここからは、退院後のお話です。

その頃、私がひたすら考えていたのは、これからは
「自分を回復させ、心身ともに健康になれるようなもの」を
働く女性に勧めたい。

その為にこの
「病み上がりで心身ともにボロボロの身体」を使おう！



これが一番いいサンプルじゃないか！最悪の身体で
結果が出れば弱っている人にも勧められる！
薬の副作用でふらつく頭と悪寒、術後の痛みを抱えて・・・
脳科学や量子物理学の本で気になっていた
「人のカラダを治す気功」について猛然と調べ始めました。

けれど、その頃の私は、とにかく頭デッカチ理屈が先
融通が利かない
さらに新しいものを入れるのが怖い

そんな状態でした。

「気功？なにそれ？」

「気持ち悪い！」

正直、それが第一印象です。



怪しいおじさんがやっているイメージと、「手をかざして」
うんぬん・・・というのが、
かつて有名だったカルト宗教を連想させたのも一因です^^;

私は無宗教ですし

「そんなものとは関わりたくない！」

とにかく拒否反応しかありませんでした！



けれど・・・脳科学者や量子物理学者がそろって
「気功」に言及しているのです。

それも「この効果は否定できない」・・・と。



それに今まで自分がやってきた心理カウンセリングでの
アプローチでは すでに限界だと分かっていた。

いったい、何者なんだ「気功」！

もう訳が分からない！

でも・・・ここに可能性があるなら！と
有名な「気功師養成学校」の門を叩きました。
1年間の授業です。

そこで、ひとつハッキリと分かったのは

「ここで、勉強したところで気功が
出来るようになるわけではない！」ということでした。



もちろん、1年修了すれば誰でも
「修了証」と「認定？証」がもらえます！
「気功師」の名刺も作れます。

さらに、気功師養成学校長が出版している本に
「気功師」として紹介もされます。

けれど
私が欲しいのは「肩書」ではありませんでした。

気功師は、たとえ気功師学校の知識を
完璧に詰め込んだからといって、なれるものでもなく。

（むしろ生半可な知識はジャマになります。）

かといって、全く無知でもなれない。

なれるかどうか**努力の方向すら、分からない状態で
漠然とスタート**しました。

毎日毎日、練功と言われる気功修行と
自分のアタマを強制的に空っぽにする
「無」の状態を作り続けました。



私にとっては吐きそうになるほどの辛い修練でした。

（なんせ頭デッカチなので）

カラダにも頭にも劇的な変化が次々に起こり、
時間が加速していく感覚も体験しました。

（後で聞いたら、そんな恐ろしい変化は、
ほとんどの生徒になかったそうです）

3 週間後・・

（感覚的には半年くらい経過した気持ちでしたが）

先生から、

「こんのさん、もう気功できてますよ」

（え！？でも私、まだ何も教わってません・・・！）

先生も不思議そうに・・

「ちょっと早いけど・・確かにもう・・できてますね」

「いや・・あとは、カタチとか枝葉の知識だけです。

気功そのものは、もうできてますね」・・と。

それからは近所の人から、家族、知り合いと

具合が悪い人を見つけては、

片っ端から気功で治すことを始めました。

授業より先に自分なりの方法で行い、

授業では、その確認だけしていきました。

さらに、この間に、自分の精神と感覚を

洗いざらい大掃除しました。



自分のその時々 の感情や感覚をクリアにしておかないと
それが、そのまま人に伝わるのを目の当たりにしたからです。
(特に家族)

実践・また実践を繰り返していきました。

その結果・・受けた人、全員から

「すごく熱さを感じた」

「ビリビリしたと思ったら痛みが消えた」

「胃痛が治った」

「冷え性が治った」

などと言われ始めました。

不思議なことにカラダが良くなった人全員から

「心が軽くなった」

「頭がスッキリした」

「心理面での効果もある・・・」と、感想が出始めたのです！

「やはりココロとカラダは、密接に連動している！」

だから

「両方一緒のアプローチが、とても効果的なんだ！」

長年モヤモヤしていた霧が晴れた瞬間でした！

その時の嬉しさは今でもハッキリ覚えています！



それに、つられるように、

いつの間にか自分の体調も回復し始めました。

ここまできて、やっと自分の中での

「人を治す気功」への疑いが払拭されてきたのです。

そんな、ある日、学校にふらりとやってきたのは・・・
以前から学校でよく噂になっていた
「秩父の魔法使い・秩父の仙人」と呼ばれる
気功名人・ハマダ先生でした。今まで手術不可能
・治療法なし・・・と言われる難病・奇病を、
数え切れないほど、治してきている先生です。

突然、現れた先生に、びっくりしている皆の前で
ハマダ先生はぐると周りを見渡してから私を指して、
「あなた、ちょっと私に氣を送ってごらん」と。
私が、軽く手のひらで「氣」を飛ばすと・・・



先生は「ものすごく強い「氣」をもってるね」
・・・と、ひと言。
こんな、突然の出会いから始まって・・・

「このさんは、かなり強い「氣」を持っている。

これから沢山の人を治していけるよ。

あなたのような人こそ、「気功師」になりなさい。

決心がついたら 私が、さらに教えるから。」と、言われたのです。

その時、迷いなど、一切ありませんでした。

気功師養成学校には、ふらふら～と入りましたが(笑)

ハマダ先生の修行には、思い切り勢いをつけて飛び込んだのです！



気功修行が始まって

ハマダ先生がポツリと言われました。

「私が（１５年）で１２００人ほどの生徒さんを見た中で、
こんのさんともう一人だけ、ちゃんとした「氣」を出せる人がいました。

あなたは本物の「氣」のチカラを持っています。

だからこそ、これからも精進していきなさい！」

これが、私が、行政書士から気功師になったきっかけです。

これからも、仕事がんばる女性のために不調や、
大きな病気になる前の未病を取り除くサポートを続けていきます。
なぜなら、未病をガマンして、
放置して私のような辛い思いをしてほしくないと
強く思うからなのです。



読者様限定：ココカラ気功初回体験

最後までお読み頂きありがとうございます。

ココカラ気功では、オリジナル施術だけでなく、自分で自分の疲れや
不調を癒やす技を学ぶ セルフマスタープログラムを行っています。

「自分で流してみたけれど、まだ疲れが取れていない気がする・・・。」

「疲れや不調が溜まっていてマッサージや整体では取れない・・・。」

「心と身体の両面からアプローチするココカラ気功を一度試してみたい！」

このテキストをお読みの方限定で、ココカラ気功初回体験

通常 22,000 円（税込）を、

おひとり様 1 回限り 特別価格 11,000 円（税込） で

体験していただくことができます。

kokokara

////////// テキスト読者様限定 //////////

特別特典のお知らせ

////////////////////////////////////

自分では
どうにもできない
疲れや不調に悩んでいる・・・

好きな仕事なのに
なぜか疲れる・・・

高いパフォーマンスで
働ける心と身体を
持ちたい！

医療関係、教師、接客業、セラピストの女性
“人と接する仕事”に関わる女性は疲れやすいのです！

＼働く女性のココロとカラダを短時間で整える／

ココカラ気功 体験会

初回
限定
120分

通常60分
22,000円

▶ 初回限定
120分

11,000円(税込)
※おひとりさま1回限り

詳細・お申し込みはこちらから！

【ココカラ気功お喜びの声！】

日本全国で、ココカラ気功の喜びの声が生まれています！



受講してよかった！ココカラ気功前には戻りたくない！

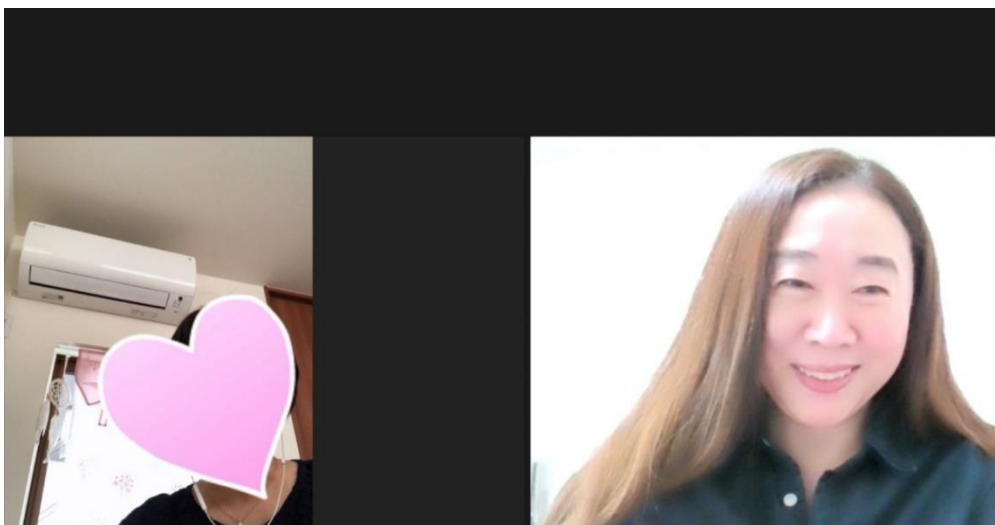
人生そのものが明るく変わった！

このような嬉しい声が多数！

【ココカラ気功に、まり先生に出会えてなかったら・・・

考えただけでもゾッとします！ 】

Yさん 40代・自営業の声



ココカラ気功に出会うまで、仕事にも家庭にも上手になじめず、
何年も、緊張と無力感が続く日を過ごしてきました。

なんとか解決したいと沢山の本を読み、一生懸命に勉強もしてきました！

でも、どうしても何をやってもしっくりきません

そんなとき、飛び込んだのが

ココカラ気功でした。

ココカラ気功は、今まで私が知っているものとはまったく違っていて

目から鱗の連続！

ビックリする新しい概念と手法！

講義での質問にはスパーン！

と明快な答え（解決方法）が返ってくる！（笑）

以前、他で学んだときは自分に考えさせて。

グループで考えさせて、堂々巡りして、

結局解決が、うやむやになっていました。

解決の仕方もワンパターンだったり

よく分からなかったり・・・消化不良気味でした。

ココカラ気功は

（カウンセラー志望やサロンオーナーさんなどは別として）

他の受講生の、名前も顔も知りません。

ですがメールをシェアできる仕組みがあってそこで、他の沢山の
受講生さんが頑張る背中を見ながら追体験したり、参考にしたり、
発見できたりしてます。

他の受講生さんたちが成長している様子に

励まされ・パワーをもらっています！

同じ学びをしていることで、しっかりと繋がっていることを感じられるんです！頭の切り替えができたり勇気をもらえることもあります。

『ココカラ気功とまり先生に出会えてなかったら

怒りや心配でがんじがらめになってきつと何年も
グダグダ悩み続けていました。

考えただけでゾッとします！

本当にありがとうございます！！』

そう呟いたとき

思わず涙がこぼれてきました。

スーッと心洗われるような気持になれました。

しっかり自分の足で進む勇気が持てました。

もう、今までの私じゃありません。

ありがとうございます！

【ココカラ気功の学びが、生きる指針になってます！】

迷いがなくなりました！

Hさん 40代・医療関係



医療関係の技術者としての自分と幼い子の母

さらに主婦としての生活で毎日がアクシデントとドタバタ続き！！

どこへ向かっていいのか目標すら持てない毎日を生きていました。

自己評価もモチベーションも、ダダ下がりだんだん母や

主婦としての自分が、苦しくなっていました。

人から「何が不満なの？」と聞かれても、ハッキリ答えられないんです

でも、とにかく苦しかった！そんなとき、ココカラ気功を見つけて

最初は・・・気功で自分の“肩こりやストレス胃痛が消えればいいな”

ていどの動機で入りました。

ところが！私の、何年も続く“何となく不調”のモトが
自分の生きる方向の迷い、毎日起きる物事への
その場しのぎの対処が大きな原因になっていたことが判明！
先ず、その原因へのアプローチが始まり生きる指針や
自分の“軸”になる深い内容を学び
心の苦しさがどんどん消えていきました。

日常の苦しさが消えただけでなくトラブルやアクシデントが起きても、
心が折れなくなったんです！
自分の心がこんなに強くなれることにもビックリしました！

今では、何があっても穏やかな心に戻れます！

ストレス胃痛もガンコな肩こりもいつの間にか消えてました！（笑）

ココカラ気功のサポートは、本当に細かいです。
ピンチの時に、何度も助けてもらえました！
学びの最中に、何があっても大丈夫！と思えたのは
このココカラ気功のサポートのおかげです！生きる上で大事なことを、
たくさん沢山教えていただきました！
ココカラ気功で人生が変わった！と多くの受講生さんが言っていますが
嘘じゃなくオーバーでもありません！
迷わず生きられることが、どれほど快適なことか

私も、ココカラ気功前の自分には絶対に戻りたくありません！

これからもよろしくお願いします。

【私にとってココカラ気功は希望の光！】

Uさん 40代教育関係の声



昨年度から今の学校に転勤して来て、かなりのストレスを感じ
体調も崩しがちになっていました。

そんな時、まり先生が存在を知って、思いきって飛び込んだ
ココカラ気功。

今年の年頭から受講を始めてこの 10 ヶ月猛スピードで
色々なことを学ばせていただきました。猛スピードとは言っても、
いつも楽しく大笑いしながら学んだおかげで、
自分の心の軸を太くし、ものごとを俯瞰する力や、
多面的に見たり考えたりする力、自分を立て直す力など、
ココカラ気功生らしく成長してきていると実感しています。

とはいえ、まだまだ学びの最中ですが^_^ (笑)
心身ともに、とても快適になっています。

ココカラ気功を知らなかったらまり先生に出会わなかったら・・・
周りの環境やストレスにやられてたと思うと、ホントにゾッとします！

まり先生はいつもそばにいろようなサポートで私がスランプに陥ったり
困っている時に、なぜか絶妙なタイミングでメッセージが届くんです。
SOS や、絶望的な気分のときほんの数分お話をさせていただくだけで、
光が差し込んでくる！！

たくさんのパワーをいただいています。私にとってココカラ気功は
希望の光です。

本当にありがとうございます！

大げさじゃなく人生が変わりました。

ですからココカラ気功カウンセラーが増えて沢山の
悩める女性を救ってほしいな！と思います。

【ココカラ気功施術をサロンメニューに取り入れた
い！】受講生 M さん 50 代・サロンオーナー



私は、初回体験からずっとオンラインで学んでいますが
リアル講義と比べなんの不都合もありません(笑)
私にしては順調に
ココカラ気功や、遠隔気功を習得できました！

ココカラ気功の特徴ですが
「触れない」「短時間」であること
ほぼ 5 分～10 分で不調や痛みが消えたと言われる方が多く
最短では約 2 分で、頭痛が消えたと言われたことがあります！

痛みがあると「触れられるのを嫌がる」お客様も多いので
ココカラ気功の習得はとても役に立ちます。
仕事の幅が広がり、他のサロンとの差別化ができますね！

【ココカラ気功カウンセラーとして、イベントでも引っ張りだこ！】

奈良県のココカラ気功カウンセラーサロンオーナー植田ひろみさん



ココカラ気功を学ばせていただき性格も人生観も体調も
どんどん良くなりました！

最初は自分には気力体力がないのかな？と思っていましたが(笑)
かなり強い氣が出せてイベントなどでココカラ気功施術を
10 人くらい行ってもあまり疲れません！

お腹が空くだけです(笑)

しかも、ココカラ気功を受けた方全員が温かくなった
痛みが消えた 熟睡できた など嬉しいご感想を
くださいます！

肺炎で入院中の方の依頼で遠隔気功し
症状が軽くなり、退院が早まった！と
喜ばれたこともあります。

母の神経痛もココカラ気功で、スッキリ取ることができました。
とても良い術を習得できたたいへんありがたく思っています！
これからも、どんどん仕事に生かしていきたいと思います！

kokokara

////////// テキスト読者様限定 //////////

特別特典のお知らせ

自分では
どうにもできない
疲れや不調に悩んでいる・・・
好きな仕事なのに
なぜか疲れる・・・
高いパフォーマンスで
働ける心と身体を
持ちたい！

医療関係、教師、接客業、セラピストの女性

“人と接する仕事”に関わる女性は疲れやすいのです！

＼働く女性のココロとカラダを短時間で整える／

ココカラ気功 体験会

初回
限定
120分

通常60分
22,000円

▶ 初回限定
120分

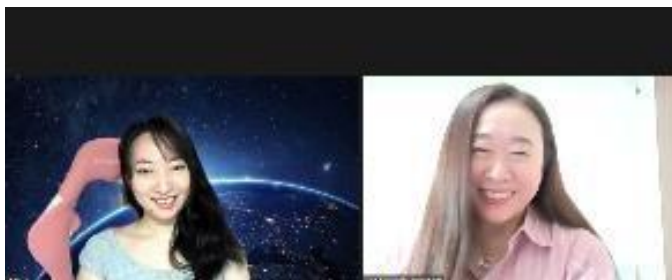
11,000円(税込)

※おひとりさま1回限り

詳細・お申し込みはこちらから！

【アメリカでは、真夜中になるココカラ気功の受講！】

素晴らしい演奏のためなら頑張れます！



ボストン⇄横浜

受講生・赤岩秀美さん 30 代・ジャズピアニスト

曲を作り出す演奏家にとって“氣”が大事なことは重々承知！

今までも、沢山の学びをしました。

けれど、自分が大きく変化したとか

しっかり納得できた実感もなく。。

でも

ココカラ気功の学びの方はいつも、とっても楽しくて、

夜中だろうが（時差 13 時間）次の日の課題が溜まってようが、

まり先生とお話できることで

すごく良いリフレッシュになっています！

内容は

今までの概念とは全く違うもの(笑)

面白がっているうちに

新しい習慣ができそうです！

気功実技もとっても楽しく新しい感覚が開花しそう！

これからもよろしくお願いします！

【ココカラ気功の特徴】

ココカラ気功は、体にいっさい触れません。

“触れてほぐす”

マッサージ・整体・エステ・鍼とはまったくの別物です。

ココカラ気功は、言葉を使いません。

一般的な心理カウンセリングでは、言葉でココロを解きほぐす、

納得させていくことをしますが、

言葉を使わないアプローチを行います。

人のカラダでいちばん

エネルギーを消耗しているのは「脳」です。



特に、日々忙しく働いている女性たちは、無意識に使いすぎることで、自己免疫力・体力・回復力を下げる原因になっているのです。なので、ココカラ気功は、

「触れること」「脳を使うこと」をいたしません。

考えず・ありのままの状態にしてご自身の自己治癒力を高めるお手伝いをするので、お一人お一人が抱えている不調が取り除かれていくのです。

だからこそ、「●●に効きます！」と言えないのですよね。
人それぞれ、不調・痛みが起きている場所は違いますから。

その結果、驚くほど短時間で

「ココロとカラダの不調が回復した」

というお声を多数いただいております。^^

座り仕事・立ち仕事・歩き仕事、日々の仕事の中で

知らず知らずにたまっていく見えないココロとカラダの

不調にお悩みの方は……

是非、一度ココロもカラダもゆったりとほぐれる

ココカラ気功体験にいらしてくださいね。



kokokara

////////// テキスト読者様限定 //////////

特別特典のお知らせ

//////////

好きな仕事なのに
なぜか疲れる・・・

自分では
どうにもできない
疲れや不調に悩んでいる・・・

高いパフォーマンスで
働ける心と身体を
持ちたい！

医療関係、教師、接客業、セラピストの女性
“人と接する仕事”に関わる女性は疲れやすいのです！

＼働く女性のココロとカラダを短時間で整える／

ココカラ気功 体験会

初回
限定
120分

通常60分
22,000円



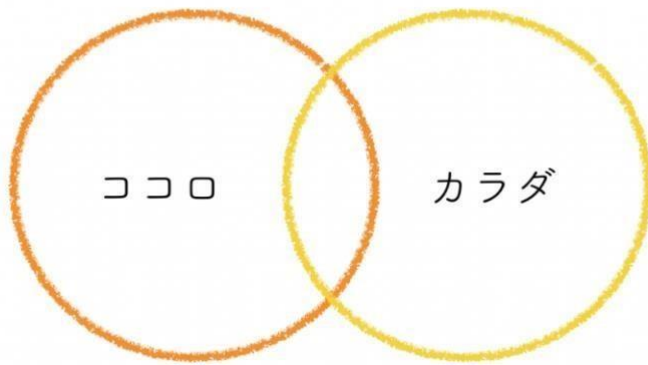
初回限定
120分

11,000円(税込)

※おひとりさま1回限り

詳細・お申し込みはこちらから！

心理カウンセリング×医療気功



著者プロフィール

ココロとカラダの痛み・不調をサポート！ココカラ気功カウンセラー・こんのまり



座り仕事・立ち仕事・歩き仕事。

日々の仕事の中で、知らず知らず溜まっていく

見えないココロとカラダのストレス（痛み・不調）を、

心理カウンセリングと気功を組み合わせた

「ココカラ気功」で改善ケアするサポートをしています。

長年、行政書士として

家族法を専門にしていました。

年間 7 0 0 0 件以上の家族間の問題の相談を受けてい

ましたが、件数が増えれば増えるほど、

相談者への心理面でのサポートの必要性を感じていまし

た。そこで、いちから心理を勉強し、

心理カウンセラー・メンタルトレーナーになりました。

「これで、相談者への心のサポートも出来る！」

と夢中で仕事をしていたのですが、

なんと今度は自分が体調を崩し、

初めて入院・手術を2回も体験するハメになったのです。

人の心の負担を取り除いていたはずの自分が、

すっかりストレスまみれになっていました。

痛い目に遭ってやっと、心と身体を切り離して

ケアするのは不自然だ・・と気づいたのです。

それから、

心理のつながりで脳科学の分野に触れたときに、

何度も目にした「気功」それも「人を治す気功」という

分野を選択し勉強しました。

気功の権威といわれる先生のもとで学び始めたところ、

なんと1ヶ月半が過ぎた頃に、先生に、

「こんのさん、もう気功出来ているよ」と言われ、

まわりの方々に気功を行うことをはじめました。

受けた人たちからは、

「触らないのに、たった10分程度

（人によっては5分）で何故、痛みが消えているの？」

「すごい！」

「こんな不思議な感覚はじめて」

「痛みもないし、薬もいらない」

とたくさんの喜びの声をいただいています。

と同時に、気功というものが、まだまだ多くの人達には

身近ではなく、ハードルが高いものであることを実感しました。

また、別の気功の先生からも再三、

「気功というのは、どんなに勉強しても出来るようになる

とは限らない。

勉強以外のものを自分のものにすること。」と言われ続け、

私は気功を習得しました。

そこで分かったのは、

「気功師まででなくとも、

自分で自分の自己治癒力を引き出すことは可能だ」ということ。

元々自分が持っている能力を思い出す手伝いをすれば、

痛みや病気、うつうつとした気分から解放されるきっかけをつかめること。

きっかけさえつかめれば、

自分で自分を治すことは難しいことではない・・ということです。

気功と心理カウンセリングを活用し、いつでもどこでも

手軽に自分のココロとカラダのケアを

できるようになるための指導サポートも行っています。

■ 座り仕事、立ち仕事でカラダが固まってしまっている。

■ 好きな仕事のハズなのにストレスを抱えてしまっている。

■ もっと意欲的に仕事をしたいのに疲れが溜まってしまっている。

という方は、

お気軽にお問い合わせください ^ ^

< 保有資格 >

- ・気功師
- ・心理カウンセラー
- ・メンタルトレーナー
- ・行政書士

好きなシゴトなのに、なぜか疲れてしまう・・・。

セラピスト、エステティシャン、看護師、接客業の女性必見！

1 日 3 分！知らず知らずに

“もらってしまっ”ている「気」を流そう

【自分で流せる簡単セルフ気功】

2021 年 9 月 1 日 発行

著者 このまり

発行所 ココカラ気功

（C）ココカラ気功本資料は著作権、知的財産権によって保護されているのはもちろんですが、購入、ダウンロードされた、あなた自身のために役立つ用途に限定して提供しております。資料に含まれているコンテンツを、1 部でも許可（ライセンス）なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。

・免責事項この小冊子で紹介している

【自分で流せる簡単セルフ気功】は、

当然ながら、その結果には個人差があります。

このまりはこれを試しておりますが 他の方法を試してみるのも良いかもしれません。