

好きなシゴトなのに、
なぜか疲れる…



エステティシャン セラピスト 看護師など

”人と接するシゴト”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 10,000円

お一人様一回限り

詳細
お申し込みはこちらから!

医療関係・教師・セラピスト・接客業の女性たちへ

頑張り屋さん



繊細さん



真面目さん



HSP・エンパス体質が

自分らしく生きる方法



ココカラ気功カウンセラー
こんのまり

頑張り屋さん・真面目さん・繊細さん！
頑張っているのに「空回り」してしまう女性必見！

1日たった3分

自分の氣を上げ 知らず

知らずにもらってしまっている

「氣」を流そう！

HSP・エンパス体質が「自分らしく生きる方法」

「自分で流せる簡単セルフ気功」

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、お知らせです。

この小冊子をお読みになった方限定の
特別特典をご用意しています。

詳しくは、**p.79～p.80**をご確認くださいませ。

“1日たった3分”
「自分で流せる簡単セルフ気功」

目次

- 繊細で敏感なことが欠点だと言われやすい日本 . . . p.8
- HSPやエンパス体質って知ってますか？ . . . p.16
- マッサージ・エステ・温泉では取れない不調とは？ . . . p.20
- 頑張り屋さん・真面目さん・繊細さんは「ゆるんでいない」 . . . p.24
- 脳の消耗原因とは？ . . . p.28
- 疲れのサインに気づく！ . . . p.36^[L]_[SEP]
- 今日からできる簡単セルフ気の流し方 . . . p.40^[L]_[SEP]
- 実際に「生きやすくなった！」受講生さんのお喜びの声！ . . . p. 53
- 働く女性の不調を癒やしたい。 . . . p. 60
- 「私が行政書士から気功師になったきっかけ」 . . . p.66
- ココカラ気功の体験（特典） . . . p.79・p.80
- 著者プロフィール . . . p.83
- 著作権 . . . p.86

頑張り屋さん・真面目さん・繊細さん！

ならではの悩みがある！

この無料PDFを作った目的をお話します。

現代は

「繊細」であり「頑張りすぎる」ことが
「デメリット」に扱われやすい社会です。

振り返って

働く女性たちの現状を見ると、仕事はもちろん、家でも
息つく間もありません。

そんな女性たちは

四六時中、気を張って

自分のことを後回しにして

「気合い」で頑張っていきます。

しかし

ひとたび体調を崩せば・・・

「頑張り過ぎだよ！」

「鈍感になった方がいいよ！」などと言われてしまう。

「頑張らない方法」など分からない彼女たちが
こう言われたら
どうしようもありません。

どう行動したらいいのか、分からなくなってしまうです。

目の前の仕事を
全力でがんばっている

頑張り屋さん・真面目さん・繊細さんに
是非読んでほしいと思い

このテキストを作りました。

自分の**ほどき方・ゆるめ方**を知らない
頑張り屋さん・真面目さん・繊細さんに

自分で自分をゆるめ、
自分で心を穏やかにし
最高のパフォーマンスを発揮していただけるよう

気功をはじめ、様々な方法をまとめております。

頑張り屋さん・真面目さん・繊細さんは

ココカラ気功の受講生さんにも、とても多いです。

彼女たちを見ていると

深く傷つき、頑張れなくなる「つらさや原因」がよく分かります。

頑張り屋さん・真面目さん・繊細さんは
社会の中で、**優秀な存在**です。

また「優秀であろうと努力しています。」

なのに、

とても・・・「**自己評価が低い！**」

倒れるまでがんばっても

倒れた自分を

いたわるどころか

なぜ頑張れなかったのかを「責めたて」ます。

「頑張っている自分」でなければ

「好かれない」とも思っています。

頑張らなければ「存在価値がない！」と思っているのです。

頑張り屋さん・真面目さん・繊細さんは

「物事を静かにゆっくり考える」

「危機管理能力が高い」

「共感力が高く、人の痛みがよく分かる」

「気配り上手」

「音や匂いなど敏感に察知できる」

等々という、たくさんの長所を持っています。



ですが

「元気で行動的なことを良し」とする社会では

おとなしく、敏感で

心配ばかりしている姿は

「臆病者」と・・・

映ってしまうこともあるのです。

このような評価にさらされ

長年、生きてくると

自分の長所さえも「欠点」だと信じてしまいます。

実際に

環境や社会の価値観に合わせ

「明るく・タフな」ウソの自分を演じる人もいます。

周りに「気にしすぎだよ！」と笑われ

自分の繊細さ・敏感さをひた隠し

「鈍感になろう」と「努力する」人もいるのです。



けれど、外見はともかく

内面をガラリと変えることはできません。

結果、

どうしても埋まらない

「本当の自分」と「理想？の自分」のギャップに悩み

自分の「できないこと」ばかりに目がいくようになります。

こうして

「自己評価」や「自尊心」が、

どんどん低くなってしまふのです。



では・・・

「一生懸命に頑張ること」で、「自分の存在価値」を保ってきた人がある日突然「頑張れなくなったら」どうすればいいのでしょうか？

もともと自己評価が低いのです。

自尊心が低いからこそ

「優秀であらねば」と思ってしまうのです。

周囲からは

「真面目に考え過ぎるからだよ！」

「頑張らないでいいから！」

「もっと大きくドーンとかまえて！」などと言われます。

すべて

「やりたくても、出来ないこと」です。

「頑張らないでいいから！」と言われても

「頑張ることではしか存在できない」と信じている人には
とても辛い言葉です。



ココカラ気功では

このような優秀な人たちに

ご自分の特性が「欠点」などではないことを知り

「低すぎる自己評価」を、正していただきたいと思っています。

「疲れやすかったり、気になったりする」のは

敏感で繊細な特性によって

「五感から沢山の情報を拾ってしまう」ためです。

そのための大きなヒントが
特性である「**体質**」を知ることです。

「**H S P**」や

「**エンパス体質**」ってご存知でしょうか？

●H S Pとは、五感が受ける刺激に敏感という特性を持ちます。
物事や状況に敏感で、その変化を察知できます。

●エンパス体質は、H S Pの中に含まれる一部の人たちです。
人の感情や人間関係に、敏感な感性を持ち
高い共感力を持っています。

つまりH S Pという枠の中に、エンパス体質が含まれていて

●エンパス体質は、H S Pの特性を持っていますが

●H S Pだからと言って、エンパス体質だとは限らないのです。

●H S Pの方が圧倒的に数が多く、
その中で、エンパス体質は限られた人だけが持つ能力です。

この二つの特性は、とても似てはいますが
似て非なるものなんです。

好きなシゴトなのに、
なぜか疲れる…



エステティシャン セラピスト 看護師 など

”人と接するシゴト”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 10,000円

お一人様一回限り

詳細
お申し込みはこちらから!

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・・・。



人の感情に対するアンテナが高く

「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。



頑張り屋さん・真面目さん・繊細さんが、
エンパス体質で

セラピスト、エステティシャン、
看護師、接客業などであった場合・・・

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
いるだけで自分も具合が悪くなる
ことがあります。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！

頑張り屋さん・真面目さん・繊細さんにとって

エンパス体質の話は、
心当たりのあることが多いのではないのでしょうか？

次は、
頑張り屋さん・真面目さん・繊細さんほど

疲れのとり方、自分の休め方を知らない！という内容です。

「邪気」というものがあります。

「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、

頑張り屋さん・真面目さん・繊細さんが

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」に働く頑張り屋さん・真面目さん・繊細さん

は

「人が喜んでくれることが嬉しい！」という
使命感を持つ心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！



だた、ひとつ・・・

気をつけていただきたいのは、その特性ゆえに

「自分自身が流されてしまうこと」です。

ですから 「流されない」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。

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てしまっても危険です。

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、諸刃の剣にもなるということです。



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のです。



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

繊細さんにとっては、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、その雰囲気にも飲まれてしまいます。

これが「悪い気・邪気を受ける」という現象の正体です。

(相手の) 雰囲気にも飲まれてしまうと、

無意識に緊張していた体がよけいに「不快」な空気に反応してしまいます。

「緊張」と「不快感」に襲われてしまいますので、相当に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です。



こんな頑張り屋さん・真面目さん・繊細さんのために

「心と身体をゆるめる」「頭をゆるめる」方法と簡単セルフ気功を、お伝えします。ぜひ、お試しくださいね！

まず、頑張り屋さん・真面目さん・繊細さんに
知っていただきたいのは脳の消耗原因に気づくことです。

好きなシゴトなのに、
なぜか疲れる…



エステティシャン セラピスト 看護師 など

”人と接するシゴト”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 10,000円

お一人様一回限り

詳細
お申し込みはこちらから!

仕事を頑張ることは筋トレに似ています。



最初に始めるときが、すごく大変でも
日々、こなすうちに平気になっていきます。

そして、しだいに筋肉が付き、負荷が増えても
平気になっていくのです！この頃になるとがんばり続けることが快感に
なってきます。



けれど、さらに強くなるためには
それだけでは足りません。

頑張り屋さん・真面目さん・繊細さんが忘れが
ちな

「ゆるめる」という時間が必要なのです。

心と体に関しても、

自分で鍛えたチカラだけを使い続けていると心と体がどんどん疲弊して
きます。固くなってきます。

いわゆる「巡りの悪い」状態になり、結果、がんばり続けて、ガタがきそうになるのです。

重い荷物を抱えて、走ることに似ています。



や

どこか、具合が悪いわけではないのに・・・
することは山積みなのに・・・

- ・どうしても仕事はかどらない！
- ・やる気が起きない！
- ・集中できない！

こんな経験はありませんか？



頑張り屋さん・真面目さん・繊細さんのようなマジメな方は、こんなとき

「自分の意思が弱いからだ」
「迷いが多くてブレてるからだ」などと

ご自分を責めてしまいがちです。

ですが、これは「意思」や「根性」の問題ではないのです！

脳が送る SOS サイン！

多くはその状態になるまでに、蓄積されていた「脳疲労」が原因！
しっかり休めず、疲弊した脳があなたに送っている「SOSサイン」です！



ですから・・・もし、あなたがこんな状態になったら

まず

「考え」を頭から離してください。



© Can Stock Photo

脳が消耗する原因！

考えがグルグル回り続けたり、特に「迷い」続けることは
ご自分が想像する以上に、エネルギーを消耗します！

「考え続ける」こと

「回復のための体力」まで奪われてしまいます。

たしかに「考えないということ」は相当むずかしいことです。

(人間が一日に考えることは3万とも6万とも言われていますから。)



© Can Stock Photo

©Can Stock Photo

けれど、思い切って「考え続ける」スイッチを切らなければ・・・
エネルギーは消耗され続け、疲れはいつまでもたまり続けます！

常に頑張りに続ける頑張り屋さん・真面目さん・繊細さんだからこそ
このことをよく覚えておいてください！



では、具体的な方法をお話します。

● 「スイッチ」を切る方法！

先ず

「考え」を頭から離し
自分の呼吸に意識を向けます。

くれぐれも、呼吸コントロールはしないでください！

多少、呼吸が乱れていてもそこに気をとられず



何も「考えずに」自分の呼吸を観察してください。

では・・・

何故、呼吸なのでしょう？

それは、自分の呼吸に注意を向けることが、確実に「今」を感じるようになるからです。

考えているとき、頭（心）は、過去か未来の「今以外のところ」に行っています。そこで「空回りし続ける考え」を呼吸を意識することで「今」に引き戻すのです。

「この瞬間に、呼吸を感じているこれが素の自分だ！」

「これがまっさらな場所だ」と気づくだけでもいいんです！

最初は、上手くできないかもしれません。



けれどほんの数分間、この「考えない」状態をつくることで

心に（スペースが空いて）
「我にかえる」
スイッチが見つかります！

すると・・・色々考えるより
意外と物事がすんなり動き始めるのを実感されることも多いのです。

つまり「考え」がグルグル回り出したときは・・・
自分で、意識して「我に返り」「止め」なければ！



さらに暴走は加速し「ずっと止まらなく」なってしまいます！

そうなる回復するために必要な
気力・体力まで奪ってしまい

自分をどんどん締めつけ・疲弊させてしまうのです。

頑張り屋さん・真面目さん・繊細さんの日常で、よく起きる
気力・体力を奪う「考えグセ」をどうか、知っておいてくださいね。

好きなシゴトなのに、
なぜか疲れる…



エステティシャン セラピスト 看護師 など

”人と接するシゴト”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 10,000円

お一人様一回限り

詳細
お申し込みはこちらから!

頑張り屋さん・真面目さん・繊細さんは疲れてくると
まず、感覚が鈍くなります。最初のサインがこれです・・・。

さらに疲れてくると感覚がトガってきます。これが次のサインです。



いつもの「音」が耳障りに感じ
いつもの「香り」がきつく感じ

肌に触れる「感触」に、
ザラツキや荒さを敏感に感じます。

このサインが出たら、疲れと不調の入り口です。

それ以上、不快感を進めないためにも気をつけていただきたいことがあります。



まず
「身の回りのもの」を
自分が
「甘えられる感覚・感触」の

ものに替えていきましょう。

「音」を心地良いものにするか「遮断」する。

「香り」もホッとできるものに替えるか「消してしまう」

「肌に触れる布は、尖った感覚を刺激しない柔らかくトロンとしたものにする」

手触りのいいものをそばに置くことです。ピリピリと極限まで尖った神経を柔らかく、まるく・・・なだめていくことに集中してください・・・。さらに、気をつけていただきたいのは、決して

「何故そうなったか・・・」「理由を追及しないこと」です！

頭は、一番多くエネルギーを消費します。

疲れた時に原因追及するような「重い考えごと」をすることで



残りの知力・体力まで奪われることを知っておいてください。

もうひとつ申し上げれば

「疲れた時にする判断は間違いが多い！」というデータもあります。

重要な判断は、疲れが抜けてからにしましょう。

その上で、できれば、
元気なときに

「疲れた」ときに逃げ込める
服・香り・音楽・靴・寝具・・・を
用意しておいてください。

自分のなかに溜め込みすぎたものを

「捨てて」「何も入れない」日をつくりましょう。

自分の中のかすかなサインを見逃さないようにしてください。

「体」は正直に反応しますが

「心」はそれにフタをしてごまかしてしまいます。

その上で、**自分にウソをつくことも多いのです。**

心をごまかす前に疲れた体の反応に気をつけてください。



そのつどきちんとケアしてあげてください。

こういったことの積み重ねが

頑張り屋さん・真面目さん・繊細さんが

「仕事のパフォーマンスを上げる」ことにつながります。

次に、ご紹介するのは

人から気を受けやすい、頑張り屋さん・真面目さん・繊細さんに知っておいていただきたい

「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。



「感じ取りやすい頑張り屋さん・真面目さん・繊細さん」必見！

* * * 今日からできる、簡単セルフ 気の流し方 * * *

(1)

受けてしまった邪気を**カンタン**に取る方法。

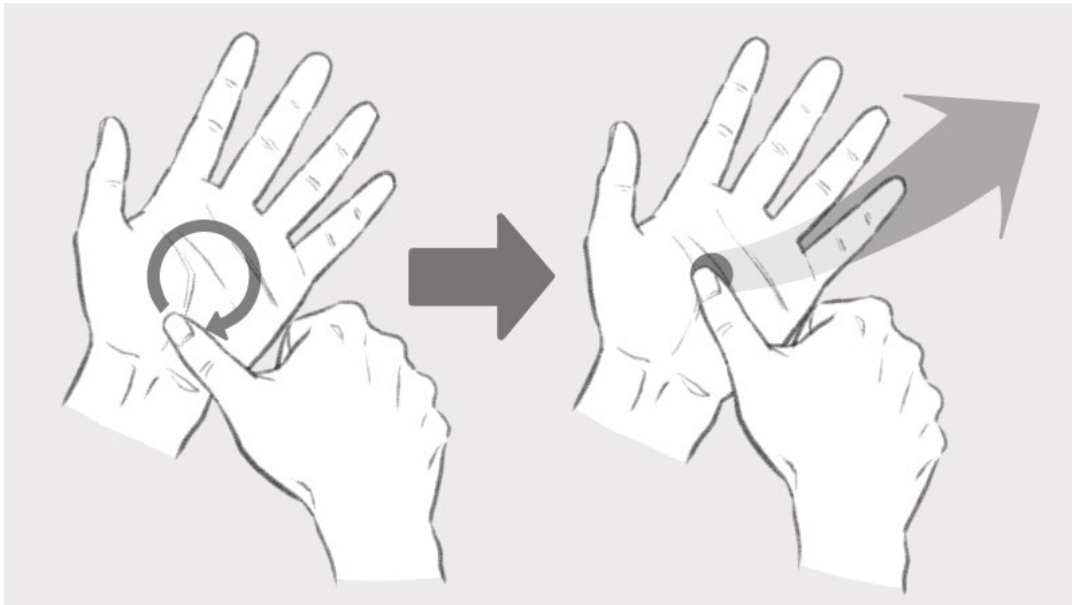
1. 片手を自然に開きます。
2. その状態で邪気を取りたい部分に近づけます。
3. 息を吸いながら UFO キャッチャーのように(笑)
邪気を掴んで、引っこ抜くイメージです。
4. 手を開いて外側に向けポイツと捨てる。
5. 1～4を何回か繰り返す。
6. 最後に(邪気をつかんだ)手を
全部の指でデコピンするような感じで弾きとばします。



(2)

心と頭の雑念や悪感情を体外へ流す

(外出先や仕事で、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。

「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。

(3)

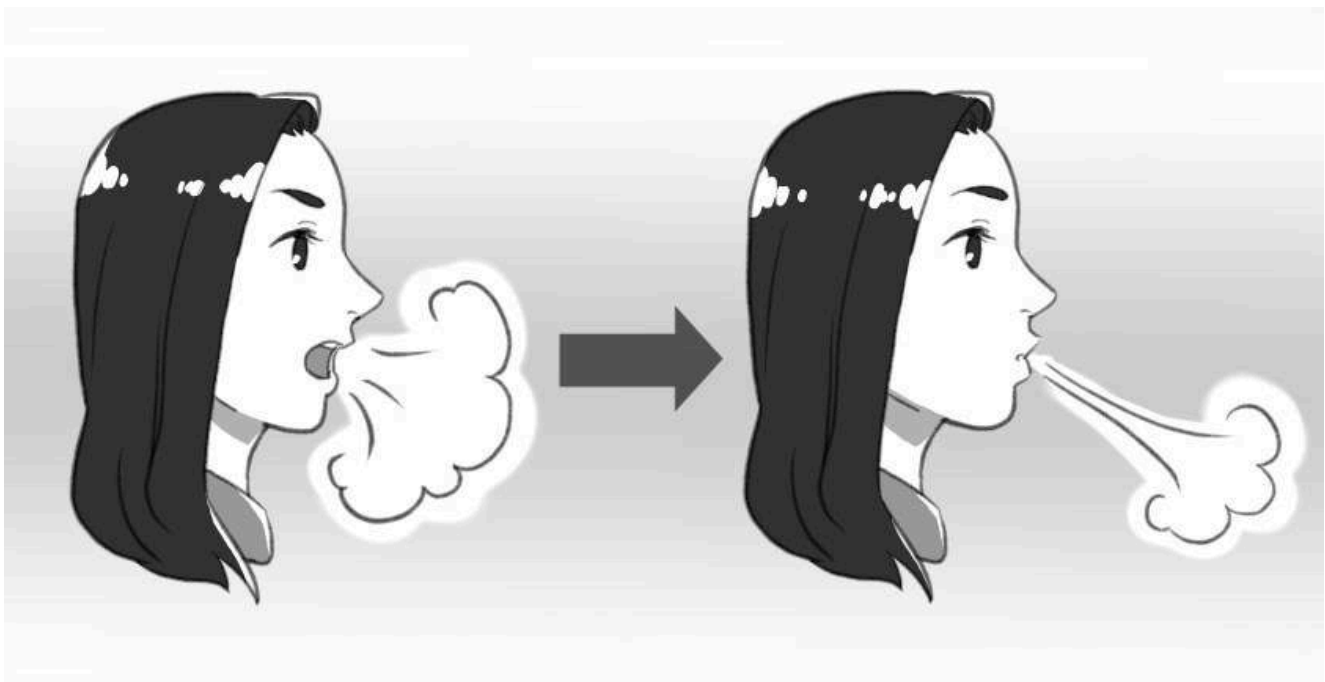
人混みや場所から「気を受けたな～」と感じたらまず

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。



(4)

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。

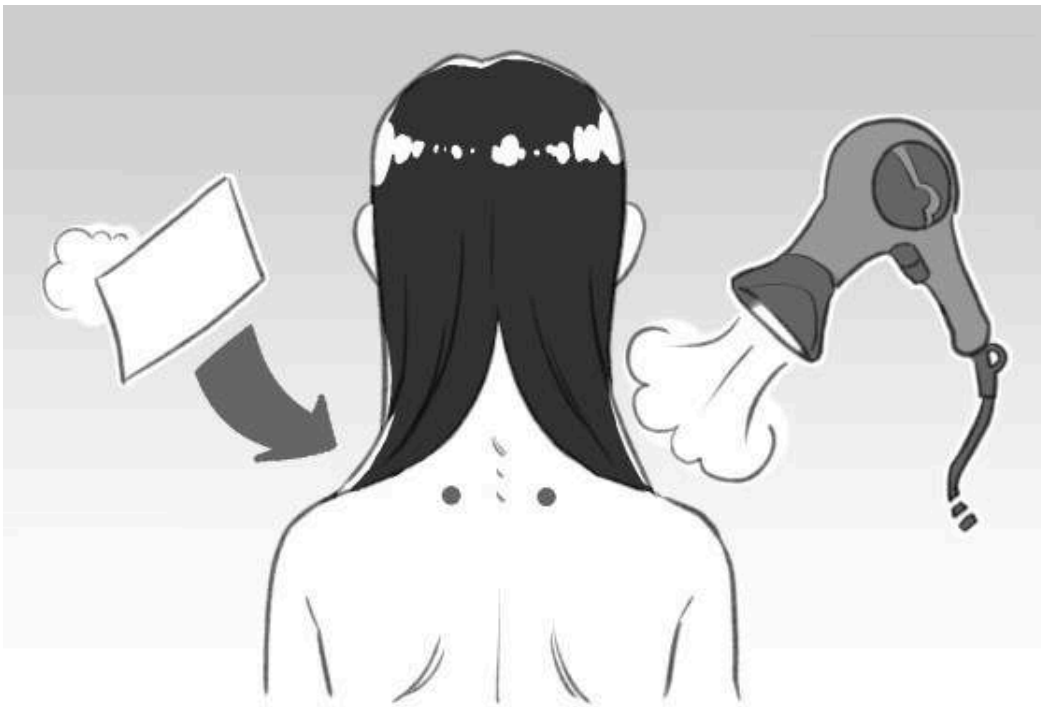
（不用意に、家の中に持ち込まないためです。）

(5)

霧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。



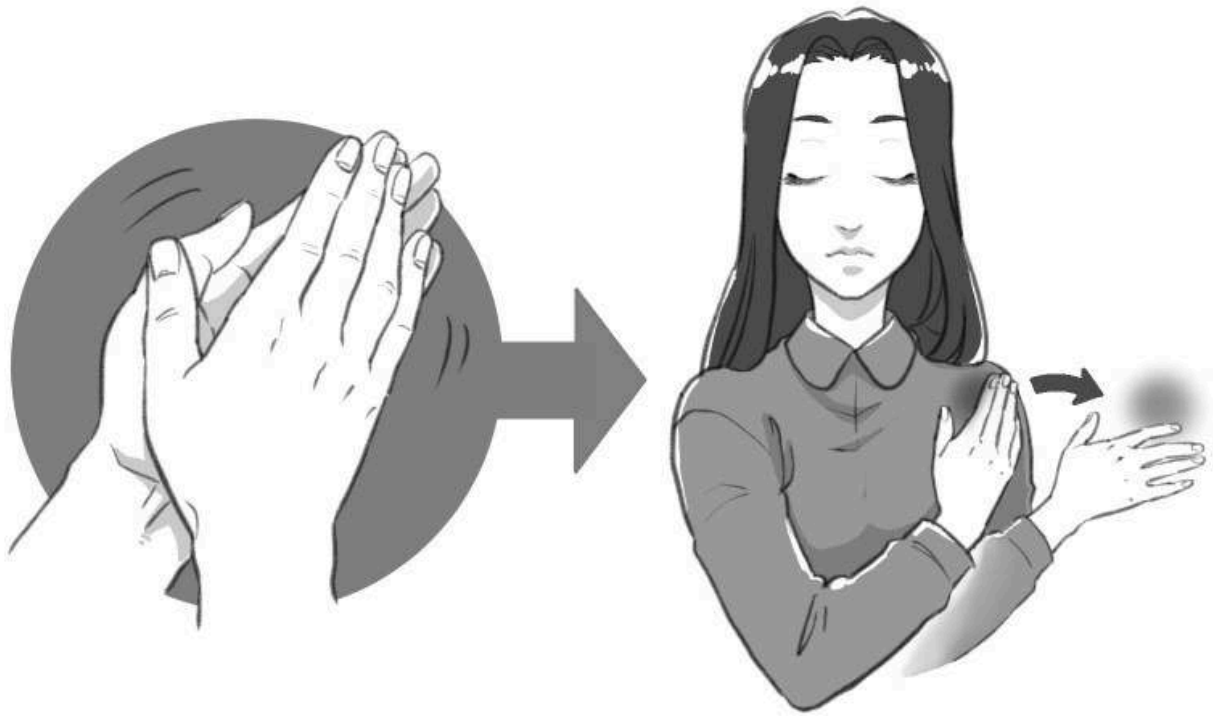
邪気を受けた時の「イヤな感じ」は
ゾクッとする寒気や悪寒など「冷え」をともないます。

風門にゾクッ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。

(6)

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「温めた」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。



頑張り屋さん・真面目さん・繊細さんが

セラピストや接客のお仕事をなさっている場合

良くも悪くも「気が通じやすく」なります。

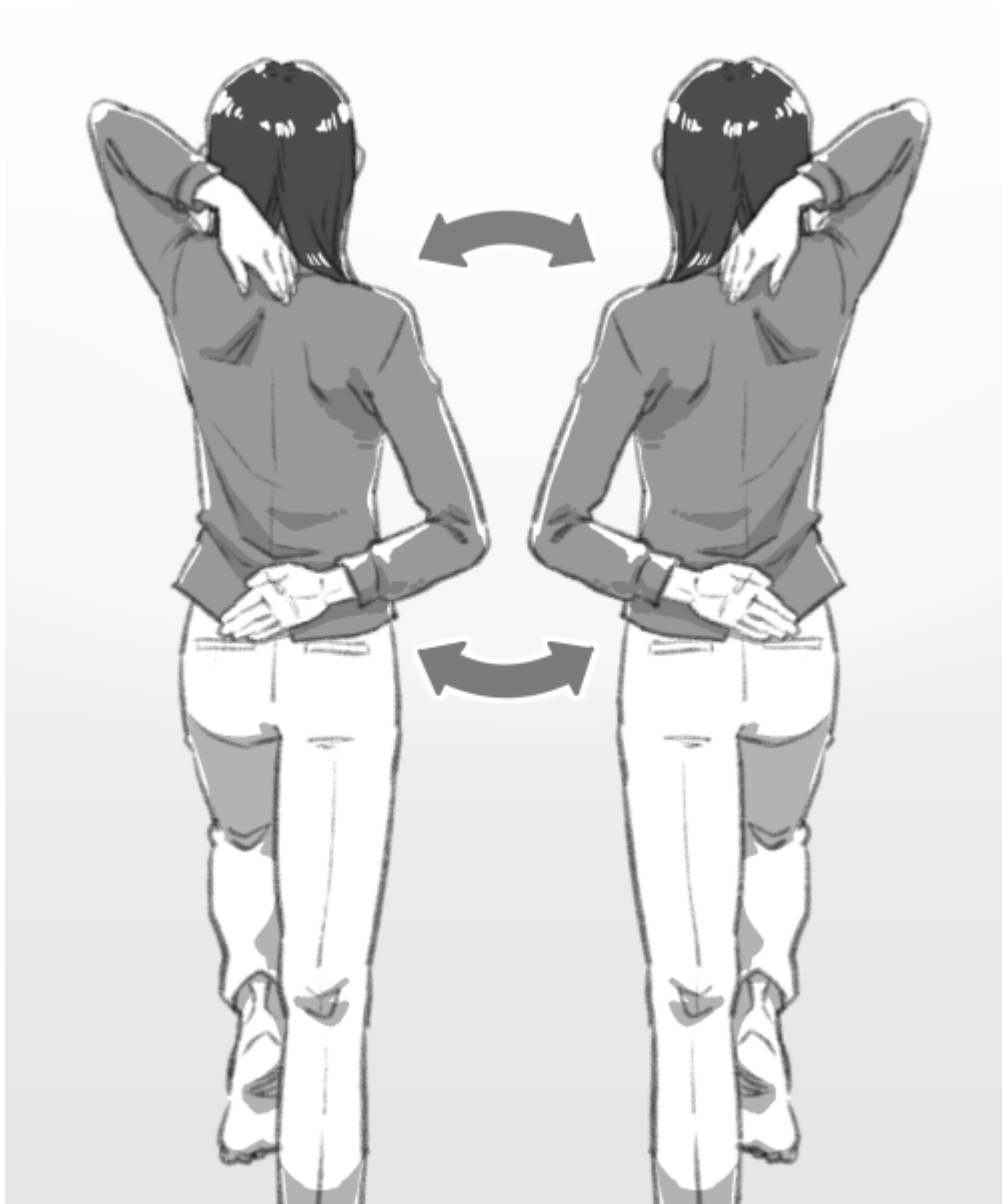
お仕事ですから、避けようがありませんので

施術後「ひどく疲れた」「ぐったりする」などを感じたら

是非、試してみてくださいね。

(7)

腰痛や風邪の邪気を撃退する！



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。

(8)

全身の不調に良いとされるセルフ気功をご紹介します！



数々の効果があると言われてています。

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

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、**

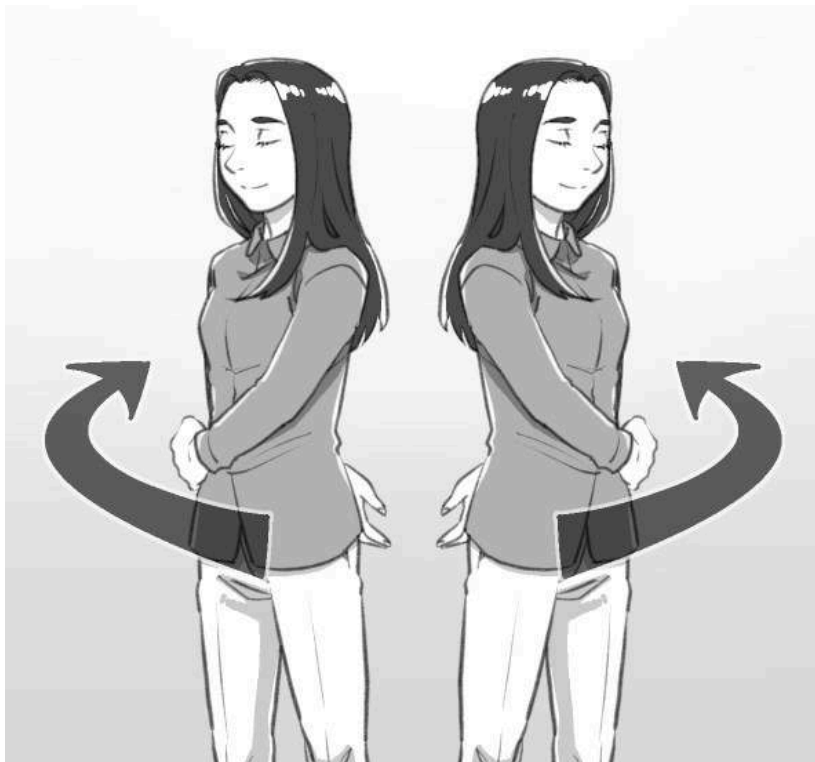
背骨の矯正と、全身の筋肉と骨に**適度な負荷と刺激を与える事ができ**

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行います。

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！

好きなシゴトなのに、
なぜか疲れる…



エステティシャン セラピスト 看護師 など

”人と接するシゴト”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 10,000円

お一人様一回限り

詳細
お申し込みはこちらから!

* * * * * 「実際に、生きやすくなった！」受講生さんのお喜びの声！ * * * * *



ココカラ気功には日本各地、
また海外在住の受講生さんが多いです。

・現在、オンライン講義と横浜ココカラ気功でのリアル講義を
その都度、選べる講義スタイルに変えました！

その受講生さんたちに、わざわざ飛行機や新幹線を使って
通学する理由をお尋ねしました。

その、お答えの一部をご紹介します。



- ココカラ気功のようなプログラムは、今までどこにもなかったから！
- 体だけじゃなく心の回復や「パフォーマンスアップ」が実現できる！
- どんな質問にも、時間外や休日でも、応えてくれる姿勢が、まり先生にはある！
- とてつもなく深い学びができる！
- 「心身がスッキリ」し「心が明るくなる」
- 気功は「おまけ」という意味がよく分かった！
- 当然のように(笑)自然に、ココカラ気功ができるようになった！

このようなお答えが多かったです。

頑張り屋さん・真面目さん・繊細さんの
ココカラ気功受講生さんの声！

【ココカラ気功のメルマガなんて全部ウソだと思ってた！】

先日、ある受講生さんが意を決して、告白してくれたことがあります。
その一部を、をご紹介します。

まり先生
本当に失礼で、気を悪くされるのと思いますが・・・

実は、私

ココカラ気功のメルマガ記事は

単なる宣伝用で、受講生さんの体験

(受講生さんが自分でココカラ気功を使ってヤケドや打撲・ケガ・発熱を治したとか。心身が回復して仕事のパフォーマンスが上がったとか)

は**全部ウソだろう!**とっていました!

受講生をとりたいから



話を盛って作っているのかも?・・・と、思ってたんです!

特に、受講生さんが口を揃えて

「ココカラ気功受講前の自分には、絶対戻りたくない!」というのもマユツバというか・・・

そんなプログラムあるわけないでしょ!とっていました。

でも、実際受講させていただき、分かったのは

先生の本気度と熱量!

・プログラム内容の濃さとインパクトの大きさ!



それを受講してからの、自分の変化の早さが

私が今まで受けたセミナーやプログラムとは
全く違うことです！

実際に、何をやってもダメだった（変わらなかった）私が、

生まれて初めて「心が整いはじめ」
快適に生きることができるようになっています！

さらに

ココカラ気功が使える手ごたえも掴みました！

先ほどのメルマガ記事については・・・

受講生さんから言われた事実そのままを書くと、かえって
オーバーに思われるからかなり削除して「控えめ」に書いてあること。

このことが分からずに、ココカラ気功のメルマガは
「ウソばかり」「かなり盛ってる」「宣伝用？」と
思い込んでいました。

本当にすみません！

今は、この受講生さんの思いとまったく同感です！



実は最初、なんとなく足を踏み入れてしまったココカラ氣功です。

今は・・・相当、凄いところに居させて頂いているな！と改めて気づかされています。

こうしてココカラ氣功に出会えて本当に感謝しています。

ありがとうございます！」

いかがでしょうか？

ココカラ氣功も他のセミナー同様に詳しい内容は公にできません。

そのため

「こうなりました！」という受講生さんの結果をご紹介することしかできないのです。



今回ご紹介したお二人の受講のきっかけも
この初回体験でした。
是非、キャンペーンのこの機会に
実際にご体験ください。



好きなシゴトなのに、
なぜか疲れる…



エステティシャン セラピスト 看護師 など
”人と接するシゴト”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 10,000円

お一人様一回限り

詳細
お申し込みはこちらから!

※※※※※ 医師の激務にも役立った！ココカラ気功！ ※※※※※
働く女性の不調を癒やしたい。
ココカラ気功受講生さんのお喜びの声！

「医者の不養生」という言葉があります。
患者さんには「養生してください」と言いつつ
自分は、きちんと養生できず病気になるってしまう・・・という言葉です。



これは、医者だけでなく
「人を癒す仕事の方」全般に言える
言葉だと思っています。

日々、ご自分より体調の悪い方や
疲れている方と接していると

自分はガマンしてでも「まず人を助けるのが先！」
という、お気持ちになるのは、よく分かります。

けれど、「ガマンを続けて」いても、いずれ、ご自分に心身の、
疲れの限界がきてしまうのです。

ではここで、

ひとりひとりの患者さんに真摯に向き合い、

寝食を削って仕事し、診察が終わったら
耳も遠くなり、目もかすんで見えなくなるほど、激務が続いていた！



ココカラ気功プログラム受講生さんの声をご紹介します。

Aさん（40代・女性・医師）



最初ココカラ気功に来たとき

「ずっと蓄積された脳疲労」が、「すでに限界状態」でした！

もし、数か月前のあのとき

ココカラ気功プログラムを始めていなければ・・・

日々の激務と、学会の仕事で、心身の体調管理もままならず
きっと倒れていたと思います。



ココカラ気功の練習のおかげで

最近「踏ん張りのきく」気力・体力がついて
きました！

以前は、心配事だらけだったのに

今は、そこに引っ張られずやるべきことに集中できます！

確実に、仕事のパフォーマンスが上がりました。

おまけに・・・

「氣の流れ」「氣の巡り」が整ってくると

不思議と・・・生活の中で、様々なタイミングが合ってきます！
これは、驚きです！

いかがでしょうか？

Aさんは「エンパス体質」でもあり
患者さんの苦しさを自分のことのように
してしまう感性をお持ちです。

エンパス体質とは

- ・人を癒したり・人の痛みが分かったり
- ・共感力が高かったり・・・と

とても優れた能力ですが・・・人の苦しみが分かっしまい、それを自
分のことのように抱えてしまうとご本人は、とても辛いのです。

ココカラ気功でお悩みや「生きずらさ」が解決できて
本当に良かったです！



感



「ココカラ気功で病欠ゼロに！」受講生さんの声！

仕事を頑張る女性にとって

一番イライラするのが、自分の体調不良で仕事が進まないときです！

「やりたい！」のに
「できない！」状態は

大きなストレスになり自分が情けなくなって、気持ちも落ちます。

今回は、体調不良のたびに悩んでいた
ココカラ気功受講生さんの声をご紹介します。

Fさん 40代女性・会社員の声

去年、ココカラ気功の受講始めてから
なんと仕事の病欠がゼロになりました！

病欠の間に仕事が増え、その忙しさから
また体調不良になる！

負のスパイラルから、完全脱出です！
今では、とても快適に仕事ができます！



Mさん 50代女性・医療関係の声



ココカラ気功受講を始めてから

とにかく心身の変化が大きいです！
今まで頻繁におきていた頭痛に自分でココカラ
気功をかけるとすぐ痛みが消えます！

あまりにあっけなく治るので
思わず笑ってしまうほど！（笑）

おかげでイライラも落ち込みもなくなりました！



Rさん 40代女性・企画職の声



ココカラ気功を受講してから
体調不良・痛み・違和感があっても自分に1～2分の
気功しただけですぐ回復する！痛みも消える！

（メルマガを読んでいて、受講する前は、「絶対ウソ！」だと思ってましたが・・・
ちゃっかり自分で治せました！）（笑）

おかげで仕事のパフォーマンスが一切落ちない！
これが一番うれしいです！

好きなシゴトなのに、
なぜか疲れる…



エステティシャン セラピスト 看護師など
”人と接するシゴト”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 10,000円

お一人様一回限り

詳細
お申し込みはこちらから!

あらためまして、
こんにちはココカラ気功カウンセラー
こんのまりです。



【自分でできる簡単セルフ気功】
いかがでしたでしょうか？

「気功」というものに今まで馴染みがなかった方も、
見えない疲れ・知らず知らずに溜まる不調というものの正体を
知っていただけただけなのではないでしょうか。

ここで、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 7000 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。変われない。

とても上手く変わる人は「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。

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・・・ 退院後、長い通院生活になってしまった・・・

ここからは、その後のお話です。

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ました。



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、分からない態で漠然とスタートしました。

毎日々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」とか
「頭がスッキリした」とか
心理面での効果もある・・・と、感想が出始めたたのです！

「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

ハマダ先生はぐるり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あげるよ。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、仕事を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、不調を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。



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

働く女性のための「ココカラ気功初回体験」をお試しく下さい。

好きなシゴトなのに、
なぜか疲れる…



エステティシャン | セラピスト | 看護師 など
”人と接するシゴト”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 10,000円

お一人様一回限り

詳細
お申し込みはこちらから!

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 10,000 円（税込）

で体験していただくことができます。

▼詳細はこちらから

<https://kokokara-qigong.com/first-special-new>

【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
をすることで、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。^^



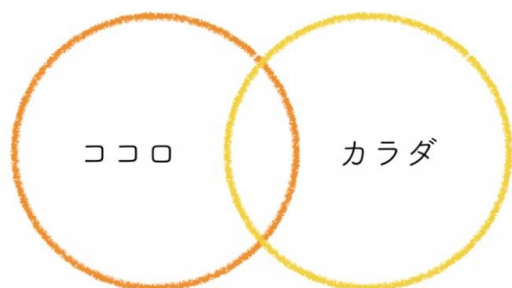
座り仕事・立ち仕事・歩き仕事、日々の仕事の中で知らず知らずに
たまっていく見えないココロとカラダの不調にお悩みの方は・・・

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。

▼特別価格での詳細・お申込みはこちら▼

<https://kokokara-qigong.com/first-special-new>

心理カウンセリング×医療気功



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7000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元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、「気功師までならなくとも、
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が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

頑張り屋さん・真面目さん・繊細さん

エンパス体質・HSP が

自分らしく生きる方法！

1 日 3 分！知らず知らずに

“もらってしまっ” いる「気」を流そう

【 自分で流せる簡単セルフ気功 】

2020 年 11 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ご紹介している

【 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。