

<長野県 60代 男性 Mさん>

●解決したい部分

実態のないマネーゲームに対しての反発が強く、世界を操っている組織に対して許せない感情を常にもっていて、この感情をどうにかしたいと思っていました。

●解決した部分

全員ロケットに乗せて宇宙に打ち上げ、タイムラインさせていかに自分たちがやっていることが自利の上に立っているかを反省させてスッキリしました。

<神奈川県 20代 女性 Kさん>

●解決したい部分

かまって欲しい、寂しいという感情をなんとかしたい。感じることはいいけど強さが収まるというと思っていました。

●解決した部分

自分の中で既にある程度の解答が出ていて、それゆえ強い感情を感じないということが分かりました。

<東京都 20代 女性 Mさん>

●解決したい部分

人に話しかけるにあたって、自己評価が低いことが原因でおどおどする。

●解決した部分

自分の価値観を否定して母親の価値観に合わせていたから、外見も本質も誰とも合わなくてひとりぼっちと感じていたことがわかった。

<東京都 20代 女性 Mさん>

●解決したい部分

「行けば人がいる場所」への執着。

●解決した部分

人と二人で会うことに対して責任と重さを感じていたことに気づき、無責任で OK と許すことにした。

<東京都 20代 男性 Kさん>

●解決したい部分

前の彼女に復縁を持ちかけた後に年上の友人に「情けない」と言われてショックだったこと。その時の自分を認めてあげたい。

●解決した部分

当時の自分を認めることができ、今の自分から「大丈夫だよ」と励ますことで、ショックから立ち直れた。(気にしなくなった)。

<岡山県 30代 男性 Mさん>

●解決したい部分

父親を見て「ちゃんとしていない」と感じる。「ちゃんとしているかどうか？」で人を判別して腹を立てる部分を改善したい。

●解決した部分

小さい頃に「ちゃんとしていなかった」から、自分が「さみしさ」を感じていた事に気づき、さみしさに耐えて頑張っていた事を見つめて、感情の奥に怒られていない(痛みを感じている)と、存在してはいけないと信念を持っている事が分かる。怒られなくても頑張らなくても生きていても存在していても良い自分を認められる。

<千葉県 50代 女性 Tさん>

●解決したい部分

朝 なかなか起きれない自分

●解決した部分

気持ちがスッキリした。朝起きれるイメージが持てた。次の目標が見えた。通訳試験の合格のイメージを持てた。

<埼玉県 30代 男性 Kさん>

●解決したい部分

あまり慣れていない人の前で自分を出そうとするとブレーキがかかる。

●解決した部分

原因と思われる出来事をいくつも解決できたようでスッキリした。

<埼玉県 30代 男性 Kさん>

●解決したい部分

そんなに慣れていない人の前で自分を出そうとするとブレーキがかかって苦しくなることがある。

●解決した部分

原因の一つとなっていたと思われる過去の出来事の自分を癒してポジティブなイメージに変えられてスッキリした。

<埼玉県 30代 男性 Kさん>

●解決したい部分

無気力になることがある。

●解決した部分

いくつかの感情を吐き出してスッキリした。

<大阪府 30代 女性 Mさん>

●解決したい部分

緊張している時、耳も聞こえにくくなる。

何度も聞き返すので迷惑かけるのが嫌で話したくない。

●解決した部分

その時に思う気持ちが「消えてしまった〜」。そこを未来の私に癒してもらった。いままで失敗したときに感じる気持ちを「していいんだよ」と抱きしめて言い直してあげた。

<大阪府 30代 女性 Mさん>

●解決したい部分

「話せない」の原因を探る。

●解決した部分

今までの、小学校、中学校の自分に戻った。「人と違う」「消えたい」とばかり言っていた（かたくなに・・・）原因は言わなかったが、ストレス解消に大声出した。それが良かった。

<大阪府 30代 女性 Mさん>

●解決したい部分

「お前はアホやから人前でしゃべるな」とずっと言われていた。

（その事が話せない事と関係してるかも？）

●解決した部分

ダメな自分に出てきてもらう。

「消えたい」を癒す。

出来る自分をイメージ。

その中に入り込む。

<大阪府 20代 男性 Yさん>

●解決したい部分

(焦る、ビビる) 小学から高校の時に教師によく殴られたこと。ビンタ、パイプ等で殴られました。英語の授業の時間が一番ひどかったです。

●解決した部分

先生に質問されたことをすべて答えて、先生にほめられた場面に変えたので無事解決しました。

<大阪府 30代 男性 Yさん>

●解決したい部分

ゴールデンサークル

- ・将来の夢
- ・お洒落になりたい

●解決した部分

無事に夢を見つけました。

パタンナーの学校で今は学べるだけ学びなさいと言われました。ミシンの使い方とか材料の名前パタンナーに必要なスキルを先生(学校の)に学ぶ。現在、古着が多いのが(読み取り不能)きれいな服を着なさいというアドバイス受けました。今来ているスタイルから新しいスタイルにする。

<大阪府 30代 男性 Yさん>

●解決したい部分

不器用と思い込んでいた自分。

不器用=出来ないと思い込んでいた。

●解決した部分

不器用な自分が嫌いだったのですが、実は不器用とは出来ないと勝手に思っていたみたいです。過去の自分に帰り、水泳している、教えてもらっている場面に帰り、ちゃんと泳げている場面に変えて解決しました。

<大阪府 30代 男性 Yさん>

●解決したい部分

両親に感謝の気持ちを伝えたことが全然なかった。気持ちはあったが、伝えたことが全然ありませんでした。

●解決した部分

過去の自分に帰り、感謝の気持ちを伝えました。両親ともども笑顔でした。

<大阪府 30代 男性 Yさん>

●解決したい部分

父からお金を盗んでいたこと（小6）父のスーツケースに入ってたお金を盗みました。おそらく会社のお金です。

●解決した部分

過去に戻り、しっかり父に謝り、気づいていたのに私に対して怒らなかった事にも謝り、感謝しました。とてもスッキリしました。

<千葉県 40代 男性 Yさん>

●解決したい部分

20年位前、彼女に会った時、服を馬鹿にされて（かっこ悪くて）、自分に自信を失ったこと。自分が遊び慣れていない、女性受けが悪いことのシンボリックな出来事だった。

●解決した部分

当時の自分に、服を馬鹿にされたことで、全てに自信を失うのは馬鹿げていること。服装についてはそれを勉強すれば良だけであることを、納得させることができた。そのことについては、気分がスッキリした気がします。

<千葉県 40代 男性 Yさん>

●解決したい部分

会社で、自分よりも処遇の良い人間の声を聞くと、それがきっかけになって、腹が立ってしまう。まだ自分の処遇に対する不満と、それに伴う劣等感が抜け切れていないところがあるのではと感じる。

●解決した部分

声を聞いて腹を立ててしまう特定の数人について、特に気にならなくなったような気がします。スッキリしました。

<千葉県 40代 男性 Yさん>

●解決したい部分

成功した将来のイメージをつかみたい。お願いしてゴールデンサークルをしてもらいました。

●解決した部分

成功した将来の自分からのアドバイス。

①仕事の内容でも仕事のステップでも自分の指向と良心に矛盾しないやり方を選ぶこと。

矛盾や葛藤があると、能率がすごく悪くなる。

②健康に気をつけること。少し痩せたほうがよい。

→すごく元気になるイメージがもらえました。すごく楽しかったです。

<千葉県 40代 男性 Yさん>

●解決したい部分

変化を恐れる気持ちを、変化が自分の成長につながる。という気持ちに変えたい。自分の親から受けた、保守的でネガティブな言葉（公務員が一番、教師が一番、一般社会は不安定、自分の思うことを求めるのは危ない等々）の影響をなくしたい。

●解決した部分

過去に、親から保守的な言葉をかけられている自分に会いに行って、その言葉に影響を受ける必要はないことを納得させることができた。また、消極的になってしまうのは、自分が自分にはめた枠にすぎないから。その枠をはずすことで自分の可能性は何倍にも上がることを納得させることができた。

<福島県 30代 男性 Tさん>

●解決したい部分

教師像、つづき。

残っていたら、セラピーして解消したかった。

●解決した部分

昨日に続いて、何か出てくると思ったが、あまり分かりやすのがでなかったので次回につなげようと思った。

<愛知県 20代 男性 Dさん>

●解決したい部分

大学卒業の際、就職が決定しておらず、その悩みを身近な友人には相談できず、ずっと悩んでいた。→近い人・良く会う人の間柄でも悩みを相談・もしくは自分が思っていることを明るく素直に話をしたい。

●解決した部分

親友に電話したり、今できること、したいこと、楽しめること、取り組めること、オープンに人と挨拶することがセラピーででき、周りの目を必要以上に気にならない感覚をつかめた。

<愛知県 20代 男性 Dさん>

●解決したい部分

子どもの頃、幼稚園・小学校のときから、ずっと一人の男の子から無視、自分を嫌うよう

な行動をされ続けたこと。

●解決した部分

無視された子に元気よく声をかけられた。その子の命令を受け取って行動することがなくなり、自分の気持ちを大切にし、楽しく会話できた。

<愛知県 20代 男性 Dさん>

●解決したい部分

幼少期～母親が何事も手伝い、行ってくれ、家族の手伝いをお願いし、動こうと思っても、母親が拒否し、自分のすることがなく寂しい思いをした。

●解決した部分

母親に、今日はお手伝いをしたいと素直に言えた。今の日常生活でも家族と協力して過ごしたい意欲が高まった。

<東京都 20代 男性 Mさん>

●解決したい部分

小学校低学年の頃に心配症だったので、その時のことを思い出すと嫌な気持ちになるのを解決したい。

●解決した部分

嫌な気持ちを解決できました。自分にアドバイスできて、納得できました。

<東京都 20代 男性 Mさん>

●解決したい部分

逃げ道を作って嫌なものから逃げようとする。仕事で嫌なことがあると別の仕事を見つけてそちらに行きたくなる。

●解決した部分

解決策として、具体的にどんな気持ちを起こせばいいのかが分かりました。

<東京都 30代 女性 Mさん>

●解決したい部分

恋愛のモヤモヤ。自分の思っていることが正しいのかどうか？いいのか？という迷い。

●解決した部分

自分の思いに素直でいいとわかった。本当はどう思っていたか、わかってスッキリ。

<東京都 30代 女性 Mさん>

●解決したい部分

復縁＝ネガティブと思っている？

どこでそう思った？

●解決した部分

どこからその情報が入って来たかわかった。過去にどう思っていたか、未来がどうなのか、見えた。

<奈良県 30代 女性 Aさん>

●解決したい部分

「やらなければならない事」が急に増えると辛い。「しんどい」「辛い」「重苦しい」感覚がドッと襲ってくる。特に期限が設けられているとダメ。

●解決した部分

仕事の時に受けたストレスが、体感覚として残っていた。(うつ病になった原因のストレス)

その感覚が呼び出される状況を特定して、味わい尽くして抜けるのを待ったら、消えた。

<奈良県 30代 女性 Aさん>

●解決したい部分

小学校3年生くらいするとき、遠足でふざけて先生の足を蹴って怒られた時の感覚を消したい。

●解決した部分

当時、感じた感覚を思い出して、味わい切ったら、消えた。

<奈良県 30代 女性 Aさん>

●解決したい部分

女性らしい服や小物、アクセサリーに対して持っている抵抗感について。(自分が女性らしい装いをするについての抵抗感)

●解決した部分

メンタルブロックから来ている部分と、自分の本来の好みや気性から来る部分を、はっきりと区別してそれぞれを認識できた。

<奈良県 30代 女性 Aさん>

●解決したい部分

「自分は冷たい」と感じる時がある。なぜか自分で掘り下げても分からないので、ヒプノに入れて体感覚(体)の反応を探りながら、理由を突き止めて、解消したかった。

●解決した部分

理由までは到りつけた。

<愛知県 50代 女性 Nさん>

●解決したい部分

落ちるパターンを掴みたい。

●解決した部分

過去の事で責められるパターンが出てきた。その部分を今の自分が癒してあげた。

<愛知県 50代 女性 Nさん>

●解決したい部分

主人がいきなり帰宅してパニックになって、何もできなくなり、落ちた場面。

●解決した部分

落ちるパターンを理解した後だったので、とてもスムーズに入れた。ゴールデンサークルまで行った。

<愛知県 50代 女性 Nさん>

●解決したい部分

病気のひどい時、息子に暴言、物を投げた。

●解決した部分

和解。優しく抱きしめた。謝った。

<愛知県 50代 女性 Nさん>

●解決したい部分

4月に仕事が変わった場合の自分の心の問題。

●解決した部分

どうしたらいいか少しわかった。自分は今後どうするかより、仕事の面で過去にさかのぼった方がいいかも。

<広島県 50代 男性 Kさん>

●解決したい部分

怒っている自分の解消

●解決した部分

職場、中高校生の頃と、好きな場所に行って、解消できた。

<広島県 50代 男性 Kさん>

●解決したい部分

怒りの解消

●解決した部分

中学生の頃の怒り（不本意な叱られ方）。

<福岡県 40代 女性 Mさん>

●解決したい部分

「お金」に関するネガティブな過去のイベントの数々を振り返らせてもらいました。

●解決した部分

どの経験がブロックになっているのか、特に「援助を受ける」「受け取る」ことに関してネガティブなイメージを決定づけたイベントが判明した。将来、お金に関する理想をクリア

した自分をイメージできた。

<愛知県 30代 男性 Sさん>

●解決したい部分

不特定多数の人は批判的。

●解決した部分

親から来てる思い込みを変えることができた。

<愛知県 30代 男性 Sさん>

●解決したい部分

世界観 世の中の人は批判的。

●解決した部分

批判していたのは自分

親もそう

<群馬県 40代 女性 Iさん>

●解決したい部分

母から拒絶された幼いころの思い出。

●解決した部分

理想の状態を再現した。

<群馬県 40代 女性 Iさん>

●解決したい部分

この2日間を充実させて終えるためのゴールデンサークル。

●解決した部分

得たい状態をイメージできた。

●解決しなかった部分

ワクワク感をもっと引き出して欲しかった。

<群馬県 40代 女性 Iさん>

●解決したい部分

子どもの気持ちを知りたい。幼かったころの子どもを抱きしめたい。

●解決した部分

(私が途中でせき込んでしまったので、解決する前に終了してしまいました)

<福島県 30代 男性 Tさん>

●解決したい部分

父譲りの「教師マインド」。

●解決した部分

教師をしていた場面にいる過去の自分を20～30人出してきたメッタ切り。「教師」で安住していた部分をトコトンアクセスモードの変更を繰り返した。代わりに新しいセルフイメージを入れた。

<山口県 30代 女性 Yさん>

●解決したい部分

本当の自分を見せると嫌われるという信念を変えたい。

●解決した部分

ヒプノで出てきたのは元彼。話をして嫌な思い出をいい思い出に変えた。

<山口県 30代 女性 Yさん>

●解決したい部分

本当の自分を見せると嫌われるという信念を変えたい。

●解決した部分

事前のカウンセリングで、本当の自分がバレてしまうのが怖いと思っていることが分かり、どうしてバレたら困るのかをヒプノで聞きに行った。

<大阪府 20代 男性 Kさん>

●解決したい部分

女性に対してアプローチするのが苦手なので解決したい。

●解決した部分

昔に戻ったら、家族の夕食の場面で父がやった事に母がやーや言っている場面だった。母親の方を冗談ぽくして明るい場にするために、アクセスモードで変更。父が声かけても明るい場になり、また今の自分から昔の自分に声をかけるのはその人を認めることだからいいことだよって言って納得もらった。

<大阪府 20代 男性 Kさん>

●解決したい部分

お金を稼ぐメンタルブロック。お金を稼ぐことにブロックがかかっている、いろんなチャレンジをすることが、挫折する前にやめてしまう。

●解決した部分

父親がサラリーマンなど実働してコツコツ稼ぐことが大切でネットや投資をはじめとした頭を使って大きく稼ぐことに否定的だった。これをセラピーを通して、父親に行動を認めてもらい、応援してもらえた。

<大阪府 20代 男性 Kさん>

●解決したい部分

幼少時代の母親の怖いイメージ。

忙しそうで大変なイメージの変更し、より親しみを持つ。自分のやりたいことやっていい子すぎないようにする。

●解決した部分

母と会い、苦労を認め、感謝することで表情が変わる。自分のやりたいようにして、いい子すぎなくてもいいと認めてもらえた。

<香川県 50代 男性 Aさん>

●解決したい部分

兄との問題

わだかまり

不仲

●解決した部分

きっかけになったシーンは

セラピーで解消された。

<香川県 50代 男性 Aさん>

●解決したい部分

父親との関係

●解決した部分

全然愛されていないのではないかと感じていましたが、遊んでもらったシーンも出てきました。

<香川県 40代 男性 Aさん>

●解決したい部分

母親との関係

●解決した部分

愛情不足だった過去が癒されました。

<香川県 40代 男性 Aさん>

●解決したい部分

小学校時代の先生

●解決した部分

先生への恐怖心が無くなりました。

<愛知県 30代 女性 Mさん>

●解決したい部分

「恋人/好きな人がいない」という事実と直面すると、とても「寂しい」という感情が湧きあがってきてしまう。

●解決した部分

”なぜ、今この時期に感じるのか”（恋人/好きな人がいないのは以前から変わらない状態なのに）という疑問。

<長野県 60代 男性 Mさん>

●解決したい部分

父親への思い。お金。生きざま。

●解決した部分

父親が自分に伝えたかったことへの理解ができた。

<奈良県 30代 女性 Aさん>

●解決したい部分

「スケジュールを立てても、外因によって崩される」という思い込みの原因を解決する。

●解決した部分

原因となった時の体感覚をとれるまで味わって抜けたので OK。

<奈良県 30代 女性 Aさん>

●解決したい部分

「自分は冷たい」と過去の出来事から思い込んでいて、イコール共感がないと、自分に自信を持てずにいた事。

●解決した部分

過去の出来事から受ける痛み（体感覚）は全て解消した。

<カナダ 40代 女性 Rさん>

●解決したい部分

成功イメージをしても心の中でそれは無理だと思ってしまう。

●解決した部分

成功イメージを阻害していると思われる失敗体験を書きかえることができた。

<カナダ 40代 女性 Rさん>

●解決したい部分

現在の恋愛問題。

●解決した部分

自分の本心が分かった。

<カナダ 40代 女性 Rさん>

●解決したい部分

健康な自分のイメージ（1年後の自分）。

●解決した部分

- ・体が軽くなった。
- ・ダイエットの効果が表れているイメージをすることができた。

<岡山県 30代 男性 Tさん>

●解決したい部分

してほしいと望むことを自分自身が許していない。我慢してあきらめてしまう気持ち。

●解決した部分

- ・父母お事が嫌いという昔感じていた気持ちを表現することができた。
- ・今までセラピー中に「母親」というものが登場せず、欠落した状態だったが、「考える事、行動することを全て先回りしてされる。乗っ取られるので遠ざけたい」という思いに初めて気づいた点。自分の中でのため込んだ「恐怖」を白くてふわふわしたもので包んで落ち着けた。

<岡山県 30代 男性 Tさん>

●解決したい部分

「がまんした自分」を黒いダイヤモンドにできて平気になったら、〇〇がまんする。

●解決した部分

自分を愛していい、安心しても良い、遊びたいという願望を自分にすることを許して、黒いダイヤモンドがなくなって自分の中に一体化出来た。

<岡山県 30代 男性 Tさん>

●解決したい部分

「我慢しないといけない」というメンタルブロックをとって自由にしたい。

●解決した部分

- ・「我慢する小さな自分」は実は自分と他人を守っている存在だったことを認識した。
- ・会話しているうちに「がまんする小さな自分」が嫌な存在から黒くてキラキラしたダイヤモンドに出来た。

<長野県 60代 男性 Mさん>

●解決したい部分

お金に関して無頓着な自分をどうにかしたい。

●解決した部分

お金の重要性、必要性が認識でき、自分に対して自信が持てなかった部分（お金に対して）が解決した。

<山口県 30代 女性 Yさん>

●解決したい部分

本当の自分を見せると嫌われる→所詮これくらいと思われるのがイヤ。

●解決した部分

学校の先生が出てきて話をした。

<山口県 30代 女性 Yさん>

●解決したい部分

お金について。

●解決した部分

苦勞して稼ぐちゃん（母が苦勞してパートしていたことが思い出された）と、無限の富ちゃんに話を聞いてみた。

<山口県 30代 女性 Yさん>

●解決したい部分

お金について。

●解決した部分

苦勞して稼ぐ私と（おばあちゃんが友達から商品を買ったときのお金に関するやり取りを会うたびにぐちぐち言っていたことを思い出した）楽に稼ぐ私で話し合いする。

<大阪府 20代 男性 Kさん>

●解決したい部分

自分の棚下ろしがこわい。自分の今現在の客観的な評価（職務経験）をすると自分がいたっていないと思っていた。

●解決した部分

棚卸 OK。比べているのが違う。既に成功した人をモデルとした。自分と比べても低いのは当たり前。自分は思っている以上に出来ることがあると場面を見ながら確認できた。

<大阪府 20代 男性 Kさん>

●解決したい部分

一つのことを極められない。それをすると出来ないときに言い訳できないし、できてない自分が許せないのもより結果が出やすそうなところに行ってしまう。

●解決した部分

比べる相手が達成した自分＝成功した人だったので達成してない自分が比べたらまだまだなのは当たり前。比べるのは昨日の自分。どれだけ昨日とちがう事ができたかをみていけばいい。

<大阪府 20代 男性 Kさん>

●解決したい部分

食事をとるときに必要以上にご飯を食べてしまう事。

●解決した部分

おいしく食べる=たくさん食べるという信念になっていたのので、それを解消できました。

<埼玉県 30代 男性 Kさん>

●解決したい部分

ありのままの自分では誰からも愛されない、認められないという信念。

●解決した部分

自分でありのままの自分を認めて愛さない限り、いくら他人から愛され、認められても満たされないということに気づいた。

<埼玉県 30代 男性 Kさん>

●解決したい部分

漠然とした不安や恐怖

●解決した部分

不安や恐怖の原因となっていたことがいくつかわかり、和らいだ。

<埼玉県 30代 男性 Kさん>

●解決したい部分

過去の楽しくなかった場面、後悔した場面の満たされない気持ち。

●解決した部分

楽しく満足なイメージに変えられた。心が満たされた。

<滋賀県 40代 男性 Kさん>

●解決したい部分

大学受験に成功したときに父が「おめでとう」と言わずに「お前が受かったから、他のきちんと勉強して落ちた子がかわいそう」と言われ、悲しかったこと。

●解決した部分

色々と話し合った。気持ちはOK。「うぬぼれない」「自信過剰にならないように」という自戒の念にも気づけた。

<滋賀県 40代 男性 Kさん>

●解決したい部分

なかなかダイエットに成功しない自分への苛立ち。

●解決した部分

克服できない自分に出てきてもらって説得を重ねて成功した自分のイメージを植え付けた。

<東京都 20代 男性 Kさん>

●解決したい部分

苦勞してお金を稼ぐこと。今までの職場が忙しい職場ばかりなこと。仕事の意義が明確でないこと。

●解決した部分

仕事の意義が明確になって、使命と感じられる仕事をしている自分をイメージできた。フリーで独立して自分の時間も作れている。苦勞ではなく喜んで仕事をしている。お金は与

えた分、戻ってくるもの。

<東京都 20代 男性 Kさん>

●解決したい部分

ゴールデンサークルで20年後の自分に会いました。

●解決した部分

●解決したい部分 0年後までいくと枠が外れて色々なものが見えました。未来にワクワクしている自分がいます。実現できそうです。

<東京都 20代 男性 Kさん>

●解決したい部分

人に合わせすぎる。職場の上司の話（愚痴）をただひたすら聴く環境をどうにかしたいこと。

●解決した部分

話をきくことでカウンセリングなどのセラピストとしての向上につながるので修行だと思う。また、将来的に学校へ行くためには今の職場では困難なので（時間的に）期限を決めて終わりを決めることで、そこまでは頑張ろうと思えた。

<東京都 20代 男性 Kさん>

●解決したい部分

母親に習いごとを強いられていたこと。

●解決した部分

直接話ができ、母の意見も聴くことができた。さらに母親と金銭的な面での問題があったが、自立した自分で母と話し喜んでもらうイメージができて解消された。

<大阪府 20代 男性 Yさん>

●解決したい部分

母親のイメージ

母親との関係

●解決した部分

母親のイメージを変えられたこと。母親に対して怖いという感情が無くなった。自分の気持ちを母親に伝えられたこと。

<大阪府 20代 男性 Yさん>

●解決したい部分

恋愛関係

焦り、ビビリ（先生に殴られた）

職場（レストラン）スタッフとケンカ

●解決した部分

- ・元彼女と仲直り
- ・小中高の先生とも関係が良くなった。
- ・お互い謝り関係が直った。

<大阪府 40代 女性 Mさん>

●解決したい部分

お金を使う事が良くないという父の思いが自分の中から抜け切れていない。

●解決した部分

セラピーで父親自身がお金を使って良い経験をする上質な物を手に入れて、その良さを経験したことがないため、ということが出てきて父親への気持ちが少し理解できました。嫌な思いをした場面に行って、大人の自分にも登場してもらい、結果、父の表情が不機嫌な顔ではなくなったので、当時の自分は安心できました。

<大阪府 30代 女性 Mさん>

●解決したい部分

家の中全体の環境の管理ができていない。片づけても乱雑になり繰り返す。乱雑な環境を見てイライラして、家族に対して心が狭くなり、あたってしまう。こんなことが管理できない自分が情けない。

●解決した部分

家族全員がリラックスした気持ちで過ごすために家の中の環境を整えるために、時間を費やすことは情けないことでも恥ずかしい事でもなく、大切なことだと分かり、全力で取り組もうとする意識がしっかり自分の中に入りました。それをできたことにより、得るものがたくさんあることを実感できました。

<愛知県 20代 男性 Sさん>

●解決したい部分

親がネガティブだと思っていたことを、自分もネガティブだとおもってしまう。

●解決した部分

親は変えられなくても、自分の接し方で親の気持ちは変えられる。親がネガからポジになれば、自分の感じ方も変わる。

<京都府 40代 女性 Mさん>

●解決したい部分

お父さんのことを考えると涙が出るので理由をしりたい。

●解決した部分

父との和解。

全て

<京都府 30代 女性 Mさん>

●解決したい部分

- ・お金のメンタルブロックをとる
- ・成功できる自分になる。もっとレベルアップしたい気持ち。

●解決した部分

- ・お金は無限に入ってくるイメージを持てた。
- ・自分はやりたいことをやっている。そうするとお金が入ってくる。

<埼玉県 30代 男性 Kさん>

●解決したい部分

ありのままの自分ではダメ、人から受け入れられないという気持ち。

●解決した部分

ありのままの自分でも前より認められるようになった。

<埼玉県 30代 男性 Kさん>

●解決したい部分

今の自分では他人から心から受け入れてもらえないという気持ち。

●解決した部分

今の自分でも大丈夫と思えるようになった。

<神奈川県 30代 女性 Uさん>

●解決したい部分

父親に対する感謝の気持ちを伝える。

●解決した部分

しっかり伝えられた。

<神奈川県 30代 女性 Uさん>

●解決したい部分

子どもの頃の小学校の担任から好かれていなかったこと。

●解決した部分

嫌いな先生を袋に入れて、縛って窓から外に捨てた。頑張って今までやってきたら、こんな良い仲間とめぐり合えたという強い安心感の芽生え。

<神奈川県 30代 女性 Uさん>

●解決したい部分

子どもの頃に受けた保育園での保母のいじめ。

●解決した部分

悲しくて、悔しかった記憶をもう一度たどったら、「もういい」「あんな奴は地獄に落ちているから」と言葉に発したことで、「もういいや。前に進もう」という気になった。良く頑張ったねと自分をほめてあげることができた。

<神奈川県 30代 女性 Uさん>

●解決したい部分

貧困家庭に育った、びん貧の記憶。セルフイメージの極端に低い父親への嫌悪感。

●解決した部分

上記についてはスムーズに言葉を発することができ、早い段階で解決できた。

それ以上のプラスアルファのメンタルブロックの表出が多かった。

<福島県 30代 男性 Tさん>

●解決したい部分

父に対するイライラ（日常生活において）

母との対話

自分の将来のこと

●解決した部分

父との話は平行線になってしまったので後日。

母と話し、母の思いと自分の思い込みに気づいた。無計画さを正すためのアドバイスをもらいました。

<長野県 60代 男性 Mさん>

●解決したい部分

部下（中間管理職）との関係改善。

●解決した部分

部下の管理職の思っていること、考えを聴くことによって、その管理職が「自分は信頼され期待されている」という気持ちを持ってくれた。自分の立場、役割も良く理解してくれて解決した。

<山口県 30代 女性 Yさん>

●解決したい部分

将来の自分に意見を聞きに行く。

●解決した部分

意見を聞いたことでスッキリとできた。

<埼玉県 30代 男性 Kさん>

●解決したい部分

将来に対する不安（このまま事業でうまくいくのか）

焦りや追い立てられて仕事している。

上記二つを改善して自信とやる気を持ってリラックスして仕事に取り組めるようになりたい。

●解決した部分

今やっていることを続けていけば大丈夫という自信がついた。

<福島県 30代 男性 Tさん>

●解決したい部分

なんとなく残っている過去の苛立ちの解消と、当面のやりたい事をイメージで出したかった。

●解決した部分

苛立ちの件は、気持ち収まったように思った。やりたい事については、アドバイスもらった。

<石川県 30代 女性 Kさん>

●解決したい部分

中学生の時に自分の気持ちを言えずに遠慮していた自分を癒す。

●解決した部分

自分の友人関係が見えました。見えていなかった事がすごく大きな視点で見てたことがすごく良かったです！冷静に見えたことが癒しにつながりました。

<石川県 30代 女性 Kさん>

●解決したい部分

母親に「あんたは変だ」と言われ、傷ついた自分を癒す。

●解決した部分

沢山泣いて、もういいや、って思えました。

また、セラピー後のカウンセリングでのまきちゃんさんとの会話で「変だと言われる」＝傷つくことと決めつけなくても良い（変だと言われても、「あたしは特別」と思いこんでいても良い）ということに気づきました。

<長野県 60代 男性 Mさん>

●解決したい部分

実態のないマネーゲームに対しての反発が強く、世界を操っている組織に対して許せない感情を常にもっていて、この感情をどうにかしたいと思っていました。

●解決した部分

全員ロケットに乗せて宇宙に打ち上げ、タイムラインさせていかに自分たちがやっていることが自利の上に立っているかを反省させてスッキリしました。

●解決しなかった部分

無し

●セラピストの良かった点

誘導（問題解決の）の仕方が良かった。ポイントを掴む力があり、安心していられる。

●セラピストの改善点

導入の経験を積むことと、丸暗記する位にして、自分のものにしていくことが必要。

<神奈川県 20代 女性 Kさん>

●解決したい部分

かまって欲しい、寂しいという感情をなんとかしたい。感じることはいいけど強さが収まるというと思っていました。

●解決した部分

自分の中で既にある程度の解答が出ていて、それゆえ強い感情を感じないということが分かりました。

●解決しなかった部分

無し

●セラピストの良かった点

うなづきはOK

●セラピストの改善点

- ・バックトラックがバックトラックされているように感じた。
- ・テンス&リリースで顔の部分は見られているのが気になる。
- ・声が最初に大きくてトーンが高かった。

<東京都 20代 女性 Mさん>

●解決したい部分

人に話しかけるにあたって、自己評価が低いことが原因でおどおどする。

●解決した部分

自分の価値観を否定して母親の価値観に合わせていたから、外見も本質も誰とも合わなくてひとりぼっちと感じていたことがわかった。

●解決しなかった部分

無し

●セラピストの良かった点

重い内容でも動揺しない安心感がありました。自分では気づかなかった、問題の原因は私にある、という考え方のクセに気づかせてもらえた。誘導の仕方が適切だった為。ボロボロ泣き始める直前にティッシュを渡してくれた点。

●セラピストの悪かった点

無し。

<東京都 20代 女性 Mさん>

●解決したい部分

「行けば人がいる場所」への執着。

●解決した部分

人と二人で会うことに対して責任と重さを感じていたことに気づき、無責任で OK と許すことにした。

●解決しなかった部分

無し

●セラピストの良かった点

穏やかな話し方。

●セラピストの改善点

導入が速かった点。

<東京都 20代 男性 Kさん>

●解決したい部分

前の彼女に復縁を持ちかけた後に年上の友人に「情けない」と言われてショックだったこと。その時の自分を認めてあげたい。

●解決した部分

当時の自分を認めることができ、今の自分から「大丈夫だよ」と励ますことで、ショックから立ち直れた。(気にしなくなった)。

●解決しなかった部分

無し

●セラピストの良かった点

声のトーンが一定で安定していた。安心してセラピーを受けられた。話をよく聞いてくれた。

●セラピストの改善点

共感をもう少ししてもらえるとより気持ちよいと思います。若干堅さがあるので少し崩してもよいと思いました。

<岡山県 30代 男性 Mさん>

●解決したい部分

父親を見て「ちゃんとしていない」と感じる。「ちゃんとしているかどうか？」で人を判別して腹を立てる部分を改善したい。

●解決した部分

小さい頃に「ちゃんとしていなかった」から、自分が「さみしさ」を感じていた事に気づき、さみしさに耐えて頑張っていた事を見つめて、感情の奥に怒られていない(痛みを感じている)と、存在してはいけないと信念を持っている事が分かる。怒られなくても頑張らなくても生きていても存在していても良い自分を認められる。

●解決しなかった部分

「ちゃんとしていない」他人の部分にどのような感情をこれから感じるかは不明。

●セラピストの良かった点

途中から深く共感していただいて、共感した気持ちから話してくれた言葉の一つ一つがうれしかった。

●セラピストの改善点

最初の方は、「なんとかしなくちゃ」という思いが強く出ていて質問が固かった。後半の話方、感じ方が最初からできるようになれば素晴らしいと思います。

<千葉県 50代 女性 Tさん>

●解決したい部分

朝 なかなか起きれない自分

●解決した部分

気持ちがスッキリした。朝起きれるイメージが持てた。次の目標が見えた。通訳試験の合格のイメージを持てた。

●解決しなかった部分

解決した。

●セラピストの良かった点

自然な感じで導いてもらえた。
イメージがスムーズに湧いてきた。

●セラピストの改善点

ゴールデンサークルをやりたい事を見抜いて欲しかった。

<埼玉県 30代 男性 Kさん>

●解決したい部分

あまり慣れていない人の前で自分を出そうとするとブレーキがかかる。

●解決した部分

原因と思われる出来事をいくつも解決できたようでスッキリした。

●解決しなかった部分

なし

●セラピストの良かった点

- ・無理なく自由にさせてくれて問題にいくつもいきつき解消できた。
- ・質問の内容
- ・全体的な流れ

●セラピストの改善点

- ・導入部分の言葉がとぎれとぎれな感じがした。
- ・どうしますかね？という類の質問の口調が問いただされている感じがした。

<埼玉県 30代 男性 Kさん>

●解決したい部分

そんなに慣れていない人の前で自分を出そうとするとブレーキがかかって苦しくなることがある。

●解決した部分

原因の一つとなっていたと思われる過去の出来事の自分を癒してポジティブなイメージに変えられてスッキリした。

●解決しなかった部分

無し

●セラピストの良かった点

質問が的確で解決したい問題の原因と思われるところにスムーズに行くことができた。常に選択肢を用意してくれてこちらの自由にさせてくれたところ。

●セラピストの改善点

導入部分で「緊張」という言葉を使ったので反応して体がこわばった。イメージの中の登場人物を光で包みたいと言ったときに、それではみんなで手をつないでみましょう、と違うこと言われた。

<埼玉県 30代 男性 Kさん>

●解決したい部分

無気力になることがある。

●解決した部分

いくつかの感情を吐き出してスッキリした。

●解決しなかった部分

無し

●セラピストの良かった点

無気力の原因と思われる問題のいくつかを探り当てて解消できた。声のトーンや口調が良かった。

●セラピストの改善点

右手をギュッと握っての解除がなく握ったままのセラピーに入った。

イメージの中の相手が出てきているか、話しができるかの確認がなく話してみても言った。事前カウンセリングでご自身のことを長々と話され、こちらがカウンセリングをしているようだった。

<大阪府 30代 女性 Mさん>

●解決したい部分

緊張している時、耳も聞こえにくくなる。

何度も聞き返すので迷惑かけるのが嫌で話したくない。

●解決した部分

その時に思う気持ちが「消えてしまった〜」。そこを未来の私に癒してもらった。いままで失敗したときに感じる気持ちを「していいんだよ」と抱きしめて言い直してあげた。

●解決しなかった部分

無し

●セラピストの良かった点

共感がすごく良かった。

一緒に気持ちに寄り添ってくれた。安心できた。

●セラピストの改善点

すごく満足しました。

素敵なヒプノでした。

<大阪府 30代 女性 Mさん>

●解決したい部分

「話せない」の原因を探る。

●解決した部分

今までの、小学校、中学校の自分に戻った。「人と違う」「消えたい」とばかり言っていた（かたくなに・・・）原因は言わなかったが、ストレス解消に大声出した。それが良かった。

●解決しなかった部分

「消えたい」原因が分からなかったが、ストレス解消の原因が分かった。

●セラピストの良かった点

ゆっくり聞いてくださった。

●セラピストの改善点

なし。

<大阪府 30代 女性 Mさん>

●解決したい部分

「お前はアホやから人前でしゃべるな」とずっと言われていた。

(その事が話せない事と関係してるかも?)

●解決した部分

ダメな自分に出てきてもらう。

「消えたい」を癒す。

出来る自分をイメージ。

その中に入り込む。

●解決しなかった部分

無し。

●セラピストの良かった点

声や誘導が優しくかった。

出来る自分をイメージできてよかった。

入り込めてイメージができた。

●セラピストの改善点

良かったのでないです。

<大阪府 20代 男性 Yさん>

●解決したい部分

(焦る、ビビる) 小学から高校の時に教師によく殴られたこと。ビンタ、パイプ等で殴られました。英語の授業の時間が一番ひどかったです。

●解決した部分

先生に質問されたことをすべて答えて、先生にほめられた場面に変えたので無事解決しました。

●解決しなかった部分

無し。

●セラピストの良かった点

質問の仕方が上手だったので、すぐにイメージが出来てスムーズに答えが見つかり助かりました。

●セラピストの改善点
ないです。

<大阪府 30代 男性 Yさん>

●解決したい部分
ゴールデンサークル
・将来の夢
・お洒落になりたい

●解決した部分
無事に夢を見つけました。
パタンナーの学校で今は学べるだけ学びなさいと言われました。ミシンの使い方とか材料の名前パタンナーに必要なスキルを先生（学校の）に学ぶ。現在、古着が多いのが（読み取り不能）きれいな服を着なさいというアドバイス受けました。今来ているスタイルから新しいスタイルにする。

●解決しなかった部分
無し。

●セラピストの良かった点
リズムが良かったです。優しい声でした。声が聞きやすかったです。

●セラピストの改善点
ないです。

<大阪府 30代 男性 Yさん>

●解決したい部分
不器用と思い込んでいた自分。
不器用＝出来ないと思い込んでいた。

●解決した部分

不器用な自分が嫌いだったのですが、実は不器用とは出来ないと勝手に思っていたみたいです。過去の自分に帰り、水泳している、教えてもらっている場面に帰り、ちゃんと泳げている場面に変えて解決しました。

●解決しなかった部分

なかなか上手に泳げない自分のことです。

●セラピストの良かった点

良いですね～と言われて安心しました。

●セラピストの改善点

ないです。

<大阪府 30代 男性 Yさん>

●解決したい部分

両親に感謝の気持ちを伝えたことが全然なかった。気持ちはあったが、伝えたことが全然ありませんでした。

●解決した部分

過去の自分に帰り、感謝の気持ちを伝えました。両親ともども笑顔でした。

●解決しなかった部分

無し。

●セラピストの良かった点

声が優しかったです。

●セラピストの改善点

ないです。

<大阪府 30代 男性 Yさん>

●解決したい部分

父からお金を盗んでいたこと（小6）父のスーツケースに入ってたお金を盗みました。お

そらく会社のお金です。

●解決した部分

過去に戻り、しっかり父に謝り、気づいていたのに私に対して怒らなかった事にも謝り、感謝しました。とてもスッキリしました。

●解決しなかった部分

無し。

●セラピストの良かった点

声が良かったです。

優しかったです。

●セラピストの改善点

ないです。

<千葉県 40代 男性 Yさん>

●解決したい部分

20年位前、彼女に会った時、服を馬鹿にされて（かっこ悪くて）、自分に自信を失ったこと。自分が遊び慣れていない、女性受けが悪いことのシンボリックな出来事だった。

●解決した部分

当時の自分に、服を馬鹿にされたことで、全てに自信を失うのは馬鹿げていること。服装についてはそれを勉強すれば良いだけであることを、納得させることができた。そのことについては、気分がスッキリした気がします。

●解決しなかった部分

無し。

●セラピストの良かった点

導入とか、進行が丁寧。声もやさしくて気分的にスムーズに入っていた。

●セラピストの改善点

自分の（クライアントの）コメントが長かったとき、それをそのままオウム返しすると、

バックトラックとしては、長すぎると思うところが一か所だけありました。単に相槌を打つだけで良かった所だったかもしれません。

<千葉県 40代 男性 Yさん>

●解決したい部分

会社で、自分よりも処遇の良い人間の声を聞くと、それがきっかけになって、腹が立ってしまう。まだ自分の処遇に対する不満と、それに伴う劣等感が抜け切れていないところがあるのではと感じる。

●解決した部分

声を聞いて腹を立ててしまう特定の数人について、特に気にならなくなったような気がします。スッキリしました。

●解決しなかった部分

●セラピストの良かった点

●セラピストの改善点

<千葉県 40代 男性 Yさん>

●解決したい部分

成功した将来のイメージをつかみたい。お願いしてゴールデンサークルをしてもらいました。

●解決した部分

成功した将来の自分からのアドバイス。

①仕事の内容でも仕事のステップでも自分の指向と良心に矛盾しないやり方を選ぶこと。矛盾や葛藤があると、能率がすごく悪くなる。

②健康に気をつけること。少し痩せたほうがよい。

→すごく元気になるイメージがもらえました。すごく楽しかったです。

●解決しなかった部分

●セラピストの良かった点

●セラピストの改善点

<千葉県 40代 男性 Yさん>

●解決したい部分

変化を恐れる気持ちを、変化が自分の成長につながる。という気持ちに変えたい。自分の親から受けた、保守的でネガティブな言葉（公務員が一番、教師が一番、一般社会は不安定、自分の思うことを求めるのは危ない等々）の影響をなくしたい。

●解決した部分

過去に、親から保守的な言葉をかけられている自分に会いに行き、その言葉に影響を受ける必要はないことを納得させることができた。また、消極的になってしまうのは、自分が自分にはめた枠にすぎないから。その枠をはずすことで自分の可能性は何倍にも上がることを納得させることができた。

●解決しなかった部分

無し。

●セラピストの良かった点

- ・導入がスムーズですごく深く入ることができました（深くなりすぎそうだったので、自分で少しセーブしました）
- ・過去の自分に会ったときの質問が適切。例えば、今の自分の立場で考えていたことを、「今のお話は、昔の義人さんは聞いておられましたか？そうでなければ、お話をしてあげましょう」など。進行が適切なので、思考の流れがスムーズに行きました。

●セラピストの改善点

<福島県 30代 男性 Tさん>

●解決したい部分

教師像、つづき。

残っていたら、セラピーして解消したかった。

●解決した部分

昨日に続いて、何か出てくると思ったが、あまり分かりやすのがでなかったので次回につなげようと思った。

●解決しなかった部分

●セラピストの良かった点

ゆっくりとした誘導

じっと待っていただいた点

●セラピストの改善点

<愛知県 20代 男性 Dさん>

●解決したい部分

大学卒業の際、就職が決定しておらず、その悩みを身近な友人には相談できず、ずっと悩んでいた。→近い人・良く会う人の間柄でも悩みを相談・もしくは自分が思っていることを明るく素直に話をしたい。

●解決した部分

親友に電話したり、今できること、したいこと、楽しめること、取り組めること、オープンに人と挨拶することがセラピーででき、周りの目を必要以上に気にならない感覚をつかめた。

●解決しなかった部分

とても辛かった時の記憶を思い出し、また少しだけ嫌な気持ちが残った。

(かなり解消はできました)

●セラピストの良かった点

共感力、落ち着いた声、今何をしたいか適当な場面で聞き出しをしていただいた。導入の早さが一定、ゆっくり安心して話しをできる環境を作ってくれた。

●セラピストの改善点

良かったです。一番辛い場面に行った時、肯定・共感の言葉かけがよりあるとさらに気分良くセラピーが受けることができたかもしれません。

<愛知県 20代 男性 Dさん>

●解決したい部分

子どもの頃、幼稚園・小学校のときから、ずっと一人の男の子から無視、自分を嫌うような行動をされ続けたこと。

●解決した部分

無視された子に元気よく声をかけられた。その子の命令を受け取って行動することがなくなり、自分の気持ちを大切に、楽しく会話できた。

●解決しなかった部分

特になし。

●セラピストの良かった点

一緒に共感し、同じ気持ちを共有していただけた感じが良かった。真剣に聴かれているのが伝わり、安心して話しをすることができた。流れが止まらず、答えたいな思った質問を投げかけてくれた。

●セラピストの改善点

やや導入がセラピーに比べると機械的に感じられた。(ややオリジナル→統一様式に変更して初めてだったこともあると思う) 他はすごく良かった。

<愛知県 20代 男性 Dさん>

●解決したい部分

幼少期～母親が何事も手伝い、行ってくれ、家族の手伝いをお願いし、動こうと思っても、母親が拒否し、自分のすることがなく寂しい思いをした。

●解決した部分

母親に、今日はお手伝いをしたいと素直に言えた。今の日常生活でも家族と協力して過ごしたい意欲が高まった。

●解決しなかった部分

特になし。

●セラピストの良かった点

落ち着きのある声・声のトーン・速さが丁度よい・心配なく話せる・自分のペースで安心して話しができる。セラピー前にしっかり共感・その後も共感をしっかりでき、信頼感が持てた。

●セラピストの改善点

良かった。考えさせてくれる時間があった良かった。一方で子どもの時～どういうことをして兄(読めない文字) 具体的な質問もあと少しはさんでくれるとより良かったと思います。

<東京都 20代 男性 Mさん>

●解決したい部分

小学校低学年の頃に心配症だったので、その時のことを思い出すと嫌な気持ちになるのを解決したい。

●解決した部分

嫌な気持ちを解決できました。自分にアドバイスできて、納得できました。

●解決しなかった部分

特にありません。

●セラピストの良かった点

その時に何がしたかったのか、どういう気持ちだったのか、いろいろ聞いてもらえたので、解決したいものを解決できました。

●セラピストの改善点

所々、声が大きくなるところが気になりました。

<東京都 20代 男性 Mさん>

●解決したい部分

逃げ道を作って嫌なものから逃げようとする。仕事で嫌なことがあると別の仕事を見つけてそちらに行きたくなる。

●解決した部分

解決策として、具体的にどんな気持ちを起こせばいいのかが分かりました。

●解決しなかった部分

過去の凄く今回の問題を感じた場面をりましたが、感情をあまり話せずじまいでした。

●セラピストの良かった点

導入がスムーズで、入りやすかったように感じました。

●セラピストの改善点

質問が「どうしたいか」ということばかりだった点です。

<東京都 30代 女性 Mさん>

●解決したい部分

恋愛のモヤモヤ。自分の思っていることが正しいのかどうか？いいのか？という迷い。

●解決した部分

自分の思いに素直でいいとわかった。本当はどう思っていたか、わかってスッキリ。

●解決しなかった部分

特にない。

●セラピストの良かった点

質問がずっと入ってきてよかった。

●セラピストの改善点

導入と引き上げは、忠実にした方がいい？

<東京都 30代 女性 Mさん>

●解決したい部分

復縁=ネガティブと思っている？

どこでそう思った？

●解決した部分

どこからその情報が入って来たかわかった。過去にどう思っていたか、未来がどうなのか、見えた。

●解決しなかった部分

どうしてネガティブと思ったか、もっと原因がありそうなので、書き出しをしてみます。

●セラピストの良かった点

セラピー前のカウンセリングとコーチングで、たくさんラポールが取れたこと。質問の仕方が上手でした。

●セラピストの改善点

セラピー導入、引き上げの言い方をたくさん練習すると、スムーズになると思いました。

<奈良県 30代 女性 Aさん>

●解決したい部分

「やらなければならない事」が急に増えると辛い。「しんどい」「辛い」「重苦しい」感覚がドッと襲ってくる。特に期限が設けられているとダメ。

●解決した部分

仕事の際に受けたストレスが、体感覚として残っていた。(うつ病になった原因のストレス) その感覚が呼び出される状況を特定して、味わい尽くして抜けるのを待ったら、消えた。

●解決しなかった部分

無し。

●セラピストの良かった点

ぼんやりとしか自分では把握できなかったストレス条件を、じっくり時間をかけて、なん方向からも質問をして、特定してもらえたこと。おかげで自分が本来望むことや、ストレスを受けやすい条件が分かり、今後同じ様な状況になっても、前よりは冷静に対処できると思えるようになった。

●セラピストの改善点

導入がやや固い。まだ自分のものになっていない感じがした。

<奈良県 30代 女性 Aさん>

●解決したい部分

小学校3年生くらいとき、遠足でふざけて先生の足を蹴って怒られた時の感覚を消したい。

●解決した部分

当時、感じた感覚を思い出して、味わい切ったら、消えた。

●解決しなかった部分

無し。

●セラピストの良かった点

安心できる点。声が落ち着いているのが良い（高すぎない、キンキンしない）

●セラピストの改善点

自信が少し無さそうなのが伝わってきた。

<奈良県 30代 女性 Aさん>

●解決したい部分

女性らしい服や小物、アクセサリーに対して持っている抵抗感について。（自分が女性らしい装いをする事についての抵抗感）

●解決した部分

メンタルブロックから来ている部分と、自分の本来の好みや気性から来る部分を、はっきりと区別してそれぞれを認識できた。

●解決しなかった部分

特になし。

●セラピストの良かった点

じっくりと待ってくれた点。一緒に問題点（私が引っ掛かる部分）を辛抱強く探してくれた点。

●セラピストの改善点

導入がちょっと固かった。

<奈良県 30代 女性 Aさん>

●解決したい部分

「自分は冷たい」と感じる時がある。なぜか自分で掘り下げても分からないので、ヒプノに入れて体感覚（体）の反応を探りながら、理由を突き止めて、解消したかった。

●解決した部分

理由までは到りつけた。

●解決しなかった部分

次のメンタルブロックが出てきた。そちらは、時間内に終われそうになかったので、戻してもらった。出てきた部分は書き出しをして、次の機会に解消することにした。

●セラピストの良かった点

とことん共感してくれた点。

●セラピストの改善点

なし。

<愛知県 50代 女性 Nさん>

●解決したい部分

落ちるパターンを掴みたい。

●解決した部分

過去の事で責められるパターンが出てきた。その部分を今の自分が癒してあげた。

●解決しなかった部分

無し。

●セラピストの良かった点

とてもタイミング良く質問が来た。安心できた。

●セラピストの改善点

<愛知県 50代 女性 Nさん>

●解決したい部分

主人がいきなり帰宅してパニックになって、何もできなくなり、落ちた場面。

●解決した部分

落ちるパターンを理解した後だったので、とてもスムーズに入れた。ゴールデンサークルまで行った。

●解決しなかった部分

●セラピストの良かった点

落ち着いている。

堂々としているので安心できる。

●セラピストの改善点

<愛知県 50代 女性 Nさん>

●解決したい部分

病気のひどい時、息子に暴言、物を投げた。

●解決した部分

和解。優しく抱きしめた。謝った。

●解決しなかった部分

●セラピストの良かった点

声の誘導が優しい。質問が的確。

●セラピストの改善点

終わりの部分で、何かしたいとはありますか？と聞かれた方が分かりやすいかな、と思った。

<愛知県 50代 女性 Nさん>

●解決したい部分

4月に仕事が変わった場合の自分の心の問題。

●解決した部分

どうしたらいいか少しわかった。自分は今後どうするかより、仕事の面で過去にさかのぼった方がいいかも。

●解決しなかった部分

イメージが今一つ湧かなかった。

●セラピストの良かった点

素直に質問してくれた。

導入は良かった。

●セラピストの改善点

テーマが難しかったかな、と思った。

<広島県 50代 男性 Kさん>

●解決したい部分

怒っている自分の解消

●解決した部分

職場、中高校生の頃と、好きな場所に行って、解消できた。

●解決しなかった部分

●セラピストの良かった点

返すところは基本通り。

●セラピストの改善点

ことばとことばのつなぎめに、もっと間を持たせた方が良い。ことば自体も少し早目。

<広島県 50代 男性 Kさん>

●解決したい部分

怒りの解消

●解決した部分

中学生の頃の怒り（不本意な叱られ方）。

●解決しなかった部分

●セラピストの良かった点

基本ステップに忠実。

●セラピストの改善点

フレーズとフレーズとの間が短い。

<福岡県 40代 女性 Mさん>

●解決したい部分

「お金」に関するネガティブな過去のイベントの数々を振り返らせてもらいました。

●解決した部分

どの経験がブロックになっているのか、特に「援助を受ける」「受け取る」ことに関してネガティブなイメージを決定づけたイベントが判明した。将来、お金に関する理想をクリアした自分をイメージできた。

●解決しなかった部分

現時点では「受け取る」事に関しては随分軽くなったが、「稼ぐ」ことに関するブロックの有無は不明。

●セラピストの良かった点

ゆっくりと待っていただいている印象。セラピーの前に、カウンセリングの時間を長くとっていただき、テーマについて共通する経験があることがわかって、今までのセラピーの中では最も（多分）深く入っていったと思う。

●セラピストの改善点

ほとんど気になりませんが、あえて言うならば、終盤の質問のトーンが通常の会話の調子に近くなりつつあったので、ゆっくりのペースを継続された方が **Better** です。ありがとうございました。

<愛知県 30代 男性 Sさん>

●解決したい部分

不特定多数の人は批判的。

●解決した部分

親から来てる思い込みを変えることができた。

●解決しなかった部分

特になし。

●セラピストの良かった点

パターンの中断が良い。思い込みであることに気づかせてくれた。

●セラピストの改善点

特になし。

<愛知県 30代 男性 Sさん>

●解決したい部分

世界観 世の中の人批判的。

●解決した部分

批判していたのは自分

親もそう

●解決しなかった部分

新しいイメージの導入

●セラピストの良かった点

声が Good

落ち着いていた

待ってくれた。

●セラピストの改善点

もう少し大きい声が Better

提案してくれても良かった

(難しいですが)

<愛知県 30代 男性 Sさん>

●解決したい部分

ゴールデンサークル

●解決した部分

●解決しなかった部分

●セラピストの良かった点

こちらを気にしながら声をかけてくれた。

●セラピストの改善点

セリフを覚える（なんだっけ？的な発言をしない）

2回目なのでチャレンジでしたが、一生懸命やってくれたことがうれしかったです。

<群馬県 40代 女性 Iさん>

●解決したい部分

母から拒絶された幼いころの思い出。

●解決した部分

理想の状態を再現した。

●解決しなかった部分

笑顔はでたものの、幸福感のような感情が少なかった。

●セラピストの良かった点

男性特有の威圧感がなくて安心感がある。

●セラピストの改善点

誘導が早目。声が高く元気がよかったので、声を1トーン落として落ち着いた感じにした方がいい。セッション中の声かけは迷いが一杯という感じをうけました。

<群馬県 40代 女性 Iさん>

●解決したい部分

この2日間を充実させて終えるためのゴールデンサークル。

●解決した部分

得たい状態をイメージできた。

●解決しなかった部分

ワクワク感をもっと引き出して欲しかった。

●セラピストの良かった点

●解決したい部分回目よりも誘導の声、速さがとてもよくなりスムーズだった。声がやさしいので安心できる。

●セラピストの改善点

「解決するためにどうしたらいいですか？」etc コーチング様の質問がいくつかあって、考えだしてしまった。感情に焦点をあてた質問や、クライアントの感情にいっしょにのるような共感があるともっといい。

<群馬県 40代 女性 Iさん>

●解決したい部分

子どもの気持ちを知りたい。幼かったころの子どもを抱きしめたい。

●解決した部分

(私が途中でせき込んでしまったので、解決する前に終了してしまいました)

●解決しなかった部分

●セラピストの良かった点

- ・セラピー中に包み込むような優しい感情を感じて安心した。
- ・セラピー前後の子ども・育児の相談に乗ってもらえて勇気づけられた。

・誘導の声、トーン、速さはとてもよかった。

●セラピストの改善点

・「どうしよう？」と困った 場面で、サポートする声かけがあると良かった。

セッション中に、セラピストさんの困った感情と戸惑いを感じたので、こちらもとまどった感情をうけた気がした。

<福島県 30代 男性 Tさん>

●解決したい部分

父譲りの「教師マインド」。

●解決した部分

教師をしていた場面にいる過去の自分を20～30人出してきたメッタ切り。「教師」で安住していた部分をトコトンアクセスモードの変更を繰り返した。代わりに新しいセルフイメージを入れた。

●解決しなかった部分

どうでしょう？再び教師マインドが日常で出てくるようでしたら、セラピーを希望します。とにかく、付き合いの長いイメージですので、何度も繰り返し実施する必要があるものと思っております。

●セラピストの良かった点

途中とても苦しい場面があった時に声かけしてくれた。導入だけ手伝ってくれて、後は自分の中で次々場面展開していったのをきちんと見守ってくれた点。

●セラピストの改善点

特に思うことはありません。

<山口県 30代 女性 Yさん>

●解決したい部分

本当の自分を見せると嫌われるという信念を変えたい。

●解決した部分

ヒプノで出てきたのは元彼。話をして嫌な思い出をいい思い出に変えた。

●解決しなかった部分

●セラピストの良かった点

初めてのデビュー戦だったにも関わらず、上手いと思いました。

●解決したい部分回目よりも●解決した部分回目の方がより自然に出来ていたのが良かったです。

共感がよかったです。

●セラピストの改善点

<山口県 30代 女性 Yさん>

●解決したい部分

本当の自分を見せると嫌われるという信念を変えたい。

●解決した部分

事前のカウンセリングで、本当の自分がバレてしまうのが怖いと思っていることが分かり、どうしてバレたら困るのかをヒプノで聞きに行った。

●解決しなかった部分

●セラピストの良かった点

ゆったりとした雰囲気、ずっと安心して任せられました。自分のあまり話したくないことを自然に話してしまう感じでとてもよかったです。

●セラピストの改善点

<大阪府 20代 男性 Kさん>

●解決したい部分

女性に対してアプローチするのが苦手なので解決したい。

●解決した部分

昔に戻ったら、家族の外出の場面で父がやった事に母がやーや言っている場面だった。母親の方を冗談ぽくして明るい場にするために、アクセスモードで変更。父が声かけても明るい場になり、また今の自分から昔の自分に声をかけるのはその人を認めることだからいいことだよって言って納得もらった。

●解決しなかった部分

今回のではなかったが、母親に対してブロックを発見。

●セラピストの良かった点

リラックスできる声でスピードも良かった。誘導もスムーズで心地良かったです。

●セラピストの改善点

昔の自分と今の自分が出て来た時のポジションが分からなくなった。この時は今の自分のポジションとして確定させて誘導してほしい。あと起きるときの誘導でいきなり手が動くのは早すぎるかと思う。

<大阪府 20代 男性 Kさん>

●解決したい部分

お金を稼ぐメンタルブロック。お金を稼ぐことにブロックがかかっている、いろんなチャレンジをすることが、挫折する前にやめてしまう。

●解決した部分

父親がサラリーマンなど実働してコツコツ稼ぐことが大切でネットや投資をはじめとした頭を使って大きく稼ぐことに否定的だった。これをセラピーを通して、父親に行動を認めてもらい、応援してもらえた。

●解決しなかった部分

なし。

●セラピストの良かった点

過去の同じ悩みを持った自分を呼ぶという提案をしてくれた事。これで普通以上の成功を得た。

●セラピストの改善点

特になし。ご自分でも気づかれた、何て呼ぶかの確認かな。強いて言えば。

<大阪府 20代 男性 Kさん>

●解決したい部分

幼少時代の母親の怖いイメージ。

忙しそうで大変なイメージの変更し、より親しみを持つ。自分のやりたいことやっていい子すぎないようにする。

●解決した部分

母と会い、苦労を認め、感謝することで表情が変わる。自分のやりたいようにして、いい子すぎなくてもいいと認めてもらえた。

●解決しなかった部分

なし。

●セラピストの良かった点

オーディオブックみたいな、聞き取り安くいい声をして心地よかったです

●セラピストの改善点

導入の最初の方はプツプツと言葉が切れてしまっている感じがした。両腕の筋肉の力を抜く部分を忘れていた。

<香川県 50代 男性 Aさん>

●解決したい部分

兄との問題

わだかまり

不仲

●解決した部分

きっかけになったシーンは

セラピーで解消された。

●解決しなかった部分

現実に向き合った場合、

どうなるかは不明

●セラピストの良かった点

何回も丁寧に誘導していただいて良かった。ありがとうございました。

●セラピストの改善点

とてもよかったです。

<香川県 50代 男性 Aさん>

●解決したい部分

父親との関係

●解決した部分

全然愛されていないのではないかと思っていましたが、遊んでもらったシーンも出てきました。

●解決しなかった部分

まだまだいろいろと

ありそうです。

●セラピストの良かった点

マッサージをしていただいて、身体も
心も軽くなりました。ありがとうございました。

●セラピストの改善点

とてもよかったです。

<香川県 40代 男性 Aさん>

●解決したい部分

母親との関係

●解決した部分

愛情不足だった過去が癒されました。

●解決しなかった部分

なし。

●セラピストの良かった点

優しい口調で適切な質問をしてもらってとてもよかったです。

●セラピストの改善点

なし。とてもよかったです。

<香川県 40代 男性 Aさん>

●解決したい部分

小学校時代の先生

●解決した部分

先生への恐怖心が無くなりました。

●解決しなかった部分
まだいろいろあるかも。

●セラピストの良かった点
優しい口調で話しかけてもらってよかったです。ありがとうございました。

●セラピストの改善点
とてもよかったです。

<愛知県 30代 女性 Mさん>

●解決したい部分
「恋人/好きな人がいない」という事実直面すると、とても「寂しい」という感情が湧きあがってきてしまう。

●解決した部分

”なぜ、今この時期に感じるのか”（恋人/好きな人がいないのは以前から変わらない状態なのに）という疑問。

●解決しなかった部分
なし。

●セラピストの良かった点

- ・ 距離
- ・ 声の大きさ
- ・ 傾聴
- ・ 快樂の質問ですごくスッキリして、得たい未来の状況がはっきりした。

●セラピストの改善点

- ・ 少し自信がない。

<長野県 60代 男性 Mさん>

●解決したい部分

父親への思い。お金。生きざま。

●解決した部分

父親が自分に伝えたかったことへの理解ができた。

●解決しなかった部分

お金に対する考え方。

●セラピストの良かった点

誘導の仕方。

●セラピストの改善点

導入や全体の言葉のスピードがすこし遅すぎた感あり。

<奈良県 30代 女性 Aさん>

●解決したい部分

「スケジュールを立てても、外因によって崩される」という思い込みの原因を解決する。

●解決した部分

原因となった時の体感覚をとれるまで味わって抜けたので OK。

●解決しなかった部分

なし。

●セラピストの良かった点

見守ってくれた点。

●セラピストの改善点

最初の声かけで、少し言葉の数が多かった。少なめにしておいてもらった方が、ヒプノに入りやすかった。

<奈良県 30代 女性 Aさん>

●解決したい部分

「自分は冷たい」と過去の出来事から思い込んでいて、イコール共感がないと、自分に自信を持たずにいた事。

●解決した部分

過去の出来事から受ける痛み（体感覚）は全て解消した。

●解決しなかった部分

新たなメンタルブロックが出てきたが、「今」解決出来ると感じなかったのも、今回は戻してもらった。（次回に回すと決めて、戻してもらった）

●セラピストの良かった点

じっくり待ってもらえた点。

私がずっと黙っていても、声をかけずじっと待ってくれたので、体感覚をきちんと全て味わって確認できた。

●セラピストの改善点

導入がもう少しゆっくり言ってもらえると良かった。それ以外は無し。

<カナダ 40代 女性 Rさん>

●解決したい部分

成功イメージをしても心の中でそれは無理だと思ってしまう。

●解決した部分

成功イメージを阻害していると思われる失敗体験を書きかえることができた。

●解決しなかった部分

なし。

●セラピストの良かった点

・最初に自分が解決したい問題が過去のどの部分からやってきているのかを時間をかけて探っていただいたのがよかった。結果的に自分では考えていなかった原因の可能性に行き着き、その部分を書き換える事ができた。

・私の思うようにさせていただいた。

●セラピストの改善点

特になし。

<カナダ 40代 女性 Rさん>

●解決したい部分

現在の恋愛問題。

●解決した部分

自分の本心が分かった。

●解決しなかった部分

なし。

●セラピストの良かった点

・1年後の自分といっしょにぐるぐるしている私を辛抱強く導き見守っていただいた。

・セラピーに入る前に問題点の洗い出しを時間をかけてやっていただいた。

●セラピストの改善点

特になし。

<カナダ 40代 女性 Rさん>

●解決したい部分

健康な自分のイメージ（1年後の自分）。

●解決した部分

- ・体が軽くなった。
- ・ダイエットの効果が表れているイメージをすることができた。

●解決しなかった部分

なし。

●セラピストの良かった点

・体をほぐしていただいてからセラピーしていただいたので、体の軽さが体感覚で味わえた。

●セラピストの改善点

誘導のときの口調がもっとゆっくりの方が良い。

<岡山県 30代 男性 Tさん>

●解決したい部分

してほしいと望むことを自分自身が許していない。我慢してあきらめてしまう気持ち。

●解決した部分

・父母お事が嫌いという昔感じていた気持ちを表現することができた。
・今までセラピー中に「母親」というものが登場せず、欠落した状態だったが、「考える事、行動することを全て先回りしてされる。乗っ取られるので遠ざけたい」という思いに初めて気づいた点。自分の中でのため込んだ「恐怖」を白くてふわふわしたもので包んで落ち着けた。

●解決しなかった部分

・最初「安心したい」欲求を満たそうとしたら、全てを拒絶されて恐怖を感じてそのまま最後まで進んだため、実際に我慢せずに受け取るまでには至らなかった。
・「がまん君」を創造するところまで手が回らなかった(時間的に)。

●セラピストの良かった点

共感が素晴らしい。語り口調でやすらげる。

●セラピストの改善点

イメージワークの最初の方で、クライアントがなっている状態（幼い自分になっている）とセラピストが把握している状態（クライアントが幼い自分に会いに行っている）が食い違って質問がずれた状態が続いた。オープンクエスチョンを数回して、早めに本人のいる世界を掴む練習を積むと格段に伸びると思います。

<岡山県 30代 男性 Tさん>

●解決したい部分

「がまんした自分」を黒いダイヤモンドにできて平気になったら、〇〇がまんする。

●解決した部分

自分を愛していい、安心しても良い、遊びたいという願望を自分にすることを許して、黒いダイヤモンドがなくなって自分の中に一体化出来た。

●解決しなかった部分

特になし。

●セラピストの良かった点

小さい子を扱っている感じで語りかけてくれた点（自分の状態が小さい子どもだったため）

●セラピストの改善点

問いかけのスピードをもう気持ち遅めにしてくれると助かる。

<岡山県 30代 男性 Tさん>

●解決したい部分

「我慢しないといけない」というメンタルブロックをとって自由にしたい。

●解決した部分

・「我慢する小さな自分」は実は自分と他人を守っている存在だったことを認識した。
・会話しているうちに「がまんする小さな自分」が嫌な存在から黒くてキラキラしたダイヤモンドに出来た。

●解決しなかった部分

内の人が複数の弱っている小さな自分の存在に気付いたが、そこへはノータッチ。

●セラピストの良かった点

待ってもらえた。

●セラピストの改善点

「いや」と答えた時には、存在を確認するオープンな質問をして状況を確認してほしい。

<長野県 60代 男性 Mさん>

●解決したい部分

お金に関して無頓着な自分をどうにかしたい。

●解決した部分

お金の重要性、必要性が認識でき、自分に対して自信が持てなかった部分（お金に対して）が解決した。

●解決しなかった部分

なし。

●セラピストの良かった点

場面への導き方が丁寧で良かった。「どんな内容のお話をされたか、差し支えなければ教えてください」と「さしつかなければ」が良かった。嫌なら言わなければいいし、しゃべりたければ、しゃべればいい。

●セラピストの改善点

導入時にもう少しゆっくりと。

ホテルへ戻ってくる時の「5秒数えたら」は「5つ数えたら」の方が良い。数え方も一つ、二つ、・・・が良いのでは。

<山口県 30代 女性 Yさん>

●解決したい部分

本当の自分を見せると嫌われる→所詮これくらいと思われるのがイヤ。

●解決した部分

学校の先生が出てきて話をした。

●解決しなかった部分

●セラピストの良かった点

声のトーンが穏やかで、落ち着いていて安心できた。共感してくれているのがすごく分かった。ありがとうございました。

●セラピストの改善点

導入部分をもう少しゆっくりした速度に変えた方がいいように思います。

<山口県 30代 女性 Yさん>

●解決したい部分

お金について。

●解決した部分

苦勞して稼ぐちゃん（母が苦勞してパートしていたことが思い出された）と、無限の富ちゃんに話を聞いてみた。

●解決しなかった部分

●セラピストの良かった点

導入がスムーズでよかった。セラピー中ちゃんと一つ一つどうしたいか確認して下さったこと、ありがとうございました。

●セラピストの改善点

本人がちゃんと気づかれましたが、セラピー中にどう呼ぶかとか事前に確認されるとさらによかったと思います。

<山口県 30代 女性 Yさん>

●解決したい部分

お金について。

●解決した部分

苦勞して稼ぐ私と（おばあちゃんが友達から商品を買ったときのお金に関するやり取りを会うたびにぐちぐち言っていたことを思い出した）楽に稼ぐ私で話し合いする。

●解決しなかった部分

●セラピストの良かった点

認定試験合格バージョンでやっていただいたので嬉しかったです。完璧です。2人の自分にでてきてもらうというバージョンを上手く理解して対応してくださいました。ありがとうございました。

●セラピストの改善点

全く問題なし。

<大阪府 20代 男性 Kさん>

●解決したい部分

自分の棚下ろしがこわい。自分の今現在の客観的な評価（職務経験）をすると自分がいた

っていないと思っていた。

●解決した部分

棚卸 OK。比べているのが違う。既に成功した人をモデルとした。自分と比べても低いのは当たり前。自分は思っている以上に出来ることがあると場面を見ながら確認できた。

●解決しなかった部分

特になし。

●セラピストの良かった点

声のトーンが優しく、状況を聞いてくれたのがよかったです。セラピー中の流れもよく目覚めのところもすんなりと行けました。

●セラピストの改善点

導入の部分がスピードが速いと思いました。あとセラピー中に質問に迷っていると感じたところがありました。

<大阪府 20代 男性 Kさん>

●解決したい部分

一つのことを極められない。それをすると出来ないときに言い訳できないし、できてない自分が許せないのにより結果が出やすそうところに行ってしまう。

●解決した部分

比べる相手が達成した自分=成功した人だったので達成してない自分が比べたらまだまだなのは当たり前。比べるのは昨日の自分。どれだけ昨日とちがう事ができたかをみていけばいい。

●解決しなかった部分

●セラピストの良かった点

声のスピードが抜群によかったです。

●セラピストの改善点

機械的に感じたので話しかけるようにすればいいかと。

<大阪府 20代 男性 Kさん>

●解決したい部分

食事をとるときに必要以上にご飯を食べてしまう事。

●解決した部分

おいしく食べる=たくさん食べるという信念になっていたの、それを解消できました。

●解決しなかった部分

なし。

●セラピストの良かった点

一生懸命さが伝わってきた。あと、声が心地よかった。あとバックトラックを長いフレーズで覚えているのがすごい。

●セラピストの改善点

まだ慣れていないので質問に対する応用がなかったのか、迷っている感じがしました。

<埼玉県 30代 男性 Kさん>

●解決したい部分

ありのままの自分では誰からも愛されない、認められないという信念。

●解決した部分

自分でありのままの自分を認めて愛さない限り、いくら他人から愛され、認められても満たされないということに気づいた。

●解決しなかった部分

特になし。

●セラピストの良かった点

口調、トーンが柔らかくて安心できた。

●セラピストの改善点

導入のペースが速く棒読みのところが気になった。

<埼玉県 30代 男性 Kさん>

●解決したい部分

漠然とした不安や恐怖

●解決した部分

不安や恐怖の原因となっていたことがいくつかわかり、和らいだ。

●解決しなかった部分

特になし。

●セラピストの良かった点

誘導の時の声のトーンや口調

●セラピストの改善点

導入時のフレーズとフレーズの間が空きすぎてテンポが悪かった。

<埼玉県 30代 男性 Kさん>

●解決したい部分

過去の楽しくなかった場面、後悔した場面の満たされない気持ち。

●解決した部分

楽しく満足なイメージに変えられた。心が満たされた。

●解決しなかった部分

特になし。

●セラピストの良かった点
満足のいく結果が得られた。

●セラピストの改善点
声が大きく棒読みで催眠に入りずらかった。

<滋賀県 40代 男性 Kさん>

●解決したい部分
大学受験に成功したときに父が「おめでとう」と言わずに「お前が受かったから、他のきちんと勉強して落ちた子がかわいそう」と言われ、悲しかったこと。

●解決した部分
色々話し合った。気持ちはOK。「うぬぼれない」「自信過剰にならないように」という自戒の念にも気づけた。

●解決しなかった部分
特になし。

●セラピストの良かった点
落ち着いていた。

●セラピストの改善点
まだまだ初心者なので場数を踏めばいい。

<滋賀県 40代 男性 Kさん>

●解決したい部分
なかなかダイエットに成功しない自分への苛立ち。

●解決した部分

克服できない自分に出てきてもらって説得を重ねて成功した自分のイメージを植え付けた。

●解決しなかった部分

●セラピストの良かった点

導入ゆっくりでOK。何かを言う時「一人で言えますか？」と助け舟を出してくれた。

●セラピストの改善点

戻ってくるときにできるだけ文章をまゆりさん推奨のものに変えること。現時点では独自性が強かった。

<東京都 20代 男性 Kさん>

●解決したい部分

苦勞してお金を稼ぐこと。今までの職場が忙しい職場ばかりなこと。仕事の意義が明確でないこと。

●解決した部分

仕事の意義が明確になって、使命と感じられる仕事をしている自分をイメージできた。フリーで独立して自分の時間も作れている。苦勞ではなく喜んで仕事をしている。お金は与えた分、戻ってくるもの。

●解決しなかった部分

特になし。

●セラピストの良かった点

とても丁寧な質問で一生懸命解消してくれている熱意が伝わった。理想の自分のイメージを膨らませてくれ、とてもワクワクした。

●セラピストの改善点

質問が多い所があった。そこまで掘り下げなくてもよいと思った。

<東京都 20代 男性 Kさん>

●解決したい部分

ゴールデンサークルで20年後の自分に会いました。

●解決した部分

●解決したい部分 0年後までいくと枠が外れて色々なものが見えました。未来にワクワクしている自分がいます。実現できそうです。

●解決しなかった部分

特になし。

●セラピストの良かった点

声が落ち着いていて安心感がある。質問が丁寧でスムーズだった。

●セラピストの改善点

質問が長い文と感じたところがあったので、短くまとめても良いと思った。

<東京都 20代 男性 Kさん>

●解決したい部分

人に合わせすぎる。職場の上司の話（愚痴）をただひたすら聴く環境をどうにかしたいこと。

●解決した部分

話をきくことでカウンセリングなどのセラピストとしての向上につながるので修行だと思う。また、将来的に学校へ行くためには今の職場では困難なので（時間的に）期限を決めて終わりを決めることで、そこまでは頑張ろうと思えた。

●解決しなかった部分

特になし。

●セラピストの良かった点

声が優しく、癒されました。とてもリラックスできて気持ちよくスッキリとした気持ちで目覚めることができました。質問がよりイメージを膨らませるようで、とてもスムーズで

した。

●セラピストの改善点

言い間違いや言葉に詰まる場所があった。

<東京都 20代 男性 Kさん>

●解決したい部分

母親に習いごとを強いられていたこと。

●解決した部分

直接話ができ、母の意見も聴くことができた。さらに母親と金銭的な面での問題があったが、自立した自分で母と話し喜んでもらうイメージができて解消された。

●解決しなかった部分

特になし。

●セラピストの良かった点

声が丁度よい間の取り方でリラックスしやすかった。流れがスムーズでイメージ通りの質問をくださって良かった。

●セラピストの改善点

ときどき、相槌が威圧感のある感じがして怖かった。

<大阪府 20代 男性 Yさん>

●解決したい部分

母親のイメージ

母親との関係

●解決した部分

母親のイメージを変えられたこと。母親に対して怖いという感情が無くなった。自分の気

持ちを母親に伝えられたこと。

●解決しなかった部分

特になし。

●セラピストの良かった点

最初のコーチングが良かったため、上手くセラピーに入れました。そしてイメージもしやすくなりました。

●セラピストの改善点

<大阪府 20代 男性 Yさん>

●解決したい部分

恋愛関係

焦り、ビビリ（先生に殴られた）

職場（レストラン）スタッフとケンカ

●解決した部分

- ・元彼女と仲直り
- ・小中高の先生とも関係が良くなった。
- ・お互い謝り関係が直った。

●解決しなかった部分

●セラピストの良かった点

テンポが速かったですが、違和感なくセラピーに入れました。

●セラピストの改善点

<大阪府 40代 女性 Mさん>

●解決したい部分

お金を使う事が良くないという父の想いが自分の中から抜け切れていない。

●解決した部分

セラピーで父親自身がお金を使って良い経験をする上質な物を手に入れて、その良さを経験したことがないため、ということが出てきて父親への気持ちが少し理解できました。嫌な思いをした場面に行って、大人の自分にも登場してもらい、結果、父の表情が不機嫌な顔ではなくなったので、当時の自分は安心できました。

●解決しなかった部分

●セラピストの良かった点

全面的に受け入れてもらっているような安心した気持ちを感じる心のこもったセラピーでした。

●セラピストの改善点

特になし。

<大阪府 30代 女性 Mさん>

●解決したい部分

家の中全体の環境の管理ができていない。片づけても乱雑になり繰り返す。乱雑な環境を見てイライラして、家族に対して心が狭くなり、あたってしまう。こんなことが管理できない自分が情けない。

●解決した部分

家族全員がリラックスした気持ちで過ごすために家の中の環境を整えるために、時間を費やすことは情けないことでも恥ずかしい事でもなく、大切なことだと分かり、全力で取り組もうとする意識がしっかり自分の中に入りました。それをできたことにより、得るものがたくさんあることを実感できました。

●解決しなかった部分

●セラピストの良かった点

セラピー前のカウンセリングから丁寧に話を聞いてくださり、安心して受けることができました。長い時間かけしましたが、焦る気持ちなく、十分リラックスできた雰囲気があったことが本当にありがたかったです。

●セラピストの改善点

特になし。

<愛知県 20代 男性 Sさん>

●解決したい部分

親がネガティブだと思っていたことを、自分もネガティブだとおもってしまう。

●解決した部分

親は変えられなくても、自分の接し方で親の気持ちは変えられる。親がネガからポジになれば、自分の感じ方も変わる。

●解決しなかった部分

もっと大きなものがあるかも。

●セラピストの良かった点

導入が丁寧。良く話を聞いて共感してもらえた。

●セラピストの改善点

もっと自信を持てるように数をこなした方が良いと思います。

<京都府 40代 女性 Mさん>

●解決したい部分

お父さんのことを考えると涙が出るので理由をしりたい。

●解決した部分

父との和解。

全て

●解決しなかった部分

なし。

●セラピストの良かった点

共感が素晴らしかった。セラピストの強みが（乗り越えたテーマ）だったからこそできたと思います。

●セラピストの改善点

なし。

<京都府 30代 女性 Mさん>

●解決したい部分

- ・お金のメンタルブロックをとる
- ・成功できる自分になる。もっとレベルアップしたい気持ち。

●解決した部分

- ・お金は無限に入ってくるイメージを持てた。
- ・自分はやりたいことをやっている。そうするとお金が入ってくる。

●解決しなかった部分

なし。

●セラピストの良かった点

導き方が的確だった。

●セラピストの改善点

導入部分を覚えられたらいいです。

<埼玉県 30代 男性 Kさん>

●解決したい部分

ありのままの自分ではダメ、人から受け入れられないという気持ち。

●解決した部分

ありのままの自分でも前より認められるようになった。

●解決しなかった部分

特になし。

●セラピストの良かった点

解決したい問題に沿ってセラピーが進んで無駄道なく最後まで行けた。

●セラピストの改善点

誘導時のテンポが速く少々入りずらさを感じた。

質問の間が長く考えているのが伝わってぎこちなさを感じた。

<埼玉県 30代 男性 Kさん>

●解決したい部分

今の自分では他人から心から受け入れてもらえないという気持ち。

●解決した部分

今の自分でも大丈夫と思えるようになった。

●解決しなかった部分

特になし。

●セラピストの良かった点

満たされた感情になれるようにアシストしてくれる言葉を言ってくれたこと。

●セラピストの改善点

導入が地声で棒読みで入りずらかった。

<神奈川県 30代 女性 Uさん>

●解決したい部分

父親に対する感謝の気持ちを伝える。

●解決した部分

しっかり伝えられた。

●解決しなかった部分

オールクリアしました。

●セラピストの良かった点

事前カウンセリングもしっかりやってくださった。共感が素晴らしい。良いタイミングで適切なガイダンスが入ったので素直にゆだねやすかった。

●セラピストの改善点

ないです。

<神奈川県 30代 女性 Uさん>

●解決したい部分

子どもの頃の小学校の担任から好かれていなかったこと。

●解決した部分

嫌いな先生を袋に入れて、縛って窓から外に捨てた。頑張って今までやってきたら、こんな良い仲間とめぐり合えたという強い安心感の芽生え。

●解決しなかった部分

今まで気づかなかった「思い癖」の発見。自分が傷付くのが怖いのか言いたい事を言わないで、そのまま我慢してただ時間が過ぎていくのを待つ・・・事。

●セラピストの良かった点

自分とタイプの違うセラピストさんの気づきは自分の気づかないところを引き出してくれて為になった。学べた。ありがたい。

●セラピストの改善点

なんでもクライアントに判断をゆだねすぎる。3択で出されて「どうしますか？」と聞かれても困る。YES or NO で答えられる位に質問を絞ってもらえると答えやすい。共感を表す時の言葉「そうなんですネ〜」にもっと心がこもっていると良い。

<神奈川県 30代 女性 Uさん>

●解決したい部分

子どもの頃に受けた保育園での保母のいじめ。

●解決した部分

悲しくて、悔しかった記憶をもう一度たどったら、「もういい」「あんな奴は地獄に落ちているから」と言葉に発したことで、「もういいや。前に進もう」という気になった。良く頑張ったねと自分をほめてあげることができた。

●解決しなかった部分

解決した。

●セラピストの良かった点

毅然として、説明が整然とまとまっている。しっかりとした印象で、頼りがいがある。質問に対してしっかり意見をまとめて答えてくれる。一緒に泣いてくれた。感動！！

●セラピストの改善点

特にない。良かった。感謝です。

<神奈川県 30代 女性 Uさん>

●解決したい部分

貧困家庭に育った、びん貧の記憶。セルフイメージの極端に低い父親への嫌悪感。

●解決した部分

上記についてはスムーズに言葉を発することができ、早い段階で解決できた。

それ以上のプラスアルファのメンタルブロックの表出が多かった。

●解決しなかった部分

特になし。

●セラピストの良かった点

私自身がヒプノ3回目なので、慣れていない人がやりやすいような導入のカウンセリングが良かった。このヒプノで掴みたいポイントをあらかじめクライアントにしっかり自覚させてから始めてくれたのが良かった。

引き出し方が上手なので、”心からの言葉”が発せられ、当初想定していた内容よりもさらに項目が増えた形で取り組めた。

●セラピストの改善点

全くありません。共感力に優れていて、包容力も優れていて、将来お手本にしたいと思った。ヒプノの途中、クライアントにもセラピストにも同じタイミングでしびれる感覚や震える感覚が生じた。科学では説明つかない互いのパワーの放出を体感できた。

<福島県 30代 男性 Tさん>

●解決したい部分

父に対するイライラ（日常生活において）

母との対話

自分の将来のこと

●解決した部分

父との話は平行線になってしまったので後日。

母と話し、母の思いと自分の思い込みに気づいた。無計画さを正すためのアドバイスをもらいました。

●解決しなかった部分

父との対話

●セラピストの良かった点

穏やかで、声のトーンも内容もとても素晴らしかったです。またお願いしたいです。

●セラピストの改善点

<長野県 60代 男性 Mさん>

●解決したい部分

部下（中間管理職）との関係改善。

●解決した部分

部下の管理職の思っていること、考えを聴くことによって、その管理職が「自分は信頼され期待されている」という気持ちを持ってくれた。自分の立場、役割も良く理解してくれて解決した。

●解決しなかった部分

自分の部下に対する対応の仕方（中間管理職が自分の部下に対して）が今一つ理解していない感じ。

●セラピストの良かった点

導入、質問、進め方、話し方、スピードが適切で良かった。

●セラピストの改善点

文言に多少の間違いがあつたが、回数を重ねれば慣れてくるのでは・・・

<山口県 30代 女性 Yさん>

●解決したい部分

将来の自分に意見を聞きに行く。

●解決した部分

意見を聞いたことでスッキリとできた。

●解決しなかった部分

●セラピストの良かった点

導入がとても落ち着いていて良かったです。

●セラピストの改善点

今回メモを見ながらということでしたので、何も見ず出来ればもっといいと思います。

<埼玉県 30代 男性 Kさん>

●解決したい部分

将来に対する不安（このまま事業でうまくいくのか）

焦りや追い立てられて仕事している。

上記二つを改善して自信とやる気を持ってリラックスして仕事に取り組めるようになりたい。

●解決した部分

今やっていることを続けていけば大丈夫という自信がついた。

●解決しなかった部分

特になし。

●セラピストの良かった点

事前のカウンセリングで解決したい部分やどうなりたいのかを明確にしてくれてセラピーがスムーズにできた。誘導が良く催眠に入れた。

●セラピストの改善点

特になし。

<福島県 30代 男性 Tさん>

●解決したい部分

なんとなく残っている過去の苛立ちの解消と、当面のやりたい事をイメージで出したかった。

●解決した部分

苛立ちの件は、気持ち収まったように思った。やりたい事については、アドバイスもらった。

●解決しなかった部分

●セラピストの良かった点

丁寧なカウンセリングであったので安心して受けられました。

●セラピストの改善点

丁寧な導入を心がけていたようにも思いますが、メモに頼らずできるともっといいと思いました。

<石川県 30代 女性 Kさん>

●解決したい部分

中学生の時に自分の気持ちを言えずに遠慮していた自分を癒す。

●解決した部分

自分の友人関係が見えました。見えていなかった事がすごく大きな視点で見てたことがすごく良かったです！冷静に見えたことが癒しにつながりました。

●解決しなかった部分

自分の辛い気持ちをもっと吐き出せたら良かった。

●セラピストの良かった点

落ち着いた誘導ですごく安心できました。まつじいさんの実直でどっしりとした感じに安心感を感じました。

●セラピストの改善点

私としてはもっとつらい気持ちを出したかったのですが、「どんな状態になったらいいですか」と聞かれて、次の段階に行ってしまったので、催眠状態でしばらくフリーズしてしまいました。事前カウンセリングで希望をこちらが言えば良かったのかもしれませんが。

<石川県 30代 女性 Kさん>

●解決したい部分

母親に「あんたは変だ」と言われ、傷ついた自分を癒す。

●解決した部分

沢山泣いて、もういいや、って思えました。

また、セラピー後のカウンセリングでのまきちゃんさんとの会話で「変だと言われる」＝傷つくこと と決めつけなくても良い（変だと言われても、「あたしは特別」と思いこんでいても良い）ということに気づきました。

●解決しなかった部分

●セラピストの良かった点

自由にさせてくれたこと。

時間がかかったけど、ずっと待っていてくださったこと。

●セラピストの改善点

特にはないです。