

カウンセラー起業のガイドブック購入 LINE 特典

◆◆自分の魅力を爆上げる
慈愛のワーク



【目次】

序章:人の魅力とは？

1章:自己犠牲の愛では限界がある

2章:感情を扱う大切さ

3章:自分の嫌いな人を思いやる重要性

4章:慈愛ワーク

© 2024 綿貫カウンセラー養成スクール

本書の内容の一部または全部を、許可なく複製、転用、転載することを固く禁じます。

著作権は綿貫カウンセラー養成スクールに帰属します。

無断での使用を発見した際には、法的措置を取る場合があるのでご注意下さい

序章：人の魅力とは？

あなたは自分の魅力を上げたい！と思ったことはありませんか？
人々の魅力とは、その人が他者に与える印象や影響のこととも言えます。けれどそれは深く、単なる外見や表面的な行動だけでは測り切れないものです。
つまり魅力とは、内面の美しさ、思いやり、共感能力、そして自己肯定感など、様々な要素が組み合わさって形成されているので分かりやすく見て行きましょう。

内面の美しさ

魅力の基盤となるのは、内面の美しさです。これは他者に対する思いやりや優しさ、そして自分に対する正直さから生まれます。内面が豊かである人は、自然とその魅力が外に溢れ出し、周囲の人々に良い影響を与えます。

思いやりと共感能力

他者に対する思いやりと共感能力もまた、魅力の重要な要素です。これらの能力が高い人は、他人の気持ちや立場に立って考えることができ、その結果、深い信頼関係を築くことができます。人は、自分を理解し、支えてくれる人に対して強く引かれます。

自己肯定感

魅力的な人は、自分自身を肯定し、自分の価値を理解しています。自己肯定感が高い人は、自信に満ち溢れており、その自信は周囲にも伝わります。自己肯定感を持つことは、自分自身を愛し、受け入れることを意味し、それが他の人にも感じ取られ、魅力として映るのです。

魅力の発展と慈愛ワーク

この特典では、「自分の魅力を爆上げする慈愛ワーク」を通じて、内面の美しさを高め、思いやりと共感能力を養い、自己肯定感を強化する方法を紹介します。このワークは、古くから伝わる慈悲の瞑想をアレンジし、現代の私たちが日常生活で実践できる形にしたものです。

この序章では、魅力の本質とその重要性について触れましたが、次の章では「自己犠牲の限界」そして自分自身の安定を保つことの重要性について探っていきます。



1章：自己犠牲の愛では限界がある ～人の前に自分の安定～

世間一般の常識では、他人を思いやり、献身的であることが美德とされていますね。多くの場面で、私たちは家族や友人・同僚のために自分を犠牲にすることを求められ、それが愛の証だと教えられてきました。

けれども心理学的な観点から見ると、自己犠牲の愛には大きな限界があるのです。自己犠牲により一時的な称賛や感謝を得られたとしても、長期的には自分自身の健康や幸福を損なうことに繋がります。そして、その悪影響は他者との関係にも及び、結局は愛が枯渇してしまうことさえあるのです。ひとつひとつ紐解いていきましょう。

■自己犠牲とバーンアウト

私たちは生活をする上で、実に多くの役割を担っています。家庭での役割、職場での役割、友人や親としての役割…。このすべてを完璧にこなそうとするあまり、自分自身を犠牲にしてしまうことがしばしばあります。この自己犠牲を続けることで、私たちは「バーンアウト」(燃え尽き症候群)に陥る危険があります。

バーンアウトは、過度のストレスや過労によって心身ともに疲弊する状態であり、その結果、健康を損ねるだけでなく自己肯定感が低下し、他者との関係も希薄になります。心理学者のクリスティーナ・マスラックは、バーンアウトを「情緒的疲労」「無気力」「個人的達成感の低下」の三つの要素で説明しています。この状態に陥ると、私たちは自分の価値を見失い、他者への愛情さえも薄れてしまうのです。自己犠牲の愛は、自分自身を傷つけるだけでなく、周囲の人々にも悪影響を与えることになるのです。

■共依存の罠

自己犠牲の愛が引き起こすもう一つの問題は「共依存」の関係です。共依存とは、他者の問題に過度に巻き込まれ、自分自身のニーズや感情を無視してしまう状態を指します。

共依存の関係に陥ると「自分の幸福が他者の状態に依存する」ため、自己の人生をコントロールする力を失いがちです。これにより、自分自身も他者も不幸な状態に陥ることが多くなります。

■自己愛の重要性とその誤解

ここで重要なのは、自己愛の概念です。しかし、「自己愛」という言葉には誤解が伴うことが

多いです。多くの人々は、自己愛の強い人はわがままで自己中心的であり、他者を無視する存在だと考えがちです。

確かに、自己愛が強すぎる場合、それはナルシズムやエゴイズムに繋がり、精神的に未成熟な状態を示すことがあります。このような強すぎる自己愛は、健全な自己愛とは異なり、自己満足や他者を支配する欲望から生じるものです。

本当の健全な自己愛とは、自己を尊重し、大切にしながらも他者を尊重し、共感する能力を持つことです。自己愛は、自己中心的な行動や思考とは全く異なるものであり、成熟した精神状態を反映しています。

健全な自己愛を持つ人は、自分の価値を認識し、自分自身を愛し、受け入れることができると同時に、他者にも同様の愛と尊重を示します。

■自己愛の成熟と自己超越

自己愛が真に成熟すると、自己超越(self-transcendence)の段階に至ります。自己超越とは、自分の欲望や利益を超えて、より大きな目的や価値に目を向けることです。

この段階に達した人々は、自己愛を基盤にしつつも、他者の幸福や社会全体の福祉を重視するようになります。自己超越は、深い自己理解と他者理解を伴い、持続的な愛と共感を可能にします。

自己超越に達するためには、まず健全な自己愛と自己肯定感を確立することが不可欠です。自己愛を育むことで、私たちは自分自身のニーズや感情を正しく認識し、他者との関係においてもバランスを保つことができます。健全な自己愛を持つことで、私たちは真に他者を支えることができるようになります。

■自己肯定感と魅力

自己愛と関連して重要なのが、自己肯定感(self-esteem)です。自己肯定感が高い女性は、自分自身の価値を認識し、自分の意見や感情を尊重します。このような女性は、他者に対しても同じように尊重を示し、健全な人間関係を築くことができます。自己肯定感が高い人は、自分の限界を理解し、無理な自己犠牲を避けることができるため、長期的には他者に対してもより良い影響を与えることができます。

■自分の安定が他者を救う

結論として、自分自身の安定を確保することは、他者を助けるための前提条件です。自己愛と自己肯定感を育むことで、私たちは真に他者を支えることができるようになります。

自己犠牲の愛ではなく、まず自分自身を愛し、慈しむことが重要です。これにより、私たちは心

身ともに健全な状態を保ち、他者に対しても持続的な支援を提供することができるのです。

■あなた自身を大切にす

愛すること、他者を思いやることは素晴らしいことですよね。しかし、それが自己犠牲に基づくものであれば、いずれは限界がきます。まずは自分自身を愛し、安定させることが、真の魅力を引き出す鍵です。自分を大切にすることで、他者に対しても豊かで持続的な愛を提供できるのです。

自分を大切に出来ていないと思う人は、自己理解を深めていってください。なぜ自分を大切に出来ないのか、そこに潜む感情に目を向けましょう。

次章では、感情を扱う大切さについて詳しく探っていきます。

感情の理解とコントロールは、自己愛を育むための重要な要素であり、私たちの魅力を高めるための鍵となります。



2章:感情を扱う大切さ

私たちの感情は、日常生活において重要な役割を果たしています。感情は、私たちがどのように物事を感じ、理解し、反応するかを大きく左右します。感情を理解し、適切に扱うことは、自己愛を育むための鍵であり、健全な人間関係を築くためにも不可欠です。そして、感情を効果的に扱うことができる人は、その魅力を大いに引き出し、周囲にポジティブな影響を与えることができます。この章では、感情の重要性と、それを適切に扱うための方法について探っていきます。

感情は必要だから存在しています。すべての感情には意味があり、役割があるにもかかわらず、特定の感情(怒りや嫉妬など)を感じることを避けるなどしてしまうと、本当の自分を見失ってしまいます。

例えば幼少期に「怒っちゃいけません」「泣いてはいけません」など親に言われて育った人は、無意識に自分の自然な感情を抑え込んでしまうことがあり、さらに深刻なことに「感情を抑え込んでいることにすら気がついていない」こともあります。そうすると恐ろしいことに、次第に生きている実感が薄れ、自分が本当にやりたいことや喜びすら感じられなくなってしまいます。

このように感情を抑え込むことで一時的に問題の回避が出来たとしても、未解決の感情が蓄積されるので、結局心の中に深いストレスを生み出します。これが積もり積もると、心身の健康に悪影響を及ぼし、最終的には身体的な疾患や精神的な問題に繋がることもあります。

抑圧された感情は、無意識のうちに私たちの行動や思考に影響を与えることはよく知られていることですね。例えば、怒りを抑え込むことで、そのエネルギーが他の形で表現されることがあります。これは、突発的な爆発や不適切な行動として現れることがあり、結果的に人間関係に悪影響を及ぼすことが多々あります。

あなたは自分自身の中に、辛い感情を押し込めてしまっていないですか？我慢するのが当たり前になっていませんか？あるいは過去の出来事で、思い出しても未だ辛い、嫌だと思っていること、自分の中で「あれは仕方なかった」と合理化してしまっている出来事はありますか？
この感謝に変わっていない感情が、今の現実を創っているとしたらどうですか？

内面のエネルギー状態は、外の状況と密接に関連しています。外側で起きている現実、実は自分自身の内面の反映だったんです。

もしあなたが、自分の外側の現実を必死で変えようとしても、今までずっと変わらないのであれば、本当の原因は内側にあると考えた方が自然ですよ。内面を扱うことであっさりと、

問題が解決していくのはよくあることです。自分自身の中にまだ未消化の感情的課題はないだろうか？ぜひ点検してみてください。

まだ感謝に至っていない記憶があればそれをすべて紙に書き出し、リストにしましょう。そしてその課題が解決すれば、どれほど現実が変わるのか想像してみてください。さらにその課題に取り組まないことで、今後どれほど同じことが繰り返されるかも想像してみましょう。

✔ ここで知っておきたいポイントをご紹介します。

心理学用語で「**トラウマの再現**」という言葉をご存じでしょうか？私たちは無意識レベルで、過去に受けたトラウマと同じ状況を作り出してしまふことを頻繁にやっています。例をあげてみていきましょう。

昔、お父さんとお母さんがいつもケンカをして辛い思いをしていた女性がいました。

その女性は、大人になって「私はお母さんとは違う、素敵な夫婦関係を作るんだ！」と優しい結婚相手を探し、結婚したにもかかわらず、自分の幼少期と同じような家庭環境になってしまいました。これはいったい、どういうことでしょうか？

この例のように、過去体験した辛い家庭環境をそっくりそのまま再現してたという話は本当によく聞きます。さらには、かつて嫌っていたお母さんと「そっくりの同じ言動」を繰り返している自分に絶望する、というような形です。ヒステリックに怒鳴るかつてのお母さんが嫌いだったのに、私も同じようにヒステリックに子供に怒鳴っていることに絶望する訳です。

このように、**過去に未解決の問題は「感謝に変わる」まで繰り返し何度も、形を変えてやってくるものです。**なぜならこの現実、この世界を作っているのは“この私自身”だからですね。

その世界の中心である私が、が過去のパターンのまま生きていたとすれば、当然ながら未来も同じことが繰り返されるのは当たり前なこと。誰もが豊かになりたいと思っているのに、なぜか貧しいまま・辛い現実のまま過ごしてしまう**真実**は、ここにあったのです。

さあここまで、自分の感情を適切なプロセスを経て感謝に変えていくことが、いかに大切かが見えてきました。感情としっかり向き合い、全てを感謝に変えていくことで自分を愛し、どんな人も感謝し愛することが出来るようになってきます。さらには自分が望んでいた人生を作っていくことが出来るんです。

すべてのキーワードである「感情」の詳しい扱い方については、LINE 内でお伝えしていた「**次世代型カウンセラー起業動画セミナー2日目**」で詳しくお伝えしていますので、また復習してみてください。

3章:嫌いな人、自分を嫌っている人まで思いやる重要性

人間関係は私たちの生活において非常に重要な要素ですが、必ずしもすべての関係がスムーズにいくわけではありませんよね。

時には、嫌いな人や自分を嫌っている人と向き合わなければならないこともあります。しかし、こうした人々に対しても慈しみの心を持つことができれば、私たちの内面的な成長や魅力の向上に大きく役立ちます。この章では、嫌いな人や自分を嫌っている人に対して慈しみの心を持つ重要性と、その実践方法について探っていきます。

まず前提として、私たちが嫌いな人や自分を嫌っている人に対してネガティブな感情を抱くのは自然なことです。こうした感情は、自己防衛や生存本能に基づいていますよね。

けれどごぞんじのように、これらのネガティブな感情を抱き続けることは、私たち自身の心と体に悪影響を及ぼします。

■嫌いな人を嫌い続けることの弊害

嫌いな人や自分を嫌っている人に対してネガティブな感情を抱き続けると、どうなってしまうのでしょうか？あなたも体験したことがあると思います。ネガティブな感情は私たちの心に重くのしかかり、ストレスや不安の原因になりますよね。これが長期間続くと、心身の健康が損なわれることとなります。

さらに、ネガティブな感情を持ち続けることは、視野が低いままだということの顕れであり、私たちの内面的な成長を妨げます。嫌いな人を嫌い続けることで心が閉ざされ、あらゆる成長の機会を失ってしまいます。

また、ネガティブな感情はそのまま外の世界にも反映され、辛い現実となって繰り返し再現されます。しんどい人間関係やあらゆる症状、子供の問題、金銭的案問題などとして、同じようなテーマが繰り返されてしまいます。

さらに特定の誰かを嫌うと言うことは、自分自身の世界の中で嫌いな部分があるということ。つまり自分の人生の一部分を嫌っていることでもあり、嫌っているうちは自分を愛することに至らない＝自己肯定感の妨げとなります。

だからといって嫌いな人に対して「嫌いじゃ無いフリ」「許したフリ」をするのは機能しません。それはただ単に感情を封じ込めているに過ぎないからです。感情を素直に感じ、プロセスを経ると感謝にしかならないので、許したフリや怒っていないフリをするのではなく、どんな感情も感じて良いよと、感じることをご自身に許可してみてください。

■慈しみの心を持つことの重要性

さて感情を扱う大切さを述べてきましたが、嫌いな人や“自分を嫌っている人”に対しても慈しみの心を持つことが、結局は自己の成長と魅力の向上に不可欠です。慈しみの心を持つことで、私たちは内面的な平穏を保ち、他者との関係をより良いものにすることができます。これは、自分自身の内面的な魅力を高めるための重要な要素であり、私たちが周囲に与える影響力を大きくするために必要不可欠です。

慈しみの心を育むためには、日常生活の中で意識的に実践することが重要です。例えば、日々の中で他者に対する思いやりや感謝の気持ちを持ち続けることが、慈しみの心を育む一歩です。また自分自身への慈しみも忘れてはいけません。自己を慈しむことで、私たちは自分自身を大切にし、その結果、他者に対してもより寛容で思いやりのある姿勢を持つことができます。

このように嫌いな人や自分を嫌っている人に対しても慈しみの心を持つことができる人は、その内面的な魅力が一層輝きます。こうした人々は、他者に対しても優しさと理解を示し、その結果、周囲の人々からも信頼と尊敬を得ることができるといふ好循環を生んでいきます。内面的な魅力が高まることで、私たちは個々の人間関係だけでなく、金銭的な豊かさや社会的影響力を高めることにも役立ちます。

嫌いな人や“自分を嫌っている人”に対して慈しみの心を持つことは、私たちの内面をより強く、より美しく育てる機会となります。例えば、過去の傷や誤解を乗り越え、相手の背景や状況を理解することで、私たちはより深いレベルでの共感と繋がりを得ることができます。これにより、私たちの内面的な強さが増し、他者に対しても寛容でオープンな心を持つことができます。

このような内面的な強さと寛容さは、周囲の人々に対しても非常に魅力的に映ります。内面的に強く、慈しみの心を持つ人は、その存在自体が安心感と信頼感を与え、他者に対してもポジティブな影響を与えることができます。こうした人は、自然とリーダーシップを発揮し、周囲の人々から尊敬される存在となっていきますよね。人はいつからでも、自分のなりたい自分になることができます。

最後に、嫌いな人や自分を嫌っている人に対しても慈しみの心を持つことの重要性について、改めて強調したいと思います。私たちが内面的な魅力を高めるためには、自己理解と自己愛だけでなく、他者に対する深い理解と共感が不可欠です。慈しみの心を持つことで、私たち

は自己成長を遂げ、周囲に対しても深い慈愛を示す存在として社会貢献していくことができます。感情を正しく理解・活用し、共感と慈愛の力を活用することで、私たちは内面的な魅力を高め、より豊かで充実した人生を送ることができるようになります。これこそきっと、あなたが望んだ未来ではないでしょうか。

この感情を扱うプロセスは「次世代型カウンセラー起業動画セミナー2 日目」を再視聴して頂くとして、いよいよ事象では「慈愛のワーク」をご紹介しますね。

この慈愛のワークを通じて、私たちはさらに深いレベルでの自己理解と自己愛を実現し、あなたの魅力を発揮することができます。ぜひ活用して下さい。



4章:慈愛のワーク

さてここまで、内面的な魅力を高めるための重要なステップとして、感情の理解と活用、共感と慈愛の大切さについて学んできました。

これらを日常生活に取り入れるためには、具体的な実践方法が必要です。この章では、慈愛のワークとして独自の瞑想法を紹介します。このワークは、心の平穏を保ち、内面的な強さと魅力を高めるために非常に効果的です。宗教的な要素は一切含まず、現代の私たちが日常で実践できるようにアレンジしたオリジナルの瞑想法です。

<前書き>

私、綿貫智香は医療現場で15年従事し、2万人を超える心身に疾患のある人々のリハビリテーション・健康への回復を支援してきました。この経験を通じて実感したことは、人の健康や魅力、幸せを向上させるには必ず「他者を思う気持ち」が必要不可欠であるということです。その中でも、嫌いな人や自分を嫌っている人まで思いやることこそが、自分の幸せにつながり、魅力を上げることであると確信しました。

今回ご紹介する「慈愛のワーク」は、心の平穏を保ち、他者に対する思いやりと共感を深めるための瞑想法です。このワークを通じて、私たちは自己理解と自己愛を深め、内面的な魅力を最大限に引き出すことができます。日々の忙しさの中で、心の平穏を見つけることは簡単ではありませんが、定期的にこのワークを行うことで、内面的な安定感と充実感を得ることができます。

まずは瞑想を始める前に、相手の背景や状況を理解しようとする姿勢を持つことが重要です。私たち自身にも今まで、様々な事情があったように、**他者にも「そうせざるをえない十分な事情」があったことを思いやる心を育てていきましょう。**特に、嫌いな人に対しては拒否感が出るかもしれませんが、その人も自分と同じように成長しようとする、同じ人間であることを思い出してください。

嫌いなあの人も、かつては無垢な赤ん坊として生まれ、おそらく不遇な幼少期を耐え忍び、なんとか懸命に生き伸びてきた人なんです。そういう意味においても、全ての人は平等に尊重されるべき大切な存在であることを忘れないでください。

お互いに課題を与え合いながら乗り越え、さらに魂の成長し学ぼうとしているだけ。ただそれだけなのです。

<ワークを行う際の注意点>

1. **静かな場所を選ぶ:** ワークを行う際には、静かで落ち着ける場所を選びましょう。周囲の雑音や外部の干渉を最小限にすることで、集中しやすくなります。
2. **快適な姿勢を保つ:** 座った姿勢でも横たわった姿勢でも構いませんが、体がリラックスできる姿勢を保つことが大切です。背筋を伸ばし、肩の力を抜いてリラックスしましょう。
3. **呼吸を整える:** 瞑想の前に、深呼吸を数回行って心と体をリラックスさせます。ゆっくりと深い呼吸を続けることで、自然と心が落ち着いてきます。
4. **定期的な実践:** このワークは、一度きりではなく、定期的に行うことでその効果を最大限に引き出すことができます。毎日のルーチンに組み込むことをお勧めします。

<慈愛のワーク>

1. **導入:** まず、目を閉じて深呼吸を行いましょう。ゆっくりと息を吸い、ゆっくりと息を吐きます。息を吐くごとに緊張が緩んでいくのを感じてください。
この深呼吸を数回繰り返し、心と体をリラックスさせます。

2. **自分自身への温かい思い:**

自分自身に対する温かい思いを高めるために、次のフレーズを心の中で繰り返します:

- 「私はこの瞬間を大切にします」
- 「すべては過ぎ去り、未来は幻想に過ぎず、私は 今ここに存在しています」
- 「ありのままを感じ、すべての調和を感じます」
- 「私はありのままの自分を愛します」

※これらの言葉を繰り返しながら、自分自身に対する温かい気持ちを感じ取ります。
心の中で、自分が穏やかで安心感に包まれているイメージを持ちましょう。

3. **親しい人への温かい思い:**

次に、親しい人や大切な人を思い浮かべ、以下のフレーズを心の中で繰り返します:

- 「(親しい人の名前)が健康で、心の平和が保たれますように」
- 「(親しい人の名前)の苦しみが消えますように」
- 「(親しい人の名前)の魂も日々成長しています」
- 「(親しい人の名前)はありのままに愛されています」

※心の中で、その人が穏やかで安心なエネルギーに包まれているイメージを持ちましょう。

4. 自分が嫌いな人に対しての温かい想い:

嫌いな人や自分を嫌っている人に対しても、同じように温かい想いを送ります。

このステップは難しいかもしれませんが、その人も同じように成長しようとしていることを思い出しながら、以下のフレーズを心の中で繰り返します。

- 「(嫌いな人の名前)は私に成長のきっかけを与えてくれました」
- 「(嫌いな人の名前)は学び合う存在です」
- 「(嫌いな人の名前)の心にも調和が訪れますように」
- 「(嫌いな人の名前)の苦しみが消え、平穏が訪れますように」

○

※心の中で、その人が穏やかで安心感に包まれているイメージを持ちます。

※出来ればその人と、イメージの中で握手し、会話をして下さい。

※慣れてきたら“嫌いな人の中”に入ってみましょう。

そして嫌いな人から見た自分を眺め、その世界を味わってみましょう。

(そうせざるを得なかった事情を感じてみましょう)

※その人が7歳の子供であると想像して下さい。

そして「満たされなかった子供時代」を感じてみましょう

5. 自分を嫌っている人への温かい想い:

自分を嫌っている人に対しても、同じように温かい想いを送ります。

以下のフレーズを心の中で繰り返します:

- 「(自分を嫌っている人の名前)は私に成長のきっかけを与えてくれました」
- 「(自分を嫌っている人の名前)は学び合う存在です」
- 「(自分を嫌っている人の名前)の心にも調和が訪れますように」
- 「(自分を嫌っている人の名前)の苦しみが消え、平穏が訪れますように」

※心の中で、その人が穏やかで安心感に包まれているイメージを持ちます。

※出来ればその人と、イメージの中で握手し、会話をして下さい。

※慣れてきたら“自分を嫌っている人の中”に入ってみましょう。

そして嫌いな人から見た自分を眺め、その世界を味わってみましょう。

(そうせざるをえなかった事情を感じてみましょう)

※その人が7歳の子供であると想像して下さい。

そして「満たされなかった子供時代」を感じてみましょう

6. 全ての人々への温かい想い:

最後に、自分を含めた全ての人々に対して温かい想いを広げます。

地球全体が平穏と幸福で包まれているイメージを持ちながら、次のフレーズを心の中で繰り返します:

- 「全ての人々は必要で大切な存在です」
- 「全ての人々の悩みが消え、心に平和が訪れますように」
- 「全ての人々はお互いに学びあい、成長しています」
- 「全ての人々はあるままで愛される存在です」

7. 終了: 最後に、再び深呼吸を数回行い、ゆっくりと目を開けます。心が穏やかで、慈しみの気持ちが満ちていることを感じ取りながら、この瞑想を終了します。

この「慈愛のワーク」を定期的に実践することで、内面的な平穏と魅力を高めることができます。心の中に慈愛の気持ちを育むことで、自分自身にも他者にも優しく、思いやりのある心の姿勢をつくります。

このワークを通じ、日々の生活において多くの発見と気づきがありますように。

日々の実践を通じて、あなたの内面的な魅力を最大限に引き出し、豊かな人間関係を周囲に愛と感謝を与える存在となることを願っています。



～ さいごに ～

この度は私 人生初の書籍、「カウンセラー起業のガイドブック」を購入頂きまして
本当にありがとうございました！心から感謝しています。

この特典と共に 少しでもあなたの人生のお役に立てますように。
これからもあなたの人生を応援しています…！

綿貫カウンセラー養成スクール 綿貫智香



(注意)

© 2024 綿貫カウンセラー養成スクール

本書の内容の一部または全部を、許可なく複製、転用、転載することを固く禁じます。

著作権は綿貫カウンセラー養成スクールに帰属します。

無断での使用を発見した際には、法的措置を取る場合があるのでご注意下さい。