

自動書記ソウルセラピー(実践者の声1)

○『自動書記すると、今ここが楽しい!』

(神奈川県/自動書記がきっかけでライターになった子育てママ)



- ・《自動書記》をするようになってから…を改めて振り返ると、それまでありえなかったことが起きるようになりました。

まず最初に起きたのは、昔関係があった人達の気持ちが「その人の視点」になって流れ込んできたことです。そしてすぐに「自分の視点」にもなれて、《自動書記》で会話ができているという不思議な体験です。さらに、その人との〈前世〉も見えてきて「理由がわからずあった罪悪感は幻なんだ」と気づき、「今の人生はボーナスステージなんだ」とも思えました。

- ・《自動書記マスター講座》が始まった後、私は流産をしてしまいました。ものすごく悲しかったけれど、「亡くなった赤ちゃんの魂の声」を自動書記で聞くことができ、「赤ちゃんがなぜ産まれてこれなかったのか？」その意味を知って納得できました。

流産が確定した病院の帰り道、何も知らない人から「子供が産まれたよ!」という知らせが入りました。それでも、心乱されることなく「おめでとう」を言うことができたのは、心から納得できていたおかげだと思います。

そして、実家の母に、自動書記講座の〈胎内記憶〉の話をした流れで、流産の話もしました。すると母は、「今いる長男だけでもう十分」と言ってくれたのです。

その言葉を聞いて、私の心はすごく軽くなりました。そういえば、母は一言も「二人目の孫がほしい」なんて言っていなかったのに、勝手に期待を感じて、自分を苦しめてたことに気づきました。

ちゃんと言葉で伝えてみると、母の本音も聞けて「今いない孫よりも私の体の方を気遣ってくれる母の愛」に触れることができたのです。

- ・また、《自動書記マスター講座》の後の、美樹先生との“電話セッション”も素晴らしかったです。

それまでも私は、色んなことを自動書記で書けるようになっていたのですが、一番身近な5歳の息子の気持ちだけが書けなかったんです。

美樹先生は、「お母さんのことが心配なんじゃない？」と息子の気持ちを提示してくれました。そのおかげで、電話セッション後に息子の気持ちが少し書けたんです。

「これ、息子の前で読んでみようかな？」って思ったけど、なんかドキドキするので少し軽めに・・・息子とこんな会話をしました。

私：「保育園行きたくないのって、お母さん心配なの？」

息子：「うん」

息子：「車にひかれないか心配。」

私：（え！車？なんで？）「そうだったんだね。」

息子：「ずっと、おうちにいたって気持ちわかった？」

私：「うん、わかったよ」

車で危険な目にあったことないけど、なんか満足そうでした。

私：「じゃあ、同じお家の中であなたが一階にいて、お母さんが2階にいても心配なの？」

息子：「うん、ゾンビに食べられるかと思って」

「お母さんの元気を確認するため自分のことやってもらう」って。

「それが大変で元気なくなるわー笑」って思ったけど。

私も自分の<胎内記憶>を自動書記した時に、母が大変そうなのでそれを助ける方法として「自分が病気がちになって病院の帰りに一緒においしいもの食べよう」って発想の魂でした。それを思い出して「人のこと言えないな」って笑っちゃいました。

- ・すると、翌日の保育園の登園が激変だったのです。

いつもの感じだと、家で「やだ！」ともめながらも何とか自転車に乗せる。園庭にいる先生に引き渡すもガッシリくっついて離れず、先生に剥がしてもらう。

離れてもハグ要求とタッチ要求。名残惜しそうに園庭のはじっこまでついてきて送り、別の先生につかまえられてやっとバイバイできる。

↓

- ・それが翌日の感じがこう。

家でとりあえず「やだ！」と言わない。

私 : 「お母さん今日絶対に死なないで迎えに行くから」と言う。

息子 : 「ほんとに？車ひかれない？」

私 : 「うん、外でないもん。ゾンビきたらお経となえる」

息子 : 「じゃあライオンきたら？」

私 : 「鍵かけて動物園に電話する」

息子 : 「サイがきたら？」

私 : 「動物園に電話する」

とまで話したら、自転車に素直に乗って、園でのお別れも先生のところに行く前の玄関で「バイバイ！ここでいいよ」と自分から言って、1タッチでお別れできたんです。

これはかなりのびっくりです。

(その翌日くらいには、またやだって言ってましたけど。笑)

お母さんの心配もあるけど、保育園はもともと面倒くさかったみたいですね。

- ・それから、実家にいる姉についても、美樹先生とお話しして変わりました。なぜか姉は、私と口をきかなくなっていたのです。多くを語るタイプではなかったのですが、私が実家を出てからは余計に…。

私はずっと「自分のせいだから、私が何かしなくては」と自分を責めがちでした。美樹先生が「それは妹のあなたが頑張ることじゃない。お母さんがごめんねって言うことだよ」と教えてくれて、目から鱗でした。

そう言われると、納得したんですね。姉が欲しかったのは、妹の私からの働きかけではなく、小さい頃寂しい思いした気持ちをわかってくれる母からの“ごめんね”の言葉…。長年の悩みだった姉との問題も、今まで見えてなかったものが見えてきました。

- ・また、講座で習った<スローヨガ>も素晴らしいです。今までヨガをやったことはあっても<スローヨガ>は効果が違います。自分の体をしっかりコントロールできる“ハンドル”を手に入れた感じで、“体の声”を聴けるようになり…、“心の声”も聴けるように…。

ずっと「ヨガが心に効くってほんとに一？」って疑ってたんですが、ごめんなさい。はじめて実感できました。ある日、なんかイラっとすることがあったんですが、スローヨガをしたら「まあいっか！」って思ってる自分に驚きました。

- ・こんな風に、《自動書記》をやるようになって、改めて「書くことが好きだな」って実感したのです。

潜在意識か顕在意識かに関わらず、「とにかく書きたい！」って思っていたら、ライティングの仕事募集が目にとまりました。テスト記事を提出して、選考に応募したらなんと！採用されたのです。

あるサイトの記事を“テーマに沿って記事をチームで書く”という形式。通常の記事納品の他、チーム内で開催されたアクセス数で競う大会でも、入って間もないペーパーの私が、なんとベスト3の評価をサイト運営者にもらって、びっくりうれしかったです。

その後も、<感情的表現の仕方>をサイトの運営者にめちゃくちゃ評価されて、<良かった記事>としてチーム内でシェアされました。チームの方々に感想をいただき、ファンとってくださる方まで現れて嬉しかったです。

感情的表現は、「自動書記で、感情に寄り添いつづけたことで培われたからかなあ」と思います。

サイトチームの方々とは、実際会ったことがなく文字だけのつながりですが、同じく文章で何かを送受信することに従事してる方々なので、「すごく繋がりやすい場所」っていうのは、自動書記の仲間と似ています。

- ・自動書記を始める前は、まさか自分がライターになるなんて思いもしなかったですけど、「やりたい！」と思ってはじめた自動書記をやり込んだら、新しい道がひらけてしまい、何だか<わらしべ長者>になったみたい…。

締切りの連続はきついけど、それも楽しめてしまっている自分にうれしい驚き。生活にすごくハリが出ています。ライティングで「座りっぱなしだな～」と思った時は、ヨガでリフレッシュしています。自動書記をするようになってから、より人生が楽しくなり、しっかり根をおろせた感じがします。

自動書記ソウルセラピー(実践者の声2)

○『離婚の危機を乗り越えて、家族がひとつに！』

(大阪府・篠原さとこさん／派遣社員)



- ・《自動書記》と出会う前の私は、家族、特に夫との関係がギクシャクしていて、顔を合わせるとケンカ…。そんな環境なので、小学6年生の娘も情緒不安定になり、「週末になると祖母（私の母）の所に行って帰ってこない」という状態が続いていました。

夫と別れて自立するために、起業塾に入ったり投資をやってはみるものの、なかなかうまくいかず、悶々とした日々を過ごしていました。何か打開策がないかSNSで色々調べていたところ、山下美樹先生の《自動書記の講座》を目にしました。

自動書記という言葉も初めて耳にしましたが、「何だかわからないけど、私の人生を変えるためにはこれだ！」と感じました。直感で「行くしかない！」と思い、大阪から日帰りで福岡説明会に参加している自分がいました。

- ・実際にお会いした美樹先生は、気さくに声をかけてくださり、私が悩んでいたことを目を見て次々言って下さりました。一瞬「心が読めるのかな？」と思ったほどの驚きと「すごい方だな」という印象でした。

講座説明会のその日は、毎月福岡に通うつもりで即決で申し込みました。福岡のゆったりとした空気感と、気候、何よりも食べ物が美味しいところが私には合っていました。

- ・その日から、私の自動書記人生の始まりです。

《自動書記》で、初めに母のことを書いてみました。私は3人兄妹の真ん中で、「一番愛されていない、自分はいてもいなくてもいい存在だ」と思いながら生きてきました。

それが、母のことを書いてみると「本当は自分が愛されていたこと」を自動書記できたのです。また、「母も子育てが大変で私に寂しい思いをさせてしまって悪かったと思っている」と、母の本心まで伝わってきて胸が熱くなりました。

- ・次に、娘のことを《自動書記》してみました。「寂しい、ママと一緒にいたい」…とまるで、娘の想いが私の中に入り込んできたような感覚となり、とにかく寂しくて、苦しくて…、溢れる涙が止まらなくなりました。その時、初めて娘の本当の気持ちを実感できました。「申し訳なかった」「あまり構ってあげられなくて可哀想だったな」と反省しました。

●自動書記をするようになってからの変化●

- ・結局、福岡講座には1回目と最終回しか参加できませんでした。（後はオンライン受講）それでも、《自動書記》をするようになって、家族に少しずつ変化が出てきたんです。

まず、娘が急に自分から寄ってくるようになりました。あまり自分の気持ちを言わない子だったのに、「一緒にいて」とか「寂しい」とか、口に出して訴えてくるようになりました。私も、それまでは家にいたくなかったので外出する用事を入れてばかりでしたが、なるべく家にいるように予定を調整するようになりました。。

- ・それから、夫との関係にも変化が起きました。娘が落ちついてきたこともあって、夫とケンカを徐々にしなくなり、夫が進んで家事をしてくれるようになったのです。私も、今まではなかなか言えなかった「ありがとう」を素直に言えるようになりました。
- ・そして、家族3人が自然とリビングに集まって仲良く過ごす時間を持つようになり、週末になると3人で出かける予定を立てては、お出かけするまでに変わったのです。
- ・また、私の母が、あることをきっかけに手紙をくれたのですが、「子供の時にあまり構ってあげられなくて悪かった」というような内容のことが書かれていました。母のことは好

きでも、子供の頃のことを思い出すと心底好きにはなれない自分がいたのが、「母もあの頃は一生懸命で余裕がなかったのだ」と、やっと許せるようになりました。

- ・自動書記の講座を卒業した後に、美樹先生に《チャネリング》をしてもらうために日帰りで福岡に行きました。「私の前世、私と娘と夫との関係」を観ていただきたかったからです。

チャネリングを受けて、「現世での自分に起こっている現象の数々は、前世からの繋がりののだ」…と改めて認識ができて良かったです。娘のことを「この子は頼もしいな」と思っていた理由は、「前世で私の姉だった」からでした。

娘が小学生になったぐらいから、私の体を気遣ってくれるようになりました。私が体調を崩した時は、夫と一緒に粥を作ってくれたり、私の代わりに家事を率先してやってくれる、とてもしっかりした子に育ちました。

私は、自分が幼少の時から、色んなこと、目に見えないものを感覚的に感じとる方です。うちの娘は、スキンシップが好きで、いつも一緒にいて抱っこしてもらいたいタイプなのですが、ある日、私と同じぐらいの目線まで背が伸びたときに、いつものように、ハグをしたら、まるで、お姉ちゃんに抱き締められたみたいな、不思議な感覚があったのを覚えています。その時は、なぜそう感じたかはよくわからなかったんですが、チャネリングを受けて、「やっぱり娘の前世が姉だったからだ！」と確信しました。

夫は、娘に対しての接し方が、なぜか「おじいちゃんが孫に接しているような雰囲気」を以前から私が見ていて感じていました。父親が娘に接するというより、孫を溺愛しているおじいちゃんのようなようでした。娘に弱いし、甘えられたら何でも買ってあげるし、怒らない。欲しいものをねだられると、何でも買ってあげて、あまりに酷いのでやめてほしいと言っても、その時はわかった、と言うのですが、相変わらず娘に振り回されて嬉しそうなのです。

「前世で、夫の魂は厳格な父親だった」と聞いていました。前世で夫が私の父親、私は娘だとしたら、うちの子供は夫からすると、孫になります。以前は、夫が娘のおじいちゃんのように見えたのが、なぜかはわからなかったんですが、チャネリングを受けて、前世での関係がわかり、「なるほど！」と納得しました。もちろん、夫はそんなことは知りません。

前世で今の夫は、私の父親でした。娘の私に厳しくしすぎたことを後悔して、現世で私と夫婦になったとのこと。私に対して、夫も時々父親のような口調で、私のことを心配して色々口うるさい時があります。

「私と仲良くしたくて現世で夫婦になったのに、素直になれない、自分も変わらないといけない」という夫の前世の魂からのメッセージを受けると、自然と涙が溢れてきまし

た。

夫は不器用な人で、思っていることを表現するのが苦手で、あまり本音を言わない人ですが、いつも家族が最優先、見守って支えてくれています。「夫の前世の魂」のメッセージを受け取ってからは、不思議と夫が穏やかになり、ケンカもあまりしなくなりました。ほとんど料理をしなかった夫が、今では晩御飯を作って私の帰りを待っていてくれるのです。

前世を知ると、今の立ち位置と、これからどう生きればいいかが、よくわかります。これからも、前世をもっと解明して、人生をより輝いたものにしていきたいです。

- ・美樹先生のチャネリングを受けた後からは、面白いほどに、自分でも前世が書けるようになっていきました。職場の苦手な人のことも、「前世で戦友だった」とわかり、書いていくと少しずつ会話ができるようになりました。

不思議なのですが《自動書記》をすると、自分のこともわかるし、家族のこと、友人、職場の人との前世での関係も知ることができて、いいことばかりなんです。今まで引っ込み思案だった自分の性格や、「人前に出るのが怖い理由」が《自動書記》を通じてわかりました。

これからも、《自動書記》をどんどん積極的に使っていき、自分も家族も幸せになります。

《自動書記》が広まって、皆が幸せで平和な社会になりますように！！

自動書記ソウルセラピー(実践者の声3)

○『ゆるぎない自信が芽生えた自動書記』

(ベトナム・逢坂華代さん／セラピスト48才)



- ・私が《自動書記》と出会った時は、ちょうど主人の海外転勤が決まり、私は日本で所属していた学びと仕事の場を辞めたところでした。

「この先、どうしていこうか？」

「自分に何ができるだろうか？」

と自分の進むべき道を模索した時期です。

今振り返ってみると、そのときに私が一番欲しかったのは「自信と確信」だったのかもしれませんが。その答えを得たくて、知りたくて、私は《自動書記セラピスト養成講座》を受講しました。

- ・ここでまず得たものは、「師」でした。

美しくチャーミングな、講師の山下美樹先生の魅力に私は圧倒されました。いつも自然体

で、しなやかな美樹先生。周りに媚びず、思ったことをはっきりと言葉で表現される美樹先生にとっても惹かれ、憧れました。美樹先生の姿に、私は自分自身の希望や明るい未来のようなものを重ねました。

心の底から尊敬できる師のもとで、自動書記を学ばせてもらったことは、本当に大きかったと思います。何を学ぶかだけでなく「誰に教えてもらうか」ということは、とても大切だと感じるからです。

美樹先生は、ただ単に《自動書記》を指導して下さるだけでなく、生徒一人一人の魂の成長のために「いま何が必要か？」を生徒の気持ちに寄り添いながらアドバイスして下さいます。それは、自動書記の枠にとらわれることなく、体のメンテナンスのことだったり、食事のことだったり、美容のことだったり・・・多岐にわたり、どれだけ多くの生徒が美樹先生に癒され、成長されたことだろうかと思います。

- ・そんな美樹先生の講座ですから、美樹先生の恩師の川上先生をはじめ、美樹先生を支えておられるスタッフのみなさんも、師弟関係・仲間関係を長年されてきた方たちばかりです。そこに感じられる信頼関係や気遣いはとても心地よく、いつも安心して講座を受講させていただくことができました。

安心安全な場所で、素晴らしい先生の指導で学ぶと、本当に私も、そして仲間のみんな誰もが《自動書記》で自分の魂の声とつながることができました。

- ・気づけば私は、《自動書記》をすればするほど、いつのまにかとても心が軽くなっていました。肩の力が抜け、心や身体が軽くスッキリしていました。おそらく、気が付かないうちに頑張りすぎたり気負いすぎたりしていたのが癒されたからだだと思います。

そしてこの変化は、私だけでなく一人暮らしをしている「母」にも現れたのです。年々、心配性の度合が増えてきていた母が、のんびり気楽になり、気持ちに余裕が出てきました。

- ・私は、自分一人で書いた《自動書記》や、美樹先生や川上先生の誘導のもと書いた《自動書記》の中で、たくさんの「前世の魂の声」を聴くことができました。その一部をご紹介しますね。



【自動書記の内容】

- ・またある時は、「土農工商時代のお百姓さんの前世」とつながりました。働いても働いても報われず、家族を十分に養えないことに苦しんでいた35歳の与作さん。（すごくベタな名前だなあ～と思いましたが。笑）

与作さんからは、

俺の分まで、あなたが今ある豊かさを、十分に味わってほしい。

俺の代わりに受け取ってほしい。

俺のできなかった、受け取れなかったものを、あなたが代わりに受け取ってほしい。

それが俺のなぐさめになる。

というメッセージをもらいました。

- ・それまでの私は、「おばあちゃんが〇〇してくれてくれたおかげで、今のあなたがあるのよ。」とか、「これは、おじいちゃんが徳を積んでくれた恩恵よね。」と母に言われたりして、血筋としての先祖（おじいちゃん、おばあちゃん、先祖代々の人たち）に感謝の気持ちを待ったことはありました。けれど、「自分自身の前世」に感謝の思いを持つことには気づきませんでした。

でも、前世の与作さんの訴えを聞いた時に、

「ああ。あなたの苦労があったから、今の私があるのだと思う。
あなたが頑張ってくれたから、私は、今こんなに豊かでいられる。
与作さん、ありがとう！！」

という思いが溢れて、涙が止まりませんでした。

その事があってから、私は前よりももっと豊かさや優しさ、親切を受けとることが上手になり、「ありがとう」の気持ちが深まりました。

そして、前世で報われなかった与作さんの頑張りが、こうして今私を豊かにしてくれているように、今世で私に何が起きようとも、その時点でもがき苦しんだとしても、それは「来世の自分」に繋がっているのかもしれない。もし、そうだとしたら「何があっても、ただ目の前のことを、丁寧に一生懸命取り組んでいだけでいいんじゃないだろうか？」とゆるぎない自信が芽生えてきました。

どうしてこれが好きなのかな？

どうしてこれが嫌いなんだろう？

何故これは得意なのかな？

何故これはうまくいかないんだろう？

楽しいことも苦しいことも、何でも《自動書記》を試してみる。そのなかに必ず答えがある。

もうなにも恐れたり心配することはありません。

《自動書記》を学び、私は今、それを深く実感しています。

自動書記ソウルセラピー(実践者の声4)

○『自動書記を通して《自分》が分かり、《愛》を知った！！』

(福岡市・Junkoさん/サービス業42才)



- ・「自分が本当は何をしたいのか分からない」…どう生きていけばいいのかが分からず、ずっと悩んでいました。物心ついた時から、周囲の顔色ばかりを伺い、周囲に合わせることで自分を守りながら生きてきたところがあります。

学生時代に憧れていた仕事に就くことができたものの、自分をさらけ出すことができず、常に自分を作っている感覚があり、表面的な人付き合いしかできない自分が嫌でした。

生まれる前から両親が男の子であることを望んでいたこと、また父親が非常に口うるさい人で、怒られて育った記憶しかありません。幼少期は「また怒られるんじゃないか？」と常にビクビクして、自己肯定感が低く、感情や意見を出さないことが当たり前でした。

大人になっても、いざ「私は何をしたいのだろう」と考えた時に、全く自分が分からない。「そんな自分を変えたい」「魂の望む生き方をしたい」との思いから受講を決めました。

また、私は会社員であり、セラピー的な仕事をしている訳ではありませんでしたが、今後のキャリアパスを考えた際に「これからの時代は、メンタルサポートができる上司が求められるはず！」と思って《自動書記セラピスト養成講座》を受講しました。

- ・まずは「父への怒り」を出すことに集中。自動書記自体は初めてではなく、以前から「父への怒り」を書いていたこともあり、「もう十分出せているはず！」と思っていたのです。しかし、私の本質を見抜いて下さっている先生方から見ると、どうやらまだまだのレベルだったみたいで…（笑）。父へのトラウマがあらゆる問題になって繋がっていることに気づいて、アドバイスに従って「父への怒りを出し切ろう！」と取り組み始めました。

生育史を書いたり、課題に沿って内面を振り返るワークを続けるうちに、中に押し込めていた父への怒りが徐々に出てきました。

かなり汚い言葉で、、、文句を殴り書きし、、、

また書く以外にもラップの芯を使ってクッションを叩いたり、足で蹴ったりなど、、、

溜まっていたものを吐き出すことに集中しました。

かなりスッキリしました！！

少し前までは、父に細かいことを言われると、キレ気味に返答することが多くありましたが、今ではあまりキレずに会話することができています。

- ・先日、父の事を考えながら瞑想をしていると、今まで見たことのない柔らかな笑顔で語りかける父の顔が思い浮かび、温かい気持ちになりました。自分の中では、怒られた記憶しかないので、「ムスツとして怖い顔」のイメージしかなく、「きっとこれは私の願望だろう」とあまり深く分析せずに流しました。

すると翌日、母から意外なことを言われて驚きました。

「昨日、お父さんが珍しくあなた達の小さい頃の写真をずっと見ていた。思い出していたみたいよ。」と。

瞑想の時に浮かんだ「笑顔」は本物かも、、、

もしかしたら、私が忘れていただけで、優しい時もあったのかも、、、

表現するのが下手で、『心配』し過ぎて口うるさかったのかも、、、

と考えることができ、父の愛情をほぼはじめて（笑）「実感」することができたような気がします。自分の中の怒りを出すことで、愛情を感じる余裕が出てきたのだと思います。

他にも幼少期や母胎内など、潜在記憶を中心に自動書記を進めると、父は勿論、「母に言

いたかったこと」も吐き出すことができています。

奥に閉じ込めていたものを吐き出すと、「前世」や「魂のメッセージ」まで書けるようになってきました。

- ・少し前に、ちょっと厄介なトラブルに遭遇した際には、美樹先生からアドバイスを受けた通りに自動書記を試してみました。すると、「前世で自分が同じようなことをしたこと」や「その時迷惑をかけた人たちのこと」が出てきました。勿論、驚きはありましたが、心の底から「だからか・・・」と納得することができました。

現世の自分からは全く考えられないことを前世ではしていたのですが、不思議と自分の奥の方で「腑に落ちる感覚」があり、前世で迷惑をかけた人たちに心から謝ることができました。

前世が色々分かると、自分の「本質的な部分」を理解することができます。そのトラブル自体に対する私の捉え方が変わると、何故か親身にアドバイスを下さる方が現れて、トラブル相手の様子も変わり、状況が好転しました。そして、問題を無事に解決することができたのです。

判断に迷った時やトラブルに直面した際は、

自分はどうしたいのか？

なぜ、こうなってしまうのか？

を魂に問いかけながら《自動書記》をすると、納得のいく答えを導き出すことができます。そして、自然な流れで環境が整って、その後の対応もスムーズに進みます。

- ・職場では、《セラピスト養成講座》で学んだことを部下との対話の中に取り入れてみました。対話を通して「部下の悩みやトラブル」の根本的な原因を引き出して、本当の意味での有効なアドバイスをすることができています。

《自動書記》ではなく顕在意識でのやり取りにはなりますが、質問の進め方を工夫することで、部下も随分深い内容を話してくれます。よく部下を職場の小部屋に誘って色々話しますが、途中から感情が込み上げてきて「涙」を流しながらの話になることも多いです。

このように、私自身の自己開示が進むと職場の雰囲気も変わり、「話しやすい上司」として部下が接してくれて、結構踏み込んだ話をすることができています。表面的で無い、本質的なアドバイスができているため、私と話をした後は明らかに状態が良くなり、イキイ

キと楽しそうに仕事をしている部下が多いのです。

それを見た直属の上司が、「〇〇さん（私）と話をした後は、みんな泣きながら小部屋から出てくるけど、目つきや表情が変わってグッと成長するよね。一体、どんな話をしているの？」と感心されながら聞かれたこともあります（笑）

- ・また部下に対して、セラピー形式で《自動書記》をしたこともありました。

その部下は、苦手な先輩がいて、その人と一緒に仕事をするのがとても嫌で、色々と考え過ぎてネガティブな状態になってしまい不眠に陥っていました。身体が非常に緊張をしていて、腹式呼吸もあまり上手にできていなかったため、軽めの《自動書記セラピー》を行いました。セラピー後のカウンセリングもしっかり行うことで、「その後から眠れるようになりました！」と嬉しい報告を受けています。

- ・そして、またある時は、「部下が何を考えているのか？」を探るために、部下の気持ちを《自動書記》をしたこともあります。仕事を振っても、中々思うような働きをしてくれなかったからです。「なぜ、ちゃんと仕事を進めてくれないのか？」といつもイライラしていました。

ダメもとでその部下のことを考えながら《自動書記》を試みたところ、「やり方が分からない、教えて欲しい」と伝わってきました。てっきり「やる気が無いだけだろう」と思っていたので、意外に思ったのと同時に、それに気づかなかった自分を申し訳なく思いました。その後は、丁寧にやり方を説明してみると、モチベーション高く仕事をしてくれるようになりました。

職場には、様々なタイプの部下がいます。変な態度を取られたり、感情的に詰め寄ってくる部下に対しても「とても弱い子だな…」など、冷静に客観的に部下を観察し、接することができます。自分のトラウマを知り、またセラピストとしての視点を持つことができます。

今後もセラピストとしての実践を重ねて、職場でより深いメンタルケアができるようスキルを高めていきたいです。

- ・以前、《魂からのメッセージ》を自動書記した時に、「愛を知りなさい、愛が足りない」と書いたことがあります。言葉の意味としては勿論理解できたものの、半分、分かったようで、分からないような感覚があって、具体的に「何がどう足りないのか？」ピンと来ませんでした。

しかし、《セラピスト養成講座》を通して、徹底的に自分について掘り下げ、周囲の家族

や職場の人の《自動書記》を進めることで、ようやく意味が理解できるようになりました。もっともっと自己開示を進めていく必要がありますが、以前よりも格段に「愛」について理解し、「愛」を持って周囲に接することができるようになったと自覚しています！

今後、「どう生きていきたいか」も見えてきました！！

自動書記に出会うことができ、本当に私は幸運だなと思っています。より多くの人に、自動書記が伝わるように、私にできることをやっていきたいと思っています！！これからも日々、魂の声に耳を傾けながら、自分らしく生きていきたいです♪

自動書記ソウルセラピー(実践者の声5)

○『自動書記で大切な子供との時間をより豊かなものに！』

(千葉県・藪内真紀さん／発酵料理研究家44才)



- ・私には2人の弟がいます。すぐ下の弟とは年子で、まだまだ甘えたい時に弟が一人、また一人と生まれて、私は「母が大変そうだから、できるだけ手のかからない子でいよう」と無意識に思って育ちました。

夜中に痛いところがあって眠れないのに、「お母さんを起こすと可哀想だから」と泣きながら我慢していたり…。自分は本当はバレエを習いたいけれど、弟の付き添いで、全然興味の無い将棋を習ったり…。

忙しそうな父母に遠慮して、自分の気持ちを伝えることが出来ないまま、私は大きくなりました。

- ・両親は、最初の子である私をととても可愛がってくれました。けれど、弟2人の出現によって、弟達はもちろん可愛かったけれど、「母は、私より小さくて可愛い弟達のほうがきっと好きなんだ」と思い込んでいました。

その思いは潜在意識に入り込み、自己肯定感の低さや「私は愛されない、さみしい」という孤独感に繋がり、私の人生を生きづらいものとしていました。

- ・長年自己主張しないことで、本当にやりたいことが分からなくなり、大学の学部を選ぶ時も、就職時にどこで働くかを選ぶ時も、ただ「つぶしが利きそうだから」という理由で全然自分の興味関心とは違う分野を選んでしまいました。

そして、人生を通してずっと「自由じゃない」「自由が欲しい」と思って生きてきました。

大学では、生涯の友をたくさん得られたけれど…、もし私が幼い頃から心の思うままに両親に甘えて、「こうしたい、こうなりたいんだ！」って伝えながら大きくなっていたら、全然違う人生になったような気がします。

- ・そして現在は、二人の娘がいます。9歳と4歳です。
娘たちが寝る前に、《自動書記》をさせてあげます。

「今日、書き書きする？」と聞くと、うれしそうに「する！」と言って、ニコニコしながら目を閉じてペンを握ります。

二人とも、「ママだいすき」から始まって、まだ小さいので、深刻な悩みなどは無いようです。「学校や保育園はどう？」と聞くと、「たのしい」と書きますが、ただ会話をするだけよりも、深いところの色々な気持ちを伝えてくれます。

そして、長女は私に、

「ママ 私と〇〇（妹の名）をびょうどうにあつかってね」

「もっともっとかわいがってね」

「こうみえても まだこころはあかちゃんなの」

って書きました。

私が幼い頃に言えなかった気持ちを素直に伝える娘を見て、私はとても幸せな気持ちになりました。そして、ちょっとうらやましくもあります。

私も長女に、

「よしよし、大丈夫だよ。」

〇〇（長女の名）はとっても可愛いし、ママも大好きだよ。安心してね」

「うんうん、分かったよ、もっともっと可愛い可愛いするね。伝え足りなくてごめんね」

と心を込めて伝えます。

すると長女は、

「まま いま ぎゅうして」

と書くので、ぎゅーっとハグしました。

小さな妹がみんなから可愛がられるので、長女の気持ちは手に取るように分かります。

他には、「パパとなかよくね」とか（笑）、「おりょうりおしえてね」とか他愛のないことですが、《自動書記》をするととっても幸せそうに満たされた顔をして、眠りにつくのです。

- ・お姉ちゃんを見ていて、書きたくて仕方のない4歳の妹にも書いてもらいます。

「ままだいすき」

「ままだっこして」

好きなお友達の名前や、やりたいことなど書いていきます。

まだ大して字をかくのが上手ではないのに、目を閉じて書くので、さらにおかしな字になり、時々薄目を開けてみては、きゃっきゃ笑いながら書いています。私も、より深い気持ちをお子孫たちが伝えてくれることで、可愛い子供たちが更に愛おしくなり、幸せな気持ちで眠りにつきます。

- ・こんな風に、子どもたちが日々愛情に満たされて、その都度不安を取り除きながら安心して大きくなったら、「将来好きな事に邁進できるのではないかな？」と思います。そして、娘たちに自動書記をすることで、私の中の《小さな私》も一緒に癒されていくのです。

私は、もう大人なので、

「両親は忙しかっただけなんだ」

「ちゃんと私のことも大切に想って育ててくれたんだ」

「お姉ちゃんだから、頼りにされていたんだ」

って頭では分かっていたいました。でも、《自動書記》を通して、私の中の《小さな私》はさ

みしい気持ちのまま取り残されていて、そこが癒されないと人生において同じ課題が繰り返されることを知りました。

回り道をしたけれど、今はもう「ここから先の人生は魂の喜ぶ生き方をしよう！」と決めました。

- ・講座に通う前から、やりたいことは明確になっていましたが、美樹先生や川上先生、そして受講生のみんなとつぶさに自己に向き合い、丁寧に自分の魂の声を聴いていくうちに、覚悟が決まりました。

そして、《セラピスト養成講座》に通いましたので、かつての私のように本当の声を押し込めて「人生こんなもんだ…」と諦めて生きている方の背中を少しでも押すことができたなら、その方の魂が本当に望む人生へ進むお手伝いができたなら、と思い赤裸々にこの手記を綴りました。

- ・講座に通う前の私は「前世」があるとも信じていなかったし、興味もありませんでした。しかし、美樹先生に《前世チャネリング》をしていただいて、2つの前世を知ったことで「なぜ、小さな頃からお料理が好きなのか?」「なぜ、子供たちにお料理を教える仕事がしたいのか?」…その理由が前世とつながっていたことに、すごく納得できました。

また、受講生の皆さんが、どんどん自分自身でも前世を《自動書記》して、その内容をシェアし合う様子を見て、感じたことがあります。それぞれ様々な前世があって、今世の課題があって、出逢いがある。自分の魂と繋がって、それぞれの魂を尊重し合い、願いを知って生きていける。本当に素晴らしいことだな…と思いました。

- ・現在私は、《発酵のワクワク》を通して、地球もみんなも元気になるようなお料理を提案しています。これからはお料理にプラスして、赤ちゃんがお腹にいる時（母胎内）からの両親とのコミュニケーションの大切さを伝えたい、と思っています。

皆さんが大切な人の気持ちに寄り添って、大切な人と食卓を囲む時間がより素敵なものになるようになってほしい。そんな話を盛り込みながらみなさんが「自分らしい人生を生きる」お手伝いをしていきます。

ずっと「自由じゃない!」と思っていたのは、思い込みでした。自分を癒しこころを開放して、喜びのエネルギーから湧いてくるたくさんのワクワクを、一人でも多くの方に知って頂きたいです。

- ・美樹先生と川上先生には、素晴らしいことを教えていただいて本当に感謝しています。大好きな講座生のみなさんとのご縁を本当に嬉しく思います。今後ともよろしくお願ひ致します。