

自信がない、勇気が出ない、怒りが止まらない  
自分や誰かを必要以上に責め立ててしまう……

悩みに対して、対処ではなく『根本的な解決』を。

## コアビリーフセラピスト 濱野響子さん

長年の苦しみをもう二度とくり返さないために、胸に刺さったトゲを一発で抜き取る——  
『コアビリーフセラピー』を実践するセラピストをご紹介します

いまここで、私らしく生きていられる“しあわせ”  
この感動を、心をこめて手渡していきたいんです

温かな涙が、こぼれる。生きるって、こんなにも温かいことだったんだね。  
私は、ここにいていい。初めてこの言葉を、こんなにも実感をこめて言う  
ことができる……これまでのすべてにありがとう、「しあわせです」——。

「きょうちゃんはきっと、いま人生でいちばんきれいだね」  
「だけど来年は、もっともっと美しいんだろうなあ」

そんなセラピスト仲間の言葉に、はにかみながらうなづく濱野響子さん、  
「顔が変わったよね、表情がぜんぜん違うよねって主人からも言われます」。

かつて心がとても不安定だった響子さんをいちばん近くで見てきた濱野さ  
んのご主人は、「せっかくセラピーを勉強しているんだから、ご縁を生か  
したほうがいい。すぐにセッションを受けさせてもらったら」と、何度も  
何度も背中を押してくれたといいます。それでも決まって、

「私は迷惑をかける」「こんな私が」  
「助けてもらえるような分際ではないから」

と跳ね返してしまっていたのは響子さん本人だったのです。それは心のな  
かに、ネガティブの“フィルター”がかかっていたから。苦しいなら取り  
除けばいい、楽になれる道があるなら行けばいい。それを頭でわかってい  
ても、どうしても心が喜ぶほうを選ぶことができないビリーフ（無意識に  
信じこんでいるもの）があったわけです。

## コアビリーフセラピーとは？

日常生活や、誰かとのコミュニケーションのなかで感じる不自由  
さ、困りごとや悩みに対して、根本的解決を提供する唯一無二の  
心理セラピーです。

- ・一度傷ついたら立ち直れない
- ・人との集まりが異様に怖い
- ・自分を表現するのにプレキがかかる
- ・子どもに腹を立てたら止まらない
- ・そもそも本当の自分って何だろう
- ・私にも存在価値があるのだろうか……

など、人の心の苦しみは千差万別、思いも寄らないものばかり。  
毎日を一生懸命、必死に歩むからこそ見ないふりができたけれど、  
一度気づいてしまったら隠しきれないものです。

コアビリーフセラピーは、  
「苦しいのはもうイヤ」  
「絶対に自分を変えるんだ」

と決意された方に救いになる強力なセラピーです。徹底的に自分  
の内側に向き合って、閉じこめてきた古い感情を洗い出す。一人  
では強烈すぎる体験ですが、セラピストがしっかりと誘導し、温  
かく伴走します。

対処ではなく、根本的解決へ。苦しみの真因にアプローチし、も  
う二度と同じ痛みをくり返さない。脳科学にもとづいた手法で、  
ネガティブの根源を断ち切ります。

生きやすく、おだやかに、心からの幸せを感じることができる私へ。  
どんな自分の一面も肯定し、苦しんだ過去さえも笑顔で見送るこ  
とができる……コアビリーフセラピーは、ご自分の手で未来と希  
望をつかんでいただく生き直しセラピーです。

苦しみのなかもがきつづける濱野さんが、

「こんな自分をどうにかしたい」

「支えてくれる家族のためにも何とかして変わりたい」

との決意で学びはじめた『コアビリーフセラピー』こそ、まさしく“心の重し”を根こそぎ取り除く手法。何にもジャマされない曇りない視界を手に入れて、心が軽くなるような明るい方角を「あたりまえに選んでいい」と、自分に許可する心を取り戻すのです。

「人生って楽しんだもの勝ちだよといわれても、自分だけは楽しんじゃダメだって心を縛りつけてきた私なんです。それが、セッションを受けて助けていただいて、こんなにも変わったから。だから今度は恩返しをしたい。受けとったものを、私から次の方へと手渡していきたいんです。

すべてを悪く受けとめる、どうしても前に進めない、こわくてしぶる気持ちは本当によくわかります。だからこそ、勇気をふりしぼって来てくださった方を絶対にお救いする！ すべてをゆだねていただけるように、私だけはその手を離さないから」



幼少期に閉じこめてしまった心の古傷と対峙する作業は、ひとりでは怖すぎてとても耐えきれない。それでもその先には、心から自分を肯定できる道が待っている。暗闇の先にあふれんばかりの光を体験した私だからこそ、見えない道も伴走できる。

そしてセラピーのクライマックスには、今度はしっかりと自分の足で進んでいけるように、自立の道へと導いてさしあげる。「私、しあわせです……」と憧れの言葉がこぼれ落ちたときの感動を、あの瞬間を私は決して忘れることはないから――。

「ハンドメイド作家として、そしてセラピストとしての屋号に、“しあわせ”という大好きな言葉をつけました。私の作品やセラピーを通して、ひとりでも多くの方が、この魔法の言葉を口にしていただけたなら。言葉が心をつなげてく、言霊の力を信じられる私になれたから！」

しあわせ、しあわせ……と、口ぐせにしようと決めてつぶやいてきたけれど、心は氷のように体温を失ったままだった。それでもコアビリーフセラピーを受けて、ほおを伝う涙があまりにも温かくやさしいこと、「私は生きている」「生きるこつてこんなに温かいものなんだ」と自分の体温に感動した瞬間に、初めて「しあわせです……」と心からの言葉を発することができたのでした。

コアビリーフセラピー“しあわせ。”主宰の濱野響子さんは、「いまここで生きていられる幸せ」をかみしめながら自分らしく歩みはじめています。しあわせのバトンを抱きしめながら、光あふれるしあわせの道を。

濱野さんへのコンタクトは公式 LINE から >>>



『コアビリーフセラピー しあわせ。』

<https://c-b-t-shiawase.localinfo.jp/>

## お好きな時間に、全国どこからでも

セラピーはweb会議ツールを使用し、リモートで行います（特別な場合のみ対面での実施）。しっかりと自分と向き合える時間と場所、良好なインターネット接続環境が必要です（くわしくは、セラピストにお問い合わせください）

