

深層心理、西洋占星術、東洋陰陽説、  
五行説、万象学、体質診断を融合し、  
価値観、強み、弱みなど、多角的に  
自己認知を深める

A person stands on a dark, silhouetted hill at night, their arms raised in a gesture of awe or triumph. They are looking up at a vast, starry sky where the Milky Way galaxy is clearly visible, stretching from the horizon towards the top of the frame. The sky is filled with countless stars and the soft, glowing band of the galaxy. The foreground shows the dark silhouette of the hill and some trees on the left side.

*Reborn Myself*



# 心身の浄化のために、自分を深く知る3つの自己認知術

私は私。良いところも欠点もあるがままに受け入れて、楽に、軽やかに、心地良くいられる本当の自分に生まれ変わる・・・

～答えに辿り着きたくない臆病なあなたへ～

植え付けられた誤りを修正して心地良い人間関係を構築する

---

現代では具合が悪くなれば病院へ行くというのが自然の流れになっています。からだだけでなく、心の不調も、子どもの精神や知能の遅れなども、事あるごとに細分化された専門科を受診することが『当たり前』になっています。

ところで、あなたはあなた自身、またはお子様に対して、どういう時に不調と感じているのでしょうか？

もちろん体感的なものもありますが、現代ではそれ以上に『**周り（大勢）と比べて**』という判断基準が根深く蔓延っているようです。

私たちは本来一人一人みんな違い、それぞれに凹凸があります。それが自然なのに、現代には周りとは違うことは良くないことだという風潮があり、学校教育ではそのような『感覚』を身につけさせ、本来の自分を合わない枠の中に無理やり押し込めるのです。

結果的に大勢の人が偽りの自分を生きている偽りだらけの社会が出来上がっており、そのような社会では何が本当なのかを見分けることができません。

また、自分を偽っているといつの間にか本来の自分を見失い、不自然な生き方を続けているうちに徐々に生き辛くなり、呼吸が浅くなって息苦しさを感じ、集中力が低下し、思考の質が下がって本質が見えなくなってしまう。

あなたの周りにも、視野が狭まって『自分の大変』ばかりに目が眩み、本当に大切なものを見失っている人はいませんか？

他人の当たり前や常識に脳の大部分が捉われてしまうと、『本来の自分』が占める割合が小さくなり、他人のスペースに滞在し続けているためくつろげずに疲れやすくなり、余裕がなくなって目の前やすぐ身近で起こっていることさえも見えなくなってしまうのです。

また、市場の流行や欲求はメディアによって作り出されています。テレビやYouTubeなどの動画やCMを繰り返し見聞きする

うちに大勢の人が同じものを欲しがるようになり、それが流行になります。

さらに、大勢が信じてしまったことは、それがたとえ簡単な嘘や偽りであったとしても見抜けなくなってしまう。膨張した嘘は真実として罷り通ってしまっているのです。

そのように自分の主体性を奪われたまま、大勢の偽りの価値観や目の前の短期的な利益に振り回され、本当は自分には必要のないものを手に入れようとして間違った方向に向かって努力をしていては、誰も本当に心から求める幸せにはいつまでも辿り着くことはできません。

人生において本当に大切な人や物、大切にできる人や物はそれほど多くはありません。自分が本当に心から求めているモノなのかすら認識できないまま「もっともっと」と願う気持ちは、さらに自分自身を見えにくくし、自分自身を分散させてしまうため深い満足感が得られず、**より多くの無駄なモノを求めようとする悪循環に陥ってしまいます。**

でも、実は人生は思っているよりもずっとシンプルであり、人生＝限られた時間は長いようで短いのです。**満足度の高い心豊かな人生を送るためには、『足るを知る』、『感謝』、『護心術』、この3つのスキルを磨くことが重要です。**

足るを知り、充足感のある『今』に感謝を重ね、  
学ぶ愉しみと喜びに進化と徳を積み、



自己認知を深めてより良い『未来』のために種を蒔き、  
穏やかでありながら逞しい真の豊かさに満たされた最期を迎えるために自分を深く知り、自分にとって本当に必要な人や物を見極め、日々起きている小さな奇跡を見過ごすことなく感謝を積み重ね、不用意に心身を傷つけるものから自分自身を護ることが大切なのです。

信じられないかもしれません。無理に信じる必要もありません。でも実際に方向性を見誤って自分を消耗し、本来は不要なことで疲弊している人が本当に多く、このようなことは現実には起きているのです。

こうなると、自力で本当の自分を取り戻すことは容易ではありません。

しかし、この3つの重要なスキルを磨いて高め、本当の自分を取り戻して自分の好きな人や好きなモノだけに囲まれて、日々を愉しみ、幸せに暮らすことは可能なのです。

まずは傷ついて弱った心身を癒して整え、次の一步を踏み出すための気力を取り戻します。これは、すでにお読みいただいた『[身近なモノで無理なく心身を整える3つの方法](#)』を試されたあなたは、その大いなる自然の力を実感されているはずです。

その次のステップが、自分を深く知るための3つの自己認知術です。

3つの自己認知術では、生まれ持った無意識の部分にアクセスすることによってあなたの深層を見つめていきます。

世の中の当たり前に沿って真面目に生きてきた人ほど思いもよらない意外な自分を発見して驚かれますが、すぐに本当の居場所のような、故郷のような居心地の良さを感じ、肩の力がスッと抜けて生きやすくなっていきます。

周りに合わせなくても、無理して誰かと付き合わなくても、空気を讀まなくても、私は私のままでいい！と心の奥底から感じられるようになるのです。

そして、本当に大切なものだけに集中して目を向け、氣を配り、心を寄せることができるようになります。

そうすると、どうなると思いますか？

合わない人は自然と遠のき、気付けば周りには大切な人や大好きな物ばかりになります！

すると人間関係の余計なストレスがなくなり、自分の得意なことや強みにフォーカスすることができるようになり、それらを活かすことで人に喜ばれ、逆にあなたの苦手なところを得意とする人が自然の采配によって身近にいて助けてくれるようになるのです。



ありのままの自分を心地良く生きること、からだも心も人間関係もより良く巡り始め、喜び喜ばれ、助け合うことで感謝し感謝され、互いを尊重し合うことが自然になります。

心身を整え、そのような仲間にもまれて心地良く生きやすい環境に身をおくことで、子どもを大事にしながら、あなた自身も大切にします。なぜなら、子どもは親の一部でもあり、親は子ども的一部分でもあるから。

あなたがありのままの自分を取り戻して日々を愉しみながら生き活きと輝いているのを見ることで、子どもたちは未来に夢や希望を見出し、力強く人生を歩んでいけるようになります。

そうした一人一人がたったの半径5メートルの人に良い影響を与え、それが拡まっていくだけで、それぞれが生きやすく、心身が満たされた社会を取り戻すことができます。

私たちは大切な存在に真剣に向き合えば向き合うほどすれ違ったり、うまくかみ合わなくて心身を病むこともあります。

辛くて苦しくて、そんな綺麗事ばかり言っていられないと弱音や愚痴、不満が溢れることもあります。

現代の私たちの一番の問題は、これまでの経緯や背景まで深く知った上で語り合えるような関係性が構築できないこと、そして親 vs 子という 1 (or 2) vs 1 の狭い世界に陥りがちなことです。

1 vs 1 で向き合うことももちろん無駄ではありませんが、新しい風が入らないままいつまでも対峙し続けていても堂々巡りで問題の解決は難しく、逃げ道がないため互いを疲弊させてしまいます。

そんな現代では、SNSが多くの人の拠り所となっています。確かにネット上の誰かに元気をもらい、救われることも多々ありますが、そこまで深い関係性の構築は難しいのではないのでしょうか？

大きなコミュニティであればあるほど発言してもかき消されてしまったり、誰かの似たような発言に埋もれてしまったり、誰からも理解されないと疎外感を感じたりして、大勢の中に所属しながら孤独を感じてしまいます。

おうちリトリート研究所はお互いを身近に感じられる小さなコミュニティであり、家族の集合体でありたいと考えます。オンライン上だけでなく、ありのままの自分が心地よくいられる気の合う仲間同士リアルでも集える関係性を築くのです。

まずはそれぞれの背景を無理のない範囲で少しずつ開示し、共有することで家族や身内以上に親身になって寄り添い、自分ごととして捉え、上っ面だけでなく同じ目線で、思いやりを持って大切な我が子のこと、自分自身のことを語り合うことができます。



時には愚痴や不満を言い合ったり、そっと背中を押してもらったり押してあげたり、これまでの経緯を知った上での後押しはとても温かく安心感のあるもので、互いを深く知ることが己を深く知る機会にもなり、また一から前向きに歩み出そうとする双方の活力を呼び起こしてくれるのです。

時に厳しく、時には居場所や逃げ場所にもなり、お互いが寄り添うことでこれまで以上に分かり合い、一人の人間として尊重し合い、心地よい距離感で愉しむことのできる親子、家族、そして仲間が集うコミュニティをみんなで一緒に創り上げていきませんか？

初めからハードルを上げる必要はありません。もちろん誰かを必要以上に傷つけたり、騙したりする宗教のようなものは論外ですが、何を信じて選択しどんな行動をするのかは私たち一人一人の自由です。

世の中にはいろいろな説があります。どれも正解でもあり、間違いでもあります。私たちは一人一人違い、誰かには効果を実感できたものでも、それが自分に合うとは限らないからです。

信じたくないものはただ信じなければ良いのです。ただし、大人しい国民性を持つ日本では特に情報操作やフェイクニュースが蔓延していることも知っておくべきことで、自分で深く調べて情報収集するのを怠ってはならないのは大前提です。

また、強制や強要、一つに固執して対するものを誹謗中傷すべきではありませんが、人間には変化を嫌うようなメカニズムが備わっており、時には強い後押しがなければ一步を踏み出せないし、新しい知識や情報は受け入れにくく、それが自分に合うかどうかは一步踏み出して実際に試してみなければ分かりません。

しかし、現代社会ではさまざまな力が働いているため、みんな自分のことで忙しく、他者を心底理解した上で相談に乗ったり、対話を重ねるのは難しいのが現実です。そして、自分自身の内面すら分からない程弱った心に擦り寄ってくるものに縋りたくなってしまっても仕方ないほど酷い世の中です。

だから自分の心を守り、最初は猜疑心を持ちながら、徐々に、少しずつゆっくり同じような志を持つ輪に参加し、上辺だけではない心のこもった言葉のやり取りに耳を傾け、自分の内面に問いかけて、本当の自分を見つけ出す必要があるのです。

本当の自分を知ることによって他者との違いが明確になり、互いへの理解が深まり、より良い関係性を構築することができるようになるのです。

3つの自己認知術は、その新しい第一歩です。



## 3つの自己認知術

---

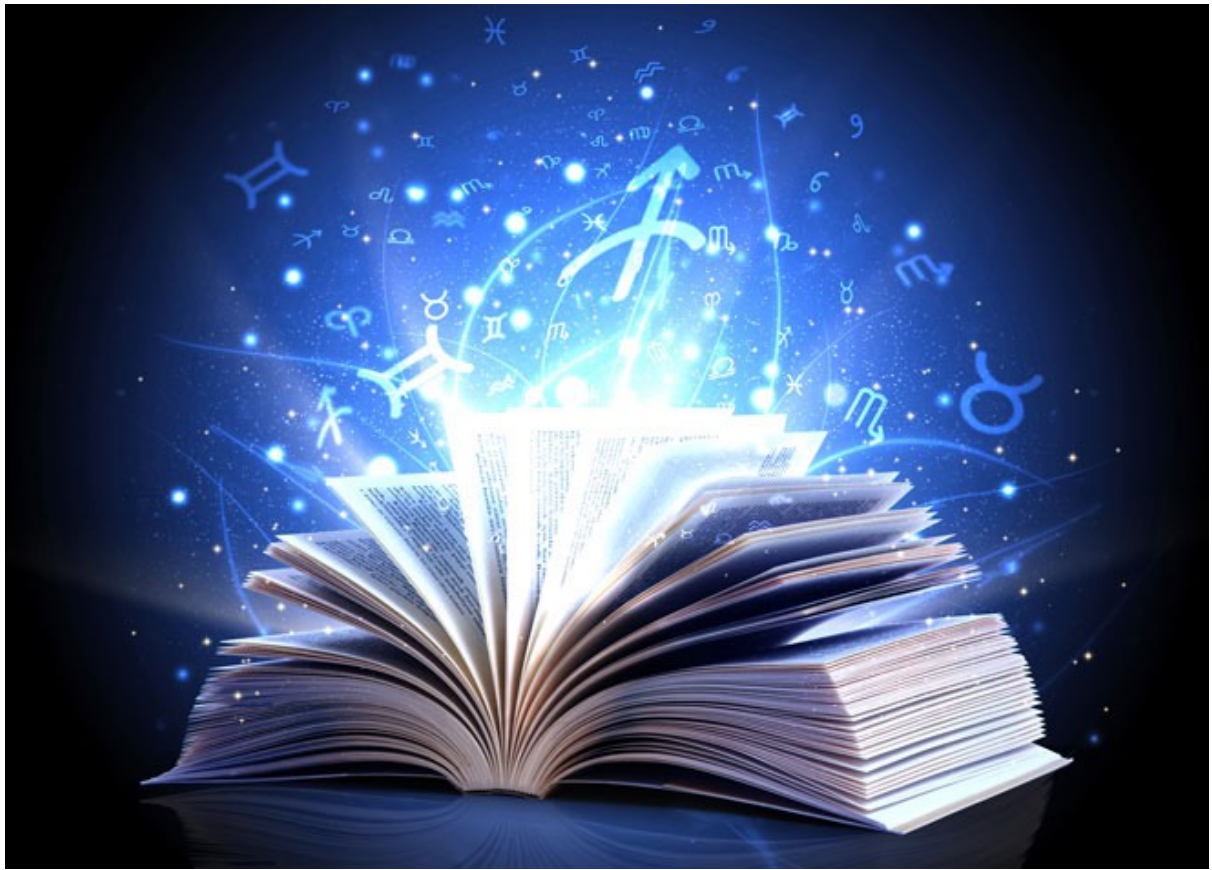
自分自身を取り戻し、じぶんに生まれ変わる第2ステップは、自分を深く知る3つの診断です。



**深層診断**では、スイスの精神科医、カール・ユングの理論に基づいて4つの心理的領域（感覚、直感、感情、思考）から診断します。

・ 3つの自己認知術申込みフォーム送信後にLINEにて深層診断専用フォームをお送りいたします。選択式の質問に回答してそのまま返信。

5～10分程度でなるべく直感でお答えください。



**星読み**では、あなたの生まれた日時と場所から、それぞれの天体とステージを照らし合わせて読み解きます。また、東洋の陰陽説や五行説を組み合わせた万象学によって、生き方や世界観、それぞれの共感力、方向性、現実的エネルギー、精神的エネルギーなどから相関性を図示します。

・ 3つの自己認知術申込みフォームにあなたの生まれた日時と出生場所をご記入ください。



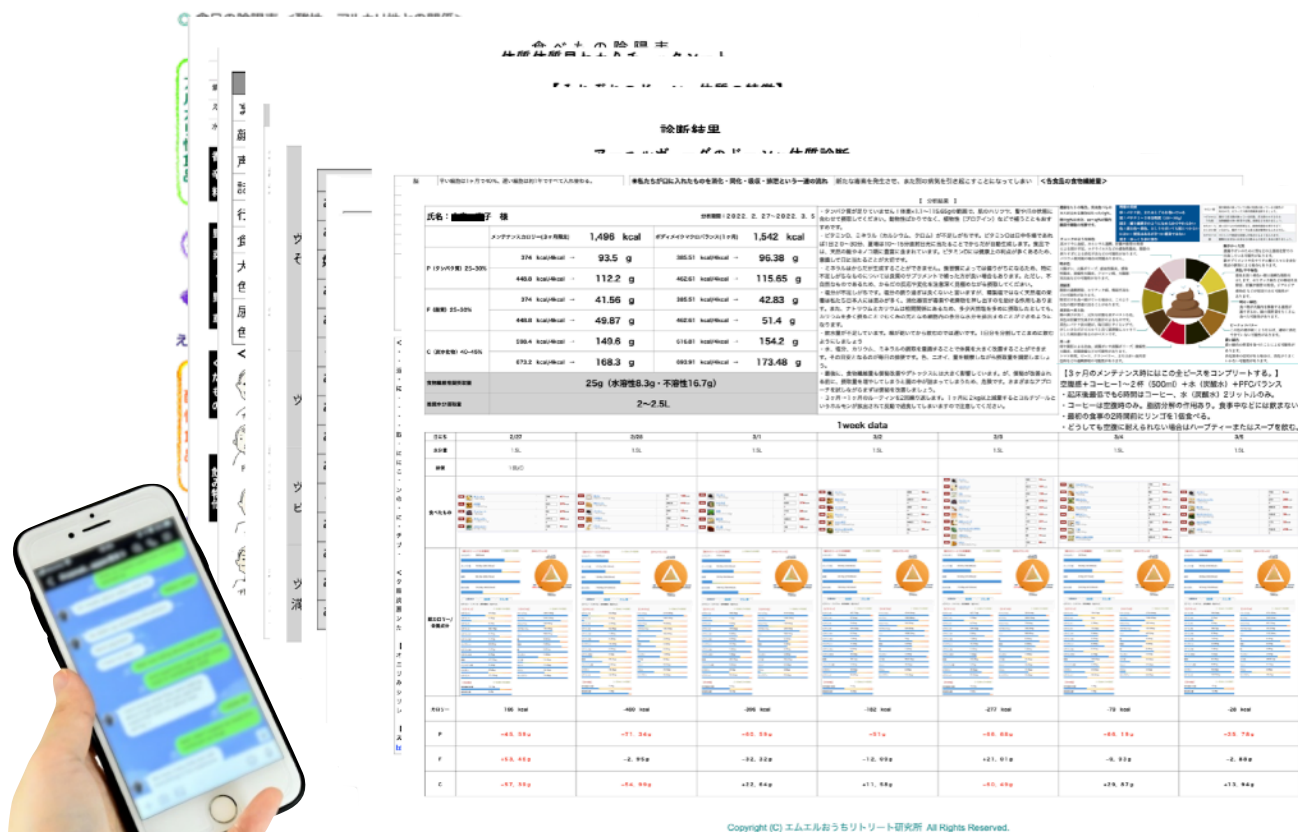


**現状体質診断**では、あなたの1週間の食習慣に基づいた分析結果と個別最適化した対策法を全23ページのPDFにて、LINE & メールでお届けします。

摂り過ぎている、または不足しがちな栄養素、生活のリズムなどから、さらに巡りの良いからだにするためのポイントを視覚化していきます。

また、分析結果とその後の対策方法によって、本格的なデトックスのための準備を整えます。

- ・1日5分程度（個人差があります）×7日間LINE完結型の1週間オンラインカルテ送信による現状体質診断
- ・分析結果と個別最適化した対策法等全23ページをPDFでお届けします



以上の3つの診断から、あなたの現状と生まれ持った性質を読み解いていくことで、社会の仕組みや思い込みによってできた外側と、その内側を分離して本来の自分を見つけ出します。

さらに、

・オンラインおしゃべり会

→診断結果の他、日々の子育て、生活、趣味、地球や宇宙のこと、などなど、ご希望の方はLINE下部よりご予約ください。



- ・ 無制限無料LINEサポート

→LINEのトークで直接気軽にやり取りします。同じ悩み苦し  
みを持つ仲間同士。あなたの発言は他の方の学びや助けになり  
ます。許諾していただいたものについてはみんなで共有し、少  
しずつ仲間の輪を深め、関係性を構築していける環境を整えて  
いきます。

まとめると、

深層診断と星読みでは、あなたの持って生まれた才能やあなた  
自身の真の価値観を見出し、現状体質診断によって本来のあな  
た自身との乖離や歪みの原因と改善点を探り、マンツーマンの  
おしゃべり会によってさらにそれらの認識を深め、あなた自身  
の選択と判断によって少しずつコミュニティに自己開示しなが  
ら、気の合う仲間との関係性をあなたのペースで深めていくこ  
とができるのです。

自分自身の認識を深めることで他者との違いが明確になり、自  
分の快・不快を覚知することによって初めて、本当に心地良い  
人間関係の構築ができるようになるのです。

ただし、自己認知術では、この3つの診断を細かく丁寧に行う  
ため、どうしても大勢のお申し込みをお引き受けすることはで  
きません。

そこでお申し込みは先着10名様限定とさせていただきます。

私自身の特性上曖昧な診断はどうしてもできませんし、少人数で親睦を深めながら少しずつ輪を拡げ、仲間同士で創り上げていくコミュニティとなりますので、どうぞご了承くださいませ。早めに参加したい方も様子を見ながら参加したい方もいらっしゃると思いますが、それぞれがピンとくるタイミングが必ずあります（次月のご予約は承っております。）

自分を深く知る3つの自己認知術

お申し込みは[こちらから>>](#)

## 3つの自己認知術によって身につくスキル

---

- ・生まれた時から身の回りに溢れかえっている偏見を取り除いた本当の自分を知ることができる
- ・根底にある本来の自分と、社会の流れに合わせた偽りの自分、2つの自分を生きることによる無意識の疲労を払拭することでやる気や気力、思考力、判断力、集中力、行動力が蘇る
- ・誰もが赤ちゃんの頃に持っていた未知への好奇心を取り戻す
- ・他人の価値観に振り回されず、自分に必要なものを見極められるようになる



- ・頭では分かっているけども受けてしまう影響力を回避し、『他人は他人、私は私』とスッキリ分離できるようになる
- ・『○○すべき』という根深く蔓延る固定観念を手放して視野が広がり、一辺倒ではなく各々から自分に合う部分を良いところ取りしてカスタマイズできるようになる
- ・自分軸を確立し、心地良く、生きやすくなる
- ・周りが気にならない強さだけでなく、利己と利他のバランスを取って、必要な情報には耳を傾け、柔軟に、しなやかに生きられるようになる
- ・物事の全体像を捉えられるようになり、ごちゃごちゃしていたものがクリアになって、要不要の取捨選択が簡単になる

自分を深く知る3つの自己認知術

お申し込みは[こちらから>>](#)

# ■子どもたちに学校以外の居場所を



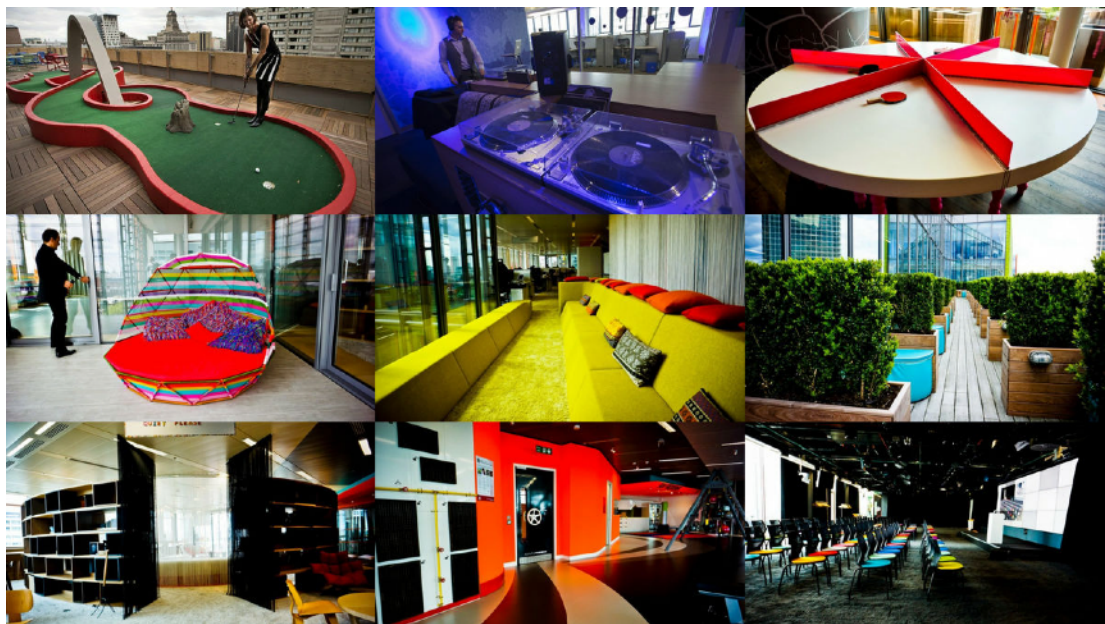
## 『Borderless Tribe』

不登校に直面し、新たな気づきを得た私たちだからこそできることがあります。

大人、子どもという垣根を超えて集い、他者と関わりながら子どもたちが自分の意志で学び、好きなことができる場を。子どもたちは好奇心を持って自由に自発的に学ぶ+大人のコワーキングスペース **【Borderless Tribe】** を一緒に創りませんか？

Borderless Tribeは、生きるためにそれぞれにとって本当に必要なことを身につけ、本質を見極められる目を育むことを目的として、人体の仕組みやそれぞれの年齢で満たすべきポイントを押さえるステージ理論を加味しながら、各々が自分でカリキュ

ラムを組み、それらを見守りながら同じ場で大人も仕事や学習ができるスペースです。



互いが影響し合い、安心してながらも他者との環境の中で多少の摩擦を感じて向上していくことを目指します。



イメージはおさるのジョージに出てくるレンキンスさんの農場  
10年以上前から頭から離れない、理想の環境です。

太陽光を浴び、土に触れ、野菜や動物を育て、豊かな自然の中で生命や食を味わい、それぞれに必要な学びを深められる場所  
そのような場創りに関心のある方は、[LINE](#)にてお知らせください。

エムエルおうちリトリート研究所は、大人と子どもという垣根を超えて、互いに提供し合えるコミュニティを目指しています。





【EMUのビジョンボードです♪】



















