

ママのためのプライベートお話しサロン

Pleasure Life (to EmGlow)

あの時「変わりたい！」と決めたから今がある



子どもが寝静まった夜、「今日も一日終わった」と一息つくあの瞬間。
なんだかすっきりしない、理由がわからないまま、次の日を迎えていませんか。

かつての私も、まったく同じ場所で立ち止まっていました。
ここは、解決しようと無理に前を向かなくていい、あなたらしさを取り戻すための場所です。
ただ「分かってほしい」「今こんなに辛い」をそのまま置いていってください。家族ではないからこそ活用できる場所です。

CHECK | こんなモヤモヤ、ひとりで抱え込んでいませんか？

ひとつでも心当たりがあるなら、それは心が「ちょっと休ませて」とサインを出している証拠です。

- ✓ 40代（40代目前）という人生の曲がり角で、これからの生き方に迷っている
- ✓ 夫婦関係がしっくりこない、お互い正当化し合って疲れてしまう
- ✓ 子どもが大きくなってきて、「ミッドナイトクライシス」のようにぼっかり心が空洞になる
- ✓ 更年期なのか、なんとなくやる気が出ない・リフレッシュしたいけど方法がわからない
- ✓ 誰かに「改善してほしい」よりも、ただ「わかってほしい、共感してほしい」
- ✓ 愚痴で終わるだけで、何も変わらない自分にうんざりしている
- ✓ 「本当の自分がやりたいこと」がわからなくなっている

……その気持ち、ここで全部置いていってください。

解決しようとしなくていい。前向きになれなくてもいい。
「愚痴のままでいい」「そのままのあなた」で、ただお話しにいらしてください。

STORY | かつて私は、暗いトンネルの中にいました。。。重い鎧を着て平気なふりがデフォルトに**【第1章】 「自由に生きられたはずなのに」から始まった、長いトンネル**

独身の頃は、自分の好きなことができて、身軽で自由でした。自分が頑張った分だけ評価され、「やりたいこと」を自分で選べる人生でした。しかし、出産を機に仕事を一旦やめ、「家庭」が中心になりました。慣れない家事育児に追われ、時間の使い方ひとつ変えなければならなくなった日々。毎日が必死で、自分の息抜きは唯一現実から離れるためのテレビドラマでした。

ある日、お姑さんからは「子どもが寝ているときに、一緒に昼寝をして体を休めたらいいよ」と言われました。でも、当時の私にとって、子どもが寝ている時こそが「やっと手に入れた自分のための自由時間」でした。普段できないことをやりたくて、眠い目をこすりながら起き続け、気づいたときには心も体もストレスがマックスになっていました。

「誰かにこの息苦しさをわかってほしい」と友人に話を聞いてもらっても、家に帰ると何だかすっきりしていない。「なんでだろう？」とモヤモヤを抱えながら、夜中に一人で日記をつける日々。夫の立場、自分の立場、お互いの立場に立って冷静に考える余裕なんて、当時の私には1ミリもありませんでした。

【第2章】 夫婦喧嘩、そして「ないモノ」ばかり数えていた日々

子どもが成長し、幼稚園に入る頃。「私の人生、このままでいいの？」と再起のため仕事に復帰しました。外の世界に触れることは、何よりのストレス発散になりました。幸い、ライターなどの仕事からスタートしたため自分のタイミングで仕事ことができました。けれど、家の中の根本的なモヤモヤは解決していません。家に戻れば、お互い譲らず、正当化のぶつかり合い。喧嘩が絶えず、解決しないまままた同じことの繰り返し。外の家庭と自分を比べては余計にイライラし、自我が目覚めた子どもが自分の思い通りにならないと、また苛立ってしまう。「どうして私は、毎日こんなにイライラしてしまうんだろう」怒りのエネルギーから心身ともに疲れきっていました。その苛立ちの根本原因に目を向けたいのに、その解決方法すらわかりませんでした。

【第3章】 ある日、すべてがガラリと変わった瞬間（3年間の探求）

それから数年後、転機は、ある師匠にであったことで気づいたことでした。「変えるべきは外側の出来事ではなく、私の『内側』だった」ということ。

私に足りなかったのは、自分を「強く見せること」ではなく、「自分の弱さとちゃんと向き合うこと」でした。隠そうとしていた自分の弱さや、隠して鎧を着てしまう理由など、自分を知ること。まずは私自身が「そうだったんだね」と認めること。そこから3年間、心と向き合い続けました。長いようであっという間です。そして今はその3年間のベースがあるから捉え方も変わり引き続き自分の人生から学びを得ています。そこでようやく分かってきたのです。「心こそが、すべての土台なんだ」ということ。そして、「捉え方で人生が大きく変わってくる」ということ。

私は「家族のために自分を大切にしているつもり」になっていたけれど、本当の意味で自分を労えていなかった。だから、家族や周りからも大切に扱ってもらえないと感じていたんだと気づいたとき、涙が溢れました。「ないモノ」ばかり数えてイライラしていたけれど、本当は今ここにある日常が、どれほど温かいものだったのかに目が向き始めたんです。

「私は本当はどんな人間で、これからの人生をどう生きていきたいのか？」

結婚してから一度は置いてきてしまった心理学の学びを2025年に再スタートさせ、2026年、ようやく「私の使命として、同じように迷う女性の伴走をしたい」という形が更に見えています。それは、私の内側に忘れかけていた小さな炎がやっとなみがり、2年間の更なるブラッシュアップの時間を経て、今、私はここにいます。

現在は、3年目となるクライアントさんもいらっしゃいます。私もそうだったように、3年目から見える景色が変わってくる頃です。一段一段ステップを踏んで、自分と向き合う姿に毎回感動しています。それは、当たり前ではなく、変わりたいと決めた人の覚悟です。年齢や立場ではなく、人間誰もが決めたときから変化が始まっています。あなたは、どのような未来を描きたいですか？一緒にあなたの未来のドアをノックしませんか。

PROFILE & CONCEPT | ご案内人 & サロンの想い



雅 (miyabi)
心の整え伴走者 / Pleasure Life 副代表

『自優力』提唱。40代での葛藤の経験から、空間整理（片付け）と言語化を融合させた独自メソッドを確立。

「頭・心・行動」の不一致を整え、女性が「本来の自分」を取り戻すための伴走を行っている。（都内在住・心理学専攻）

【このサロンで得られるもの】

- ✓ モヤモヤをそのままにしない。明日からの毎日に「いい塩梅」で過ごせるための応援！
- ✓ 日常の「私をほめる・労わる」居場所。肩の力がふっと抜けるひとときを。
- ✓ 積み重ねのセッションからあなたの本来持っているものを引き出します

ABOUT SALON | ママのためのプライベートお話しサロン ご案内

👂 話をすること「話を聴いてもらうこと」は、誰にとっても必要なことです。

【話すことの効果】 頭の整理ができる / 自分を認められる / 日常のストレス・不安が軽くなる

【Pleasure Life のお話しサロンとは？】 『寄り添う』『労わる』『共感』を大切にしています。

【こんな方におすすめです】

- ・日中ほとんど大人と話していない
- ・「私が我慢すればいい」と抱え込みがち
- ・イライラ・モヤモヤが解決できないまま
- ・自分の悩みが何なのか？わからない
- ・ママ友や知人には話せない本音がある

【価値観の違い・ミスコミュニケーションとは？】

伝える側と受け取る側の間に“認識のズレ”が起こる状態です。家族や夫婦など身近な人との間で「伝わっていない」と感じませんか？大丈夫！言葉というのは、実は5%しか伝わっていないことがわかっています。

Pleasure Life ではセッション・コーチング・簡単なワークを通して「思考のクセ」「コミュニケーション」についてあなたとじっくり向き合います。

CONCEPT | お話しサロンの6つのコンセプト

- ① 優先してあなたを労わろう！ | ② 可能性しかないわたしたち！ | ③ 幸せは遠慮しない・欲張りでもいい
- ④ 完璧にならない・人間だもの | ⑤ 違和感をそのままにしない | ⑥ どんな自分もいったん受け入れる

CHANGE & VOICE | お話サロンで得られる変化 & モニターさまの声

【お話サロンで得られる変化】

- ◆ あなたの『ある』を引き出すお手伝い（内側の引き出しの鍵が開く）
- ◆ 一度きりの人生にワクワクする時間 / 自分の価値観を知るスタート
- ◆ 感情のコントロール（無理しない自分） / 感謝の気持ちを再発見

【モニターさまの声】

「たくさん話を聴いてもらえてうれしかった」「話すことで、本当の気持ちに気づけた」
 「寄り添ってもらえて、自分を労わることの大切さを実感」
 「『ママだから当たり前』の思い込みが外れた」
 「話すだけで、心がスーッと軽くなるってこういうことかも」
 「久しぶりに“私”のことを話せて、癒された」「自分の完璧を家族へ求めることを手放せるようになってきた」「敵だと思っていた家族が実は味方だった」「出来事から学べるようになってきた」＝捉え方の変化



オンラインやご自宅空間でほんと温かいお話し時間を♪

COURSE & PRICE | セッション料金プラン（初回無料体験あり）ご紹介の方には🎁あります！

セッション内容	料金（税込）
セッション1回（60分）／月	5,500 円
セッション2回（60分×2）／月 ※ワークをご希望の方はお知らせください	8,800 円
セッション3回（60分×3）／月	13,500 円

まずは体験からどうぞ♪（初回無料体験あり：30分体験+1回目60分⇒合計90分も可能！）

- 「ちょっとだけ話してみたい」「今の気持ちを整理してみたい」あなたのための初回無料体験。
- ・ Chatwork（無料アプリ）でいつでも相談 OK / ・ オンライン or 近隣オフライン（直接対面）対応
- 詳細・申込み：公式 LINE よりお気軽にどうぞ！

「あなたの『話したい』が満たされる場所を。このお話サロンは、ただ話すだけの場所ではなく、
 “前に進むための小さな一歩”になる場所です。自分に優しくなる時間、一緒につくっていきましょう🌟」