

トラウマを取り、
自由な心と脳で、自分らしい人生を！

メンタル&人間力アップコース

講師： 堀澤麻衣子・司拓也

ボイス & メンタルトレーニングスクール アマートムジカ

〒141-0032 東京都品川区大崎 1 -19-10 大崎KIビル 4B

TEL : 03-6425-7538 FAX : 03-6369-3236

E-mail : lesson@amato-musica.com

copyright(C)2022 Maiko Horisawa All Rights Reserved.

メンタル&人間力アップコースとは？

「自分自身にもっと自信を持ちたい。変わりたい。でも変わらない」を繰り返してしまうのはなぜでしょうか？ 自己否定のがんじがらめから脱却したくても、10年前の自分と同じメンタルのまま変化が起きないのはなぜでしょうか？

子供時代は純粋で、大人になったら、何にでもなれるような想い、迷いのない信頼感があったのに、なぜ心は変化していくのでしょうか？

それは「**心の教育**」がないからです。

学校で、声の出し方＝ボイストレーニングを教えていないのと同じように、学校には、「**心の仕組み**」や「**心の育て方**」の授業がありません。

心の仕組みを学ぶ機会がないために、心や感情に対して、誰もが自己流で対処しなければなりません。毎日予測なく生まれてくる「感情」に対して、対処方法を知らないのです。そのため、なりたい自分になるどころか、毎日目の前にあふれてくる情報に踊らされ、感情に振り回される日々を送ってしまうことになるのです。

また、それ以外でも、日本人独特の美德や慣習、最初に出会った集団＝家族が持つ「**思考癖**」にも影響され、時には、自分で自分を傷つけ、自分を責め、思い違いをしてしまうことがあります。

特に0～6歳の時にできた何らかの“人生トラウマ”によって、自分や他人を信じることができず、“自己承認”と“他者信頼”に傷がつくと、「疑い」「怒り」「あきらめ」「悲しみ」「不安」を常に抱えた「思考癖」を繰り返し、「本当に自分がしたいことができない」「自己実現が怖い」などの心理状態に陥ってしまいます。

では、自分が本来実現したいゴールを見つけ、自己の可能性を広げるにはどうしたらいいのでしょうか？

それは「心の成長の仕組み」を理解し、誤った思考癖を変えることです。

思考癖が変わることで、本来目指すべき自分らしい「ゴール」「自分軸」を作れるようになり、「自分の生まれ直し」をすることができるようになります。

それがトラウマ取りを行う、「メンタル&人間力アップコース」です。

■頭だけで理解したつもりにならず 心・身体・声で変わっていく

人が悩みのスパイラルに陥る時、
それは、①“**こころ**”に**問題がある時** ②“**身体**の**疲れ**がたまっている時”です。

心が元気な状態でないとき、人は悩めます。

また身体に疲れがたまって抜けていない時、
パソコンやゲームのやりすぎで、自律神経のon/offが切り替えられなくなっている時、
緊張が続いている時.....

メンタルのリズムが崩れ、身体が固くなり、頭も頑固になり、
疑ったり、おびえたりすることが多くなります。

この『メンタル&人間力アップコース』は
身体と心を一番よい状態への導くための、毎日できる簡単なポイントを知る
「教科書」レッスンです。

健康な感情でいるための

- ① こころの仕組み
- ② 身体ストレッチと呼吸法

この両方を、まんべんなく学び、
・左脳で理解し、腹へ落とす【理論理解】
・腹を変えて、頭の中を変える【身体からの気づき】

を経て、頭でっかちで、感情に流されて、理論的な分析ができない人にならないよう、「心と身体」を整えることを学びます。

■本来の自分を出し切れていないと感じる人に

- ・人の意見に左右され、自分の意見を表現できない。
- ・こころにやる気のスイッチが入らない。
- ・やりたいことはあるのに、自分には無理だと思ってしまう。
- ・自分に対して、仕事に対して、人に対して、どこか諦めている感じがある。
- ・表面上は幸せに見えても、心の奥底では、不安を抱えている。
- ・できる人、頑張る人といわれ、ノーと言えない。本音を話せる人が少ない。

■コース内容の3つのポイント

1. トラウマとり

マイナス思考の根本を生み出している、0歳～6歳の間でできたトラウマ（＝人生トラウマ）を取りさり、心理的束縛から解放され、自分もまわりの人も信頼でき、かつ、分かち合える、分かち合える状態を作っていきます。

具体的には、

「トラウマに左右されないための状況判断と行動」

「自分の目線と他人の目線の違い」

「心の仕組み」を学びます。

2. 感情分析と理解の方法を知る

感情に流されるのではなく、生まれてくる感情を冷静にみつめ、なぜこの感情が生まれてくるのかを理解します。

自分が本当にしたかった事＝自己実現の道への大きな

一歩を踏み出すことのできる、具体的な方法と

落ちないモチベーションと笑顔と喜びを手に入れる状況を作ることができます。

3. 本来の自分の「志」「ゴール」を知る

学校でも教えてくれなかったこと、トラウマを取り、自分の思考癖を分析し、なんのために生まれ、どんなことをしたかったのか.....

を独自のワークで、「生き方」「在り方」「使命」を言葉化し、

より具体的に実現していくために、志→大目標→小目標→todo→期限を作成し、

明日から、使える自分のオリジナル人生羅針盤を作成します。

■三位一体の ”声・身体・心”

アマートムジカのレッスンでは、

1. 本来の声に出会い、

2. 丹田呼吸法と、骨格矯正で本来の姿勢で毎日を過ごし心と身体的一致を実感。

腹が据わった状態を作り上げます。

・歌のコースで“**本来の呼吸と声**”を取り戻し、生きている実感と感謝を身体で知り、

・話す声のコースで“**本来の自分の表現力**”を取り戻し、自分の可能性の再認識し、自信を持てるようになります。受身体質だった方が発信体質になる事も少なくありません。

そして「メンタル&人間力アップコース」は

1. 感性を取り戻すレッスン

メンタル&人間力アップコースは、幸せ感にマイナス影響を与えるトラウマを取り、心の束縛や緊張をなくし、心のドアを開く、いわば、
本来の幸せな自分を取り戻す＝”心の感性”を取り戻すプログラムです。

2. 自分が変わると、まわりも変わり出す

「自分が変わると、まわりが変わる」という言葉があります。
人を変えようとする前に、自分が変わることで、最終的に家族、仲間にもよい影響を及ぼします。自分の心と向き合うことで、心の仕組みがわかり、人の気持ちがわかるようになり、人との接し方が変わり始め、ひいては家族まわりの人も変わり出し、人間関係が良くなっていきます。

3. 本音を語り合える友人ができる

自分に向き合うために集まってきた方ばかりのため、
本気で真剣に語り合った仲間は共通語で話せる唯一無二の存在になります。

身体と心も一体化し、自分の可能性を信じ、自信と身体を取り戻す。
元気な日本人を増え、日本自体がもっと元気に優しくなるように.....
そういう日本人が日本や世界を元気にし、優しい世界を創っていく

4. 学んだ内容で人を導くリーダーとなる。講師の活躍も視野に講師養成講座を用意

歌、話す声、メンタル講師として自分の悩みを解決したメソッドを、教えることでさらに自分にも身につけ、同じことに悩む人を導いていく存在になることが可能。最初からできる人より、悩んだ人のほうが痛みがわかり、良いリーダーとして人を導く存在になれる。

5. 講師として歌や表現の技術がアップした優秀者は、出版指南、

レコーディングプログラム、アーティストコンサルティングが受講可能。

作家として、表現者として、アーティストとして、

合意の場合、エージェント契約が成立し、所属となる可能性もあり。

(株式会社Enchant)

■受講者 喜びの声

- ・職場・友人での人間関係が全くかわり、深くなった。
- ・自分をオープンにすることができ、将来を考えられる彼氏ができた！
- ・自分がやりたかった事がわかり、自己実現に向けて踏み出すメンタルが出来上がった。
- ・自己実現していくための、具体的なモチベーションと継続エンジンを、ワークをしながら自らの中に眠っていたことを知った。
毎日が楽しくなって、まったく疲れなくなった。
- ・自分の言葉で世の中に訴えたいこと、表現したいことがあったと気づけた。このレッスンを受けたことで、作家になると決め、その後出版となった。

※新潮社「リカと3つのルール」 著者 東条健一さん

愛されるあなたが そこにいます。

愛される価値があるあなたが そこにいます。

それを、実感する時間。

輝く本来の瞳と、子供の頃持っていた 柔軟さを取り戻し、
子供の感性で、大人の仕事をし、大人としての夢の叶え方を学びます。

普段なかなか聞けないことを、同じ悩みをもつ仲間たちと、勉強し、知識を蓄え、
繋がりとお逢いと喜びを創る。

そして、笑いながら ト라우マを取ってしまう・・・

枯れることの無い情熱（メンタル）を手に入れ、自分という人生をまっとうする。

あなたが子供のように心底から笑う、本当の笑顔に出逢う、その力になりたい！！

・・・そんな気持ちいっぱい、寄り添い、一緒に向き合います。

堀澤麻衣子／司 拓也

1、 東京 28 期

●トラウマ取りレッスン 2025 年 28 期

レッスン期間：2 ヶ月間（ワーク含む）

1 回目（オンライン or リアル）

8 月 31 日（日）13～20 時（残り 1 名）

【この間に、簡単なワークがあります】

2 回目（オンライン）

9 月 7 日（日）13～20 時

【この間に、簡単なワークがあります】

3 回目（オンライン or リアル）

9 月 13 日（土）13～20 時

※お日にちが合わない方は、ご連絡いただけましたらと存じます。

◆回数・受講料について

受講時間：2 ヶ月間ワーク（人数によって変動がございます）

講師：アマトムジカ講師（&堀澤麻衣子）

◆受講料 398,000 円（税込）

トラウマを取り、自由自在な脳と心で、感情コントロールの達人に...

メンタル&人間力UPコース

受講生の喜びの声

° : ° *。 メンタルコースを受けた方の喜びの声 <受講者：20代～50代まで> ° : ° *。

<女性・起業家 K・Yさん 50代 >

このコースを受講したいと思ったのは、「トラウマ取り」という言葉に強く惹かれたからです。
いざ、当日になると「どんな事をするの?」「私のトラウマってなんだろう?」と
少し不安で、緊張しておりました。

堀澤先生のレクチャーが始まって、数分も経たないうちに、そんな不安や緊張は、
なくなってしまったのは、言うまでもありませんが、
「目からウロコが落ちる」とは、「まさにこの事!」という体験続きでした。
トラウマのとり方から、気づいた事を必ず行動できるようにするやり方は本当に感動しました。

笑いながら「え～っ!」「へ～」と言っているうちに4時間経過です。
終わった時は、
今までの自分の価値観に疑問をずっと感じてきたので、
あまりのなっとくできる思考癖の分析に、方法論がわかり、
安堵のあまり涙ぐむ感覚を覚えました。

そして、翌日から確実な変化を感じております。
心も身体も「さわやか」になっているのに気がつきました。

人と会っても疲れな、今まで感じたことのない感覚です。
まだ、1日目ですが、一日の4時間だけで、これだけの変化です。
これからどんな事が待っているのでしょうか!
とっても楽しみです。

<女性・OL H・Rさん 40代 >

私は、すぐ反省するタイプの人間です。

向上心は高いほうで、完璧をめざすため、

失敗したことに対していつもくよくよしていましたが、
思考癖を分析・認識すると→自信が付くという流れに乗って
どんどん自分を成長させていけるのだと実感しました。
そして麻衣子先生のおっしゃった言葉の数々に、本当にその通りだと感銘を受けました。
これからが楽しみです。
きっとこのセミナーが終わる頃の私はかなり成長しているんだと思うと、心がうきうきします。

<女性・デザイナー 河口まどかさん 30代 コース最終日>

私はメンタルコースを受ける前に仕事や体の事でどん底状態でした。
それなりに好きな仕事をして、普通の人よりも恵まれている環境だったのですが
体調を崩し一時期働けなくなり金銭面での苦労や将来への不安で
何事に対しても無気力になってしまい無感動で人への怒りや絶望感で
もう生きている事にも限界を感じるぐらい追い込まれていました。

呼吸法や物事の受け止め方を教わったお陰で、
段々と人への怒りや落ち込む事が少なくなりました。

また、マンツーマンでなく一緒に学べる仲間がいた事が本当に良かったです。
初めは自分の過去や思ってる事を人前で話すのは、どうかと悩んだのですが、
「変わりたいのに、変われない」焦りや普段、人には言えないような感情を、
先生は勿論のこと受講していく仲間と共有することで乗り越えられたのだと思います。

感情に流されない良い意味でのロジカルな思考が身に付いていき、
回数をかさねていくと仲間がいてくれるお陰でお互いの成長もよくわかります。

「気づき」の早い方は自分が変わる事で、
身の回りに良い事が次々と起こっていく事を実感されていました。

そんな奇跡みたいな話、自分には縁のない話だなと思って聞いていたのですが、

物事の受け止め方を変えて前向きに生活を続け、
少し理不尽な思いをしても人に対して謙虚にふるまい、信念をもって物事に取り
組む。
これを続けていたら、ある日、突然急に色々な事が本当に変わり始めたのです。
自分が変わる事でどんどん好転していく事が最後には実感できました。

先生やスタッフの方、そして一緒に受講できた皆さんに本当に感謝の気持ちでいっぱいです。
本当にありがとうございました。

私も来年は、もっともっと飛躍して自分も人も幸せにできる

そんな自分作りを楽しんでしていきます

<男性・会社員 Sさん 50代 >

«トラウマ取りをして、3か月後の感想»

今、ビジネス業界で、一番難しく、でも一番必要とされている
海外運営マネジメントの資格があるのですが、
自分もその資格の取得をめざしていましたが、
思うように進みませんでした。

ですが、トラウマを取った後、驚くほど心が軽く勉強が進み
その後、2週間足らずで、資格を取得することができました。

まわりの会社の同僚からも、いきなりの自分の変化に、かなり驚かれてました。
また、トラウマが取れたことで、
自分の本当の気持ちで人と接することができるようになり、
周りの輪がよくなり、会社での人間関係、妻との関係も、非常によくなりました。

すべては、自分の心の変化によるものだと確信できるのが、
なんともすがすがしいのです。

最近、自分でメンタルブロックのとり方がわかったため、
自分のトラウマ取りをすることが楽しくて仕方なく、
トラウマ取りノートを作って、浮かんでくるトラウマを
書き出しては取るということを、趣味のように楽しんで繰り返しています。
そのたびに、悟りを開くように、嬉しい感動の涙が溢れ、
やわらかく、優しく、気持ちが穏やかになり、
この世の中にある大きな愛を感じます。

今まで悩み続けたこの長年のトラウマが、
15分で取れてしまったときの驚きは、本当に驚愕でしたが、
今でも、自分の生きている根源的なパワーとなり、心に火をつけてくれました。

- ・英語へのメンタルブロック
- ・他人に対していらっとしてしまうブロック

これらが自分でとれて、今、毎日楽しく英語の勉強をしています。

<女性・経営者 N・Sさん 50代 >

私は、自分でいうのもなんですが、

結構器用な方で、なんでも自分でできてしまうタイプでした。

働きすぎぐらい働いても、不安感がとれず、
自分でもなぜこんなに働いているのか・・・
自分の時間を持ちたいと思っても
わかっているでもできませんでした。

ただ、身体の不調に気づいた時には、
メンタル崩壊寸前だったので、
本当に先生に出逢えてよかったと思います。
どうして自分が人に任すことができず
一人で抱えて仕事をしてしまうかが、トラウマを知って
手に取るように分かるようになって
自分の本来すべきブランディングと仕事ができるようになりました。

また、それは自分だけではなく、
人の思考癖にも気づくことができ、
部下へのアドバイスも的確になり、部下が育つスピードが格段に早くなりました。

今までやっていた仕事はすべて部下に任せ、
わたしの取りかかる文野がかわり、自社の製品を世界ブランドにすることができました。
仕事のパートナーともぶつかることがなくなり、本当に幸せです。
この素晴らしいセミナーを、
変わりがなくても変われなくて悩んでいる友人の経営者が数多くいますので
ご紹介したいと思います。
長年の私の苦しみをとってください、
また自己改革できた自分を褒めてあげたいと思います。
本当にありがとうございました。

<男性・経営者　K・Wさん　40代　>

極度のウツになり、
身体が動けなくなったのですが、
堀澤先生の呼吸法とマッサージで身体が回復し
寝れるようになりました。
また先生の歌うCDの効果が絶大で、
病院にいるときも、身体が痛い時に聞くとずっと痛みがとれました。

トラウマ取りでは、自分の思考が非常にねじまがっていたことが分かり、
その後、人とのコミュニケーションが柔らかくなりました。

結果、信頼できるビジネスパートナーとも出逢い、
仕事の質が大きくかわりました。

わたしも
先生が変わらずおっしゃる「人のこころの根底にある愛」や
“人の持っている可能性や価値”をもっと多くの人に知ってもらえるように
今の仕事を、違う角度からもっと広めようと思っています。

【最後に・・・】

本気でお受け頂ける方だけ限定とさせて頂きたく、
変化を楽しみながら、
新しい自分になる！と、取り組める方限定とさせて頂きたく存じます。

“Amato musica”
堀澤麻衣子 ボイス&メンタルトレーニングスクール
〒141-0032 東京都品川区大崎 1-19-10 大崎KIビル 4-B

E-mail : lesson@amato-musica.com

HP : <http://www.amatomusica.com>

※ 無断転載・転用を禁じております。

Copyright(C)2022 Maiko Horisawa
All Rights Reserved.