

様

お世話になります。  
アマートムジカ事務局のやまとです。

この度は、  
トラウマ取りメンタル&人間力アップコースにお申し込みいただき、誠にありがとうございます。  
す。

レッスンスケジュールと事前ワーク、初日の持ち物について、以下の通りご案内いたします。

①レッスン日程についてのご案内  
以下のスケジュールでレッスンを予定しております。

- 1回目
  - ・ 月 日 ( ) 13:00~20:00 ※軽食ご持参(必要な方)
- 2回目
  - ・ 月 日 ( ) 13:00~20:00 (オンライン)
- 3回目
  - ・ 月 日 ( ) 13:00~20:00 ※軽食ご持参(必要な方)

## ②レッスン前までにご提出いただきたい「人生年表」について

レッスン前までに行うのが効果的な **ワークが1つ**だけございまして、  
**手書き**で書いて、写メして事務局にお送り頂き、  
原本は、当日には、お持ちいただけましたらと存じます。

### ・記載内容

・0～6歳まで

辛かったこと、楽しかったことを、箇条書きで書いて下さい。  
思いだせる範囲で結構ですので、状況と感情をお書きください。  
(全く思い出せない場合は、お母様や親戚の方々など、  
あなたはこんな子供だったと言われたことなども  
参考を書いて頂いていただければと思います。)

・その後

小学生、中学生、高校生と、それぞれ書き、  
18歳以降の、大人になってからは、  
大きな人生の岐路になった出来事を書いてください。  
(就職、恋愛、金銭問題、など記憶に上がってきたジャンルについておいて書いてください)

なるべく包み隠さず書いていただけることで、  
より深いトラウマ取りになります。  
(どうしても、これは人には言えないということがあれば、  
講師だけがお聞きしますので、そこは、別紙にして2枚お送り下さい。)

#### ・記載時間(上記すべての内容を、60分をお願い致します。)

お時間は、脳が導き出す60分のみで  
書いていただけますようよろしくお願い致します。  
脳科学的に、60分という時間を測って、そこから出てくるものだけを  
記載していただくことで、逆にトラウマをはっきりさせる効果を生みます。  
(脳は全部を記憶できず、1番記憶に残っているものから順番に  
60分の間で出てくるものがトラウマの種を持っているため、  
必ず、60分以内で記載をお願い致します)

#### ・人生年表を書く際に・・・

その時の感情を一つ一つ思い出さず、  
映画の最後のエンドロールを見るように、  
淡々とその物事について書いていただけますようお願いいたします。  
その際、頑張って思い出す必要はありません。  
感情に巻き込まれず、ぜひ淡々と、箇条書きでお書きください。  
何卒、よろしくお願い致します！

#### ・提出について

60分の記載が終わられましたら、  
事前に下記へお送りいただけますよう、  
お願いいたします。

1、人生年表を写メに取り、メールに添付してください。  
(ギガファイル便ではなく、メールに添付で結構です)

#### 2、お名前とメールタイトル

「お名前 2025年 月 日 メンタルレッスン 人生年表」  
をタイトルに記載の上、  
送付先：

[info@maikohorisawa.com](mailto:info@maikohorisawa.com)

[applemaiko4@gmail.com](mailto:applemaiko4@gmail.com)

※レッスン2日前の17時までに、  
写メで撮ってお送りいただけますと幸いです。

③初日の持ち物について

- ・事前ワーク:人生年表
- ・筆記用具
- ・水
- ・動きやすい格好