

自分らしく生きるとはどういうことなのか

# 自分を浄化すると 幸せになれる

人生のステージを高めればすべてうまくいく

2021年2月20日発刊

株式会社あさ出版(代表取締役:佐藤和夫、所在地:東京都豊島区)は、岩崎順子著『自分を浄化すると幸せになれる 人生のステージを高めればすべてうまくいく』を2021年2月20日(土)に刊行いたします。

## 人間関係に悩み苦しむのはステージ1かステージ2

1万人以上の個人セラピー実施やセラピストを育ててきたセラピスト養成トレーナーの著者が、他人に依存してしまい、自分のためではなく他人のために頑張って生きている人が、「自分のため」に生きるにはどうすればよいかをお教えします。

1~4段階の「心の成長ステージ」をもとに、自分がどのステージにいるのか、また対人関係ではどのステージにあるかを自覚したうえで、より高いステージを目指すとともに、自分らしく生きるとはどういうことなのかを理解していく。どの成長ステージに属しているのかが分かるチェック表付。

著者の経験や教え子の経験をもとに、各成長ステージで起こる問題と解決方法を教示します。

### タイトル:自分を浄化すると幸せになれる 人生のステージを高めればすべてうまくいく

ページ数:192ページ 著者:岩崎順子

価格:1,430円(税込) 発売日:2021年2月20日

ISBN:978-4-86667-261-8

### 【目次】

- プロローグ 高めることですべてがうまくいく「心の成長ステージ」とは
- ステージ1 「依存的・他人軸・共依存」
- ステージ2 「自力的・他人軸・共依存」
- ステージ3 「自己愛・自分軸・自己変革」
- ステージ4 「共同創造・自分軸・他者受容」
- おわりに 自分を浄化すると幸せになれる

### 【著者プロフィール】 岩崎順子(いわさき・じゅんこ)



20代は、エステティシャンとして活動し、実績を積み重ね、物質的成功を収める。その後、仕事や家庭内での人間関係によるストレスで、心身症と急性胃腸炎で入院し、退職。1998年、レイキ療法に救われ、レイキの道に進む。同年、ヒーリングサロンをオープン。

レイキ以外に心理・哲学・波動・動物セラピーなど、様々な学びを探求し、体系化する。2005年、レイキの協会を発起し、全国や海外で指導するが、組織の体制に合わず10年後に退任。2015年、元の氣塾を設立。医師や看護師など指導者に向けたセラピスト養成講座を開始。2017年、非営利法人日本レイキ療法学会を設立。少年院から出院した人の社会復帰を支援する良心塾などの活動を支援する。2020年より和歌山にて自然農法や農地開拓など田舎暮らしを推奨する活動を本格的に行っている。

著書に『あなた自身がパワースポットになる方法』(2015年・文芸社)、『Life-彼女の生きた道』(共著・2017年・せせらぎ出版)がある。

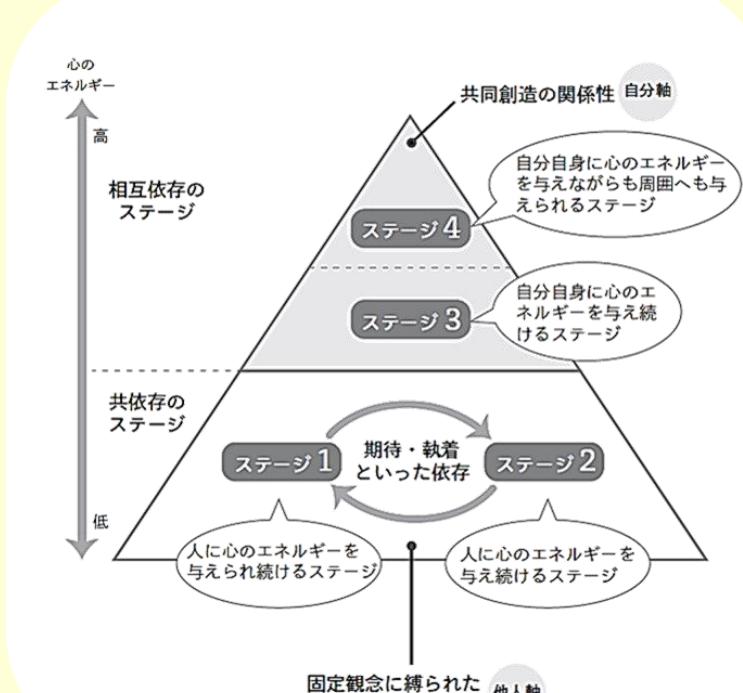


## 「心の成長ステージ」 全体図

「心の成長ステージ」は、1~4まであります。多くの人は、ステージ1かステージ2にいます。

「自分のために生きる」には、まずは自分軸でいられるステージ3を目指しましょう。

そこから、同じ自分軸で生きている人たちと関わっていくことでステージ4になることができます。



### ステージ1 「依存的・他人軸・共依存」

自分一人では主体的に行動することのできない意識状態です。「自分がどうしたいか」といった自分軸よりも、「人がどう思うのか?」といった他人軸でいます。また、人以外にお金や社会的地位、肩書き、環境といった何かに依存する場合も同様です。

### ステージ2 「自力的・他人軸・共依存」

基本的に相手を信頼していないため、やることすべてに、「自分の力で何とかせねばならない」とつまり、他人のことはあてにはできないと考えてしまう意識状態です。ステージ2の意識状態の時は、常にステージ1の意識状態の人に対し主導権を握り、支配します。つまり、ステージ1の意識状態の人が共依存の相手となります。最終的にステージ2の意識状態で得るものは、「孤独感」です。

### ステージ3 「自己愛・自分軸・自己変革」

精神的に自立しており、自分自身の独自な価値観・世界観をしっかりと持っていて、一人でも淡々と仕事ができる。そのような「他人の問題」と「自分の問題」の区別や線引きができる意識状態です。このステージの人は自分らしく自分の人生を生きている意識状態とも言えます。ステージ1・2の共依存関係が長かった人ほど、「このステージで人生を終えてもいい」と感じるほどの幸福感を得るでしょう。

### ステージ4 「他者受容・自分軸・共同創造」

この意識状態の人は、他者や様々な縁に向かって心を開いています。自分の意志で達成していくというよりも、周囲の力や自然なタイミングなどで多くの人たちと必然的に関わりながら、「共同創造」の輪を広げていきます。「自分一人では達成できないことも、仲間が集まれば達成できる」ということを確信できるようになります。