

# AC克服基礎講座に参加されたみなさまのお声

これまで講座に参加されたみなさまから寄せられた感想の一部をご紹介します。  
ぜひ、講座の雰囲気を感じてみてください。(公開・転載は固くお断りします)

\*~.~.~.~\*~.~.~.~\*~.~.~.~\*~.~.~.~\*~.~.~.~\*~.~.~.~\*

## 一人ぼっちだと感じていた毎日が「仲間と進む日々」に変化

講座を受ける前は、自分だけ浮いているように感じたり、他人の顔色を伺ってしまったり、自分責めをしてしまう自分を更に責めてしまったりと...本当に生きづらい毎日を送っていました。

講座を受けても変わらなかったらどうしよう...。大人数が苦手な私でも大丈夫だろうか...。等の不安も沢山ありましたが、今はあの時勇気を出して飛び込んで良かったと心から思います。

揺り戻しや心の葛藤を伴いながらも、仲間の皆さんと一緒に進むことで、もう一人で悩みを抱えているわけじゃない！だから大丈夫！と思えたし、ワークも続ける事ができました。

講座はアーカイブで見直す事ができるので、すぐに内容が理解できなくても自分のペースでゆっくり見直しながら進める事もできます。

迷われている方が、素敵な仲間と共にAC克服の一步を踏み出せますよう祈っています。

(2期生・Yさん)

\*~.~.~.~\*~.~.~.~\*~.~.~.~\*~.~.~.~\*~.~.~.~\*~.~.~.~\*

## 子どもにイライラをぶつけてた自分が、笑顔で過ごせる母に。

私は講座を受ける前、子育てのことで悩んでいました。元々そんなに怒りをあらわにするタイプではないのですが、子どもに対してイライラを当たり散らすようになり自分が自分でなくなるような恐怖を感じて、このままではいけないと思い、いろいろと検索するうちにりよ一たさんに出会いました。

講座の受講はとても躊躇したのですが、HPやSNSでの発信等を拝見して、りよ一たさんの誠実さを感じ「この方なら信頼しても大丈夫そうだ」と思い、受講を決めました。

講座を終えて、半年前の自分に「よく決断したね。あなたの決断は間違ってたよ。」と言ってあげたいです。

今でもイライラしたりすることもあります。確実に子どもと笑い合える時間が増え、「自分の人生もっと楽しんでいい」と思えるようになりました。

もしりよ一たさんに出会えていなかったら、思い切って講座に申し込んでいなかったら、今ごろ自分はどうなっていたら、何十年後の人生はどうなっていたらと想像するだけで恐ろしいくらいです。私にとってこの講座は一生のバイブルであり一生の宝物です。

(0期生・Hさん)

\*~.~.~.\*~.~.~.\*~.~.~.\*~.~.~.\*~.~.~.\*~.~.~.\*

## 完璧を目指すのをやめたら、ただの私でも生きていけることに気づいた

摂食障害等々、様々な自傷行為がやめられず生きてきました。

他の講座も受けて改善はしたのですが、完全に抜け切れずにおり、仕方ないかとも思いつつ諦めたくなくて、受講を申し込みました。

悩まない完全な状態を求め、悩む自分は弱いと思っていたけれど生きてきたら悩むし、ネガティブなことも考えるし、それが普通。その時にどういう選択ができるかは自分で選べる。自分を傷つける生き方は自分で手放すしかないという当たり前に気づくことができ、今は自由を感じて生きています。

学び頭で理解する、それから自分で実践してみる。この繰り返しで人は変われるし前に進める。それを実感できた講座となりました。

自分の人生を生きたい、そう心から思った時にここにいる人たちは力を貸してくれます。どうか変わろうと思った自分のことを諦めないで信じてあげてほしいなと思います。

(4期生・Tさん)

\*~.~.~.\*~.~.~.\*~.~.~.\*~.~.~.\*~.~.~.\*~.~.~.\*

## 「生きてくのしんどい！」諦めてたのに、いつの間にか最短ルートで...

受講前は「生きていく」ってしんどいなあ~...

愚痴も多く、罪悪感もあり、失敗するのが嫌で間違うのが怖くて動けなくなっていました。身体の不調もあり寝ている事も多くなり、不安が多くて子供の事ばかり考えていて過干渉で...なんか辛くて...自分の未来も諦めていました。

講座の受け始めは「え、こんなのムリ...ムリ...」の葛藤。でも、遼太さんの楽しいお話が聞けて笑いあり涙ありで、苦しい時もありましたが気持ちが軽くなっていき、受講仲間の姿勢にも背中を押され、ヤル気になっていきました。

気付けば「いつの間にか少しずつそれを乗り越えてた」の積み重ねで、楽しい時間が増えていました。

講座で学んだ通りに歩んでいけばAC克服への最短ルート！凄い仕掛けが盛り沢山の講座で感動します。あの時思い切って受講を決意して良かったです。決意した自分を信じて挫折せずに学び続けて良かったです。仲間とこの講座との出会いに感謝しています。

(2期生・Yさん)

\*~.~.~.\*~.~.~.\*~.~.~.\*~.~.~.\*~.~.~.\*~.~.~.\*



まだ課題はありますが娘達の事が可愛くて可愛くて♡今は穏やかな日々幸せを感じています。希望を見せていただきありがとうございます。

過去の私のように苦しい思いを抱えているママにメッセージが届いてほしいと思いコメントしました。

(2期生・Gさん)

\*~.~.~.\*~.~.~.\*~.~.~.\*~.~.~.\*~.~.~.\*~.~.~.\*

## 共依存に苦しんだ私が「自分で対処できる方法」を身につけられた

この講座に出会う前の私は、夫や顧客との関係性において自分に共依存思考があることに気づき、そこから抜けるために他のセッションを受けていました。

そこである程度行動を変えていくことはできたのですが、内面は以前と変わらずに罪悪感や自己否定感を抱えたままでしたので行動を続けることが難しくなっていました。

基礎講座を受け始めた当初は『あなたは何も悪くない』という言葉を全く受け取ることができませんでした。

でも、講座を受け、ワークを続けていくうちに受け取ることができるようになっていき、気がついたら周りからも雰囲気は軽くなったと言われるようになりました。共依存を抜けるため、健全な境界線を引くことへの罪悪感も小さくなっていきました。

AC克服基礎講座で私が学んだことはACを自分で克服していく方法だと感じています。それを身につけていくための講座だと思っています。

何かが起きて立ち直れないと思うような時も自分で対処できる方法を身につけているって本当に心強いこと。

迷われている方にもぜひお勧めしたい講座です。

(2期生・Sさん)

\*~.~.~.\*~.~.~.\*~.~.~.\*~.~.~.\*~.~.~.\*~.~.~.\*

## ひとりでは抱えきれず、震えながら申し込み…。決めて良かった！

講座を受ける前は、家族との関わり方や人間関係につまづき、誰にもその悩みを打ち明けられない状態でした。一人では抱えきれなくなり、震えながら講座に申し込みました。

今はあの時勇気を出して受講を決めて、本当に良かったと心から思っています

こんな事で悩んでいるのは自分だけだというのも思い込みでしたし、そう考えてしまう仕組みやACについての理解も深まり、自分を見つめ直すことができました

講座はアーカイブで見直す事ができるので、すぐに内容を理解できなくても、ゆっくり見直しながら自分のペースで進められるのも、私にはとても良かったです。



(3期生・Tさん)

\*~::~~\*~::~~\*~::~~\*~::~~\*~::~~\*~::~~\*~::~~\*~::~~\*~::~~\*~::~~\*

## 身も心もボロボロだった私が、「私」を大事にできるようになった

私は、社会人になってから徐々に人間関係で悩むようになっていって、とうとう体調を崩して昨年に休職してからは、ずっと悩む生活が続いていました。何もできない、何も役に立てない自分を責め、行動に移せない自分が情けない...そんな気持ちを抱えていました。

焦りと不安ばかりが先走り、いろいろカウンセリングを受けたり学んだりしましたが、結局心の傷はうずくだけで辛くて、人生諦めかけていました。そんな時に3チャレに出会い、ここで学んだことをもっと知りたくて、えい！と飛び込んだのが始まりです。

今思い出すと、こちらに参加した頃の私は、身も心もボロボロでした。たまきさんに「あの頃は弱っていた」と教えてもらうまで気づかないくらい、「頑張ること」がデフォルトだった私。

それが徐々に変わっていきました。本当に本当に、少しずつ。振り返るとわかるくらいのスピードで(笑)。

初めの頃、講座に参加するときも、こんな私が参加していいのかとか、発言して的外れなことを言っていたらどうしようとか、そんな気持ちが湧いてくるのを止められないくらい自分の存在を自分が受け入れてなかったんです。それが、とりあえず思ったことを言ってみよう、書いてみようと思ってチャットしたり、できるようになっていって、段々と「私」を出すことに慣れていけて。

それはいつだって変わらない、りよーたさんの存在があったから。そして、一度書き出すと止まらない私のメッセージにいつだってあたたかく向き合ってくださったたまきさんがいたから。

自分を出しても受け入れてくれるこの場所があったから。今もこれを書きながら泣けてくるくらい、私は今、自分のことを大事にしているんだよって自分に言えるようになりました。

もちろん日々は続いているし、トラブルも嫌なことも起こるけれど、建設的に考えるようになりました。そこだけが、私の人生じゃないし、私は何かあっても大丈夫。それは、私自身のことを感じる練習を、この講座を通じてできたからだと思います。

(1期生・Oさん)

\*~::~~\*~::~~\*~::~~\*~::~~\*~::~~\*~::~~\*~::~~\*~::~~\*~::~~\*~::~~\*

以上、AC克服基礎講座10回コースを卒業された方からいただいたお声を掲載しました。

吉野が繰り返し伝えていることは「あなたは何も悪くない」です。最初はこの言葉に無意識に反発したり、受け止められずに流したりされる方が圧倒的ですが(どうやら吉野は本気で言っているようだ、と伝わり始めると)、

やっと心の中のIP(インナーペアレント)が無条件かつ大量に自分を責めている言葉から少しずつ離れる決心をつけられていくようです。

ここで紹介させて頂いた卒業生のお声には「たった1回で魔法のように楽になれた！」などという言葉は一つもありません(あれば逆に嘘だと思うのです)。

みなさん、生きづらさを抱えながら、最初はこの講座のことを疑い、うっかり申し込んでしまった自分を責め、後悔しながらも「でももうこんな生きづらさを終わりにしたい」「もう学びは最後にしよう。ここでダメなら他もダメだと信じるしかない」と決意して、

まさに「震えながら」講座を受講されておられます。

ここに書かれているコメントは、あくまで個人のご感想であり、効果には個人差があるものには違いありません。

ただし、もしここまで読んでくださったあなたなら。

震えながらも「自分を変えたい」という強い覚悟で向き合うことを決めたあなたなら。

きっと半年後。今までの受講生さんと同じように  
「今の景色とは全く違う世界が見えているはず」です。

私はあなたのチャレンジを心からお待ちしています。

AC克服基礎講座でお会いできることを楽しみにしています。

株式会社ジャンプアップ  
AC克服カウンセリング 代表

吉野遼太