



キラキラワクワクエイジング ～時間の経過が遅くなる ありのままの自分の作り方～

Office Maori、パフォーマー、魅せ方トータルプロデューサー
真織 由季

1 背景 (エビデンス)

今回は、アンチエイジングならぬキラキラワクワクエイジングと題しまして皆様のセルフエイジングケア、そして、自分らしく輝く！魅力的な魅せ方についてお伝えしていきます。

その中で最も重要なのは「夢を持つこと、夢に向かって進むこと」です。

でも、夢を持たない人は意外に多いのが現実です。自分には何ができるのか？

自分は何のために生まれてきたのか？この大波は、人生の中で幾たびか襲ってくる悩みや迷いでもあるのではないのでしょうか？

迷いや悩みは、一つには脳疲労から来ることがあります。疲れてしまうと自分を見失うでしょう。問題も起こってくるでしょう、問題ではないのに、問題に見えてしまうこともあるでしょう。

問題解決の前に、まずは体からアプローチして体や脳の疲労を解消することも大切なエイジングケアであります。

そして次にマインドを整えること、セルフトーク セルフイメージがいつもフレッシュで輝いているものかどうか？ワクワクしているかどうか？がとても大切です。

スピリチュアル（直感や目に見えない感受性）的な要素もしっかりと日常に取り入れているかどうか？しっかりと見ていく必要があります。

2 目的

このセミナーを受けていただくことにより、直感力（スピリチュアル）を豊かにして、今の自分にできることにシフトし、「利他の精神による、クオリティの高いエネルギーの生み出し方」を身につけていただきます。それが、エイジングケアの最たるものです。

3 方法

体へのアプローチは、筋肉の緊張と弛緩を応用した、呼吸法、瞑想法をつかい、脳を活性化していきます。それによりマインドは、直感力が豊かになります。

さらにマインドを整えるには、意識的に直感を磨く必要があります。質の高いセルフイメージを持つ必要があります。そのために必要なことはワクワクする夢を見つけることです。自分が社会に対してどんなことができるのか？行動しながら見つけていく必要があります。大事なことは行動しながら見つけるということです。考えていても見つからない、しかしありのまま行動していると、さらに直感が冴えてきます。ではありのまま生きるためには？そもそもありのままとは？一体どういう状態でしょうか？どうしたらありのままの自分になれるのでしょうか？ありのままの自分になれば、実は、夢はもう見つかったも同然なのです。

ありのままの自分になるには、利他に生きる必要があります。自分が存在する意味は、「利他に生きる」ことで見つかります。誰かのために社会のために自分ができること、自分しかできないことを、「やりながら」見つけていく。体へのアプローチで脳や体をリラックスした状態にし、利他の精神を育み、直感を豊かにしそして、ありのままの自分へと活性化したら、自分の夢を「社会貢献しながら」明確にしていきましょう。直感を豊かにするためのことを、あらゆる角度からお伝えします。いくつか今日御一緒にできることはやっていきましょう。

4 結果

体やマインドを整えて、ありのままの自分になる。そのことにより、直感が冴え渡ります。一点の曇りもなく、自分のやりたいことが見えてきます。

自分が本当に生まれてきた意味。それは、ありのままの自分になった時にわかります。

自分の夢は、自分のためにあるものではなく、社会のためにあるものです。利他の精神で生きるとありのままになれます、直感が冴え渡ります。その時に生まれた夢は、本来のあなたの「真実の生まれた意味」だと確信します。そして利他の精神で生まれた夢は、枯れることがありません、エネルギーが枯渇することはありません。永遠の泉のように湧いてあふれてきます。

一人一人の命、個性が、ぜひ、そのように輝くよう、短い時間ではありますが、エネルギーをお渡しできたと思います。

略 歴

宝塚歌劇団 男役スターとして活動

ベルサイユのバラ のオスカル

ロミオとジュリエット (ロミオ役、天海祐希さん) のティボルト 等で主演。

退団後は

女優として、テレビドラマ、ミュージカル、コンサート、ディナーショー、等で活動。

2009年から、科学で実証されたストレス学を学び始め、ストレスケアカウンセラーの資格取得の学びをスタートし2010年からカウンセラーとして活動。

また同時期から今日まで、jenneVBM 宝塚受験クラスで ダンスと面接のレッスン講師として ワークショップを担当。

2011年にはサロン「顔晴る」を飯田橋、武蔵小杉、2店舗と 田町のBTU 東京本校と業務提携しながら運営し

2013年には講師資格を取得し、飯田橋に教室をスタートする。同時に

日本アンチエイジング歯科学会 日本歯科 TC 協会にて 講師を務め

日本アンチエイジング歯科学会では常任理事も務めた 2018年12月まで。

2020年6月から 出戻りパフォーマーとして ライブ活動に力を入れる。

新曲「OTOBIRAKI」作詞とヴォーカル担当 を11月15日に発表。タイガーマスク基金ランドセル運動 主催の中谷理事長への応援歌 作曲とヴォーカル担当 「なかよし先生のランドセル」も同時発売予定。

取得資格

ストレスケアカウンセラー

BTU 認定ストレスケアトレーナー

講師

2018年2月から office Maori を スタート。

ストレスケアに加え、

「魅せ方」を学ぶトータルレッスン、ホメオスプレッチ and ウォーキングレッスン、セルフケアレッスン、カウンセリングレッスン、オーダーメイドレッスン

Maori 流恋愛カウンセリング

Maori トータルバランスカウンセリングを実施。

2019年12月よりメディカルアロマのアドバイザー資格取得予定

2019年11月より

漢方薬剤師 漢方のプロフェッショナル 結城奈美枝 先生と コラボレーションが実現

結城先生が代表を務める漢方コミュニケーションズ の美容部門代表として、美容カウンセリングをスタートさせる。

2020年9月20日

国際ビジネス大学校 宝塚学科 講師

今後の芸能活動

2020年 11月17日

三軒茶屋 グレープフルーツ ムーンにて ライブ「OTOBIRAKI」開催予定

著者

プラス 歌と踊りと宝塚と

ポプラ社

心の疲れをスーッと消す方法 KADOKAWA

勝負の日に最高の自分になる 30日レッスン

WAVE 出版