

心の底から自分らしく生きる！
愛と心のセラピー



『ありがとうの秘訣』シリーズ

ストレスを溜めない ありがとうの秘訣

株式会社旭創研 代表取締役
心理セラピスト 前中 光暁

【自己紹介】

こんにちは、心理セラピストをしています、前中光暁（まえなかこうぎょう）です。
まず自己紹介です。

私は、株式会社旭創研というところで、心理セラピストをしています。
主な事業は、セミナー講師と養成コース（ワークショップ）のトレーナーです。

【自己紹介①】

心の底から自分らしく生きる！
愛と心のセラピー



◇株式会社旭創研 代表取締役 心理セラピスト

◇主な事業 セミナー講師、養成コースのトレーナー

＊セミナー『ありがとうの秘訣』シリーズ

- ・「ストレスを溜めないありがとう」
- ・「子供の長所を伸ばすありがとう」
- ・「理想のパートナーを引き寄せるありがとう」
- ・「幸せな人生を輝かせるありがとう」

＊「ありがとうの秘訣」達人養成コース（全5講 土曜コース・日曜コース）

- ・体験と経験から独自の理論「心の底から自分らしく生きるメソッド」を確立
- ・『ありがとうでもっと人生を豊かにする』ことを集中して学ぶコース
（全5講終了後 修了証書授与）

【自己紹介②】



- ◆1967生まれ 大阪市出身
- ◆英文科卒・MBA専門職大学院(ビジネススクールへも)
- ◆大手損害保険、幼小中高・大学事務
(幼小中高事務室・大学で就職課・留学生室長・教学課長
学校法人評議員)
- ◆1997:セラピースタイルの心理学を学び、心理セラピスト上級取得
(1000時間を超える臨床経験、実績約300人以上学生含むと
1000人以上)
- ◆2004:アメリカで自己開発プログラムを学び、マスター・
プロフェッショナル・最高位のマスターウィザード取得
(4回渡米し、約50日間、約550時間以上を学習)

【自己紹介③】



- ◆2005:コーチング(CTI ITB修了)
- ◆2006:アドミニストレーター研修修了(社団法人日本私立大学連盟主催)
(大学行政管理の高度専門職業人養成)
- ◆ある市役所の 青少年相談員(市の教育委員会から委嘱)
公立中学校のスクールカウンセラー
- ◆中学・高校教員免許(英語)
- ◇子供を持つ親御さまやストレス社会をどう生きるか、どう人生を豊かに
生きるかを中心に、将来は養成コース修了生が活躍できるコミュニ
ティセンターの構築などを考えています)

セミナーは、上にあるテーマで2014年3月から月4回開催していきます。
養成コース（ワークショップ）は、独自で理論立てた「心の底から自分らしく生きるメソッド」を使って、ありがたいの秘訣も体得し、さらに隠れた心のブレーキを解放して「人生を豊かに生きる」をコンセプトに、3月から第1期生・第2期生を募集してやっていく予定です。

私は大学卒業後、損害保険会社や、幼小中高大学で仕事をしていました。主に学んだことを特に学生を中心に体験として伝えてきました。

学校以外での相談実績として、恋愛、結婚、家族関係、不登校、夫婦関係、就職、仕事関係といった個人が抱える問題・悩みについての個人面談・電話カウンセリングをしてきました。（傾聴だけではなく、様々な心理療法を使った指示・提案型のカウンセリング）

1997年にセラピースタイルの心理学を学び上級資格を取り、2004年には更に自分を高めたいということで、アメリカに4回行って自己開発プログラムを勉強し、そこで、マスターウィザードという最高位の資格を取りました。

今後は、養成コースを修了した人が活躍できる場を構築していけたらと思っています。

【ストレスを溜めない ありがとうの秘訣】

◆レポートの目的

【レポートの目的】

ありがとうの秘訣を正しく理解して、幸せで豊かな人生を生きるために、この秘訣を日々の生活で使えるようになることです。

このレポートでは、「ありがとうの秘訣」をお伝えします。
すべての人が幸せで、豊かな人生を送っていただくために、このレポートをぜひ役立ててください。

「ありがとう」を効果的に使うことによって、自分も変わり、周りの人も変わります。
「ありがとう」で、自分も周りも輝いていきます。

テーマである「ストレスを溜めない」ですが、今の時代、本当にストレスを溜める世の中だと思いませんか？毎日が生きにくいというのが実状だと思います。
日々のストレスを溜めないために、この「ありがとう」の秘訣をお伝えします。

◆ストレスの種類

ストレスにはどのようなものがあるでしょうか。

【ストレスには】

◆大きく**3つ**あります！◆

1. **軽い**ストレス

2. **重い**ストレス

3. **見えない**ストレス

1つ目は、**軽い**ストレス。

これは、楽しいことやおいしいものを食べるといったことで、気分転換できるような軽いストレスのことです。

2つ目は、**重い**ストレス。

これは、よくある精神的ストレスで、人間関係のストレス、仕事のストレス、変えることができない環境のストレスなど、そういったものが重いものになります。

3つ目は、**見えない**ストレス。

これは、潜在意識（心の奥底）に隠れた観念と言われるものです。例えば、「結婚すれば、幸せになれる」と思っている隠れた観念は、なかなか理想のパートナーが現れなかったりすると、その不安や寂しさから「結婚できなければ、幸せになれない」と、知らず知らずのうちにネガティブな観念として心に落とし込んでしまうと言ったものです。この隠れた観念が、心のブレーキとなっていることが多いのです。

※ストレスを受けたときの効果的な解放の仕方は、実際に体験した実習になるので、ここでは申し訳ありませんが、お伝えできないことをご了承ください。

ここでは、日々ストレスを溜めないためのありがとうの言葉を使った効果的な方法、そして、それ以外にも知られていないありがとうの言葉の効果をお伝えしていきます。

◆「ありがとう」を使う効果的な使い方

「ありがとう」という言葉は、誰もが知っていると思いますが、この当たり前に使っているシンプルな言葉こそ、ストレスに対して効果があるのです。これは、意外と知られていません。

その「ありがとう」の効果的な使い方は、本当にシンプルです。

【効果的な使い方】

1. 基本寝る前に布団の中で、今日あった『ありがとう』を5つ言うだけ。
2. 90日間ただ言い続けるだけ、

◆**続ければ人生が劇的に変わる！**

基本は寝る前、布団の中でその日にあった「ありがとう」を5つ言ってください。
例えば、「誰かに褒めてもらった、〇〇さんありがとう」、「今日はこんなアドバイスを
くれてありがとう」などですね。

もし出てこなければ、「朝起きられて、ありがとう」「遅刻せずに良かった、ありがとう」
などでも構いません。とにかく90日間言ってください。

なぜ、「ありがとう」を意識することが良いのかというと、私たちは意識で「ありがとう」
を探しに行くからです。

最初は点かもしれません。でもそれを毎日やっていくと、点が線になっていきます。そ
してこの線がどんどん大きくなっていき、それは太い束になるのです。徳がある人は、
必ずこの感謝の波動を持っています。これがポジティブな波動を上げていくことです。

慣れて来て習慣になってきましたら、ありがとうの言葉と嬉しい気持ちも意識してやっ
ていてください。このときの顔はにやけていたりするものです。それが、大きな笑顔
を作ることになり、いいことを引き寄せてきます。

こうして、ポジティブなことを引き寄せるのです。『引き寄せの法則』と言われるゆえ
んです。そして続ければ、ポジティブな波動が高まっていくので、様々な偶然と呼ばれ
るようないいことが積み重なり、人にも恵まれていき、気がつけば振り返ると人生が変
わっているのです。

どんな風が変わっていったかを、私の経験からお伝えします。

◆私に起こった奇跡

この「ありがとう」を知ったのは、ちょうど15年前です。当時、私は損害保険の仕事をしていたんですが、そのときは正直燃え尽きていました。大きなストレスがあって、髪の毛も抜けて、人生に絶望を感じていたんです。

ですが、この毎晩の「ありがとう」を半信半疑でやっていきました。「こんなこと、成果があるのかな？」と思いながら。ですが、14日から30日の間で不思議なことが起こったんです。

それはいつものように太陽に照らされて「ああ、気持ちがいいな」と感じたときに、「ありがとう」という気持ちが勝手に湧いてきたんです。ここからは、花を見たときにも「あ、きれいだな、ありがとう」、信号が青で渡れた時も「ありがとう」と、そんなことが日々少しずつ増えていき、ほんとうに生きるのが楽しくなっていました。

その1ヵ月後に、私は損害保険の仕事を辞めると会社に伝えたんですが、その1週間後に、大学から「仕事に来ないか？」とオファーがあり、更にその1ヵ月後、なんと彼女ができたんです。

そんなこともあって、仕事も順調に始まったんですが、もう一つ、私にとっては奇跡的なことが起こりました。それは母のことです。母が脳梗塞になり、半身不随になりました。約3年半ずっと介護生活だったんですが、母の最期のときのお話です。

最期は、寝たきり同然という感じで、ただ呼吸をしているだけの状態のときに病室に行きました。そのときに、私はいつものように、「誰かわかるか〜？」と言ったんですね。

もうこの時は母に言っても、返事が返ってくることもなかったんですが、そのときは、母が私の名前を言ってくれたんです。その後は話しかけても、それきり話はしてくれなかったんですが、帰り際にもう一度何かを話しかけたくなって、ある言葉を伝えたんです。

それは、「おかあちゃん、愛してるで」と。そうしたら、母がぼそっと「愛してる」と言ってくれたんです。私は小さいころから褒められたことがなかった人間なので、この最期に「愛してる」という最上級の言葉を言ってもらえたことで、私の母に対するいろんな思いがすべて許された、そんな瞬間でした。本当に私には、奇跡でした。

ありがたい言葉を続けると波動が上がります。ありがたい意識も広がって、人間関係にも役立ちます。ネガティブなことからの影響も少なくなります。たくさんのいい必然を引き寄せ、自分の人生を生きるきっかにもなります。そして、自分のポジティブな意識が高まり、本当に日々感謝が増え、その結果奇跡を起こすことにもなるのです。

そのありがたいの波動を上げていくと、次のような効果があります。

1. 幸せを引き寄せる
2. 自分らしく輝かせる
3. 人間関係がよくなる
4. 理想のパートナーを引き寄せる
5. ネガティブな影響が少なくなり、ストレスを溜めにくくなる
6. 免疫力を高め、新陳代謝をよくし美容・健康にもいい
7. 子供の自律性（自分からなにかをする力）を高めるなどです

ここでは詳しく説明できませんが、ポイントとして「ありがたいの秘訣」を10の効果に3つのステージにまとめました。

【ありがたいの秘訣 10の効果】

ありがたいの10の効果 3つのステージ

(1) ありがたいの気づきのステージ
第1の秘訣～第4の秘訣

(2) 自分らしく輝かせるステージ
第5の秘訣～第8の秘訣

(3) ありがたいの本質のステージ
第9の秘訣と第10の秘訣

そして私は、この「ありがとう」をこれからも伝え続けて、1人でも多く幸せになってほしい。それが私のミッションだと思っています。

【さいごに】

【まとめ 効果的な使い方】

1. 寝る前に今日あったできごと

- ・ありがとうの言葉を5つ
- ・90日間ただいい続けること



2. ありがとうの言葉には 奇跡を起こす魔法の効果があること

「ありがとう」を日々5つ言ってください。90日間言ってください。
この「ありがとう」が、本当に奇跡を起こす魔法の効果があるということを信頼してください。

あなたにも、とてもシンプルなやり方ですから、この「ありがとう」をぜひ続けていただきたいのです。

あなたにお伝えしたいことは2つです。

【伝えたいことは二点】

1. **ありがとうの言葉を、
信じて使い続けてください！**
2. **自分の波動を高めることが、
自分らしい生き方になる！**



1つは、「ありがとう」という言葉は本当に奇跡をおこす魔法の言葉だと言われていま
す。そして自分も人も輝かすことができるのだということを、あなたに知っていただき
たいです。

そして2つ目、これが一番伝えたいことです。

あなたも奇跡を起こせる人であり、自分の波動を高めることが、自分らしい生き方にな
ることを、あなたに信頼してほしいのです。

あなたが生まれてきた大きな目的は、あなたが学んできた体験からの学びを多くの人に
与えることなのです。だから私たちは、生きている中で様々なことを体験するのです。

ありがとうの言葉がその助けになります。まず、あなたが幸せになること。それが、
あなたから人に贈れるあなたにしかできない人生の贈り物になるのですから。

最後までお読みいただき、本当にありがとうございます！