

セッションレポート見本 — 90分セッション —

美咲さん（仮名）

まわりを大切にしながら
頑張ってきた美咲さんが、

少しずつ自分の心を整え、
本来の自分らしさに還っていくための
サンプルレポートです。

※ このレポートは、美咲さん（仮名）を想定して
作成したサンプルです。
実在の個人のご相談内容ではありません。

【今回の要点】

・今回のセッションでは、
頑張りすぎて心が疲れていた背景に、
自分よりもまわりを優先しやすい流れが
あることが整理されました。

・美咲さんは、
やさしさと責任感の強さゆえに、
本音や疲れを後回しにしやすい
ご様子が見えてきました。

・今いちばん大切なのは、
無理に答えを出すことよりも、
まずご自身の心を
安心させていくことでした。

【はじめに】

このレポートは、
今回のセッションで見えてきたテーマと、
受け取ったメッセージをもとに、
今の美咲さんに必要な視点を
やさしく整理したものです。

すべてを一度に受け取ろうとしなくて
大丈夫です。

今のご自身に響くところから、
ゆっくり読み返してみてください。

【今回のセッションで見えてきたテーマ】

今回のセッションで大きかったのは、
美咲さんがずっと

「ちゃんとしていたい」

「人に迷惑をかけたくない」

という思いを大切にしながら
頑張ってこられたことでした。

その誠実さは
美咲さんの強みですが、
その一方で、
ご自身の本音や疲れが
後回しになりやすく、
小さな我慢が積み重なっていたようでした。

本当は少し休みたい。
本当はもっと
自分の気持ちを大切にしたい。

そんな思いを、
まずはやさしく認め直していくことが、
今とても大切なテーマとして
見えてきました。

【心に影響しているパターン】

今回大切だったのは、
美咲さんの中に

「相手を優先した方がうまくいく」
「自分のことは後でも大丈夫」

という流れが
身についていることでした。

これは弱さではなく、
人間関係を大切にしてきた中で育った
やさしさの形でもあります。

けれどそのやさしさが続きすぎると、
「私はどうしたいのだろう」
という感覚が
見えにくくなってしまいます。

今必要なのは、
もっと頑張ることではなく、
ご自身の気持ちを丁寧に確認しながら、
本音を少しずつ
取り戻していくことでした。

【前世から見えたテーマ】

今回見えてきた前世では、
美咲さんの魂に、

「まわりを支えながら、
自分の気持ちを
後回しにしやすい」

というテーマが続いていた流れが
感じられました。

その前世でも、
人のために動くことや、
場を穏やかに保つことに
意識が向きやすく、
ご自身の本音は
少し奥にしまいやすかったようです。

今世につながる学びとして
見えてきたのは、

誰かのためだけでなく、
ご自身の心が安心できる選択を
許していくことでした。

これからは、
我慢を重ねることよりも、
ご自身の本音や
やわらかい気持ちを
丁寧を受け止めていくことが、
魂の癒しにつながっていきそうでした。

【守護霊さまからのメッセージ】

今回のセッションでは、
守護存在として、
天照大御神さまのエネルギーが
感じられました。

美咲さんの中にもともとある光を、
静かに思い出させてくださるような、
あたたかくまっすぐな存在として
伝わってきました。

この守護存在から感じられたのは、
美咲さんは思っている以上によく
頑張ってこられた、ということでした。

そのやさしさは大切な光ですが、
そのぶんご自身の本音や安心感を
後回しにしやすい流れも
見えていました。

天照大御神さまからは、

「本来のあなたの光は、
もっと自然に、
やわらかく輝いてよいのです。」

という、静かで力強い
メッセージが届いていました。

【マリアさまからのメッセージ】

マリアさまからは、
まずご自身を責めすぎなくて
大丈夫です、
というやさしいメッセージが
届いていました。

美咲さんはこれまで、
まわりを大切にしながら、
できるだけ穏やかに、
丁寧生きようとしてこられた方です。

けれどそのやさしさのぶん、
苦しいときも
「もっと頑張らなければ」
と、ご自身を急がせてしまいやすかった
のかもしれない。

「あなたが立ち止まることも、
やさしさを自分に向けることも、
決して弱さではありません。」

その積み重ねが、
本来の安心感と光を取り戻す流れに
つながっていきそうでした。

【今後の実践ポイント】

1. 気持ちを短い言葉で受け止める

「少し疲れている」

「本当はほっとしたい」

そのくらいの言葉で十分です。

2. 安心できる時間を小さく増やす

好きなお茶、静かな音楽、深呼吸など、心がゆるむ時間を意識してみてください。

3. 頑張りすぎる前に、ひと呼吸おく

「今の私に必要なかな」と、

一度立ち止まることが

ご自身を守る助けになります。

【今回のまとめ】

今回のセッションで見えてきたのは、美咲さんがやさしさと責任感を持ちながら、そのぶんご自身の気持ちを後回しにしやすかったことでした。

けれどこれからは、無理に頑張り続ける流れではなく、ご自身を守りながら整えていく流れへと少しずつ移っていけそうです。