



あかし女性応援講演会

開催報告

自分も周りの人も

幸せにする生き方 & 異業種交流会

自分でしか、自分のことを幸せにできない。
自分を大切にすることがとても大切。
今日は、そう思っしてほしい・・・



講師

株式会社カンパーニュ 代表取締役

かとう みゆき

加藤 美幸 さん

潜在能力開発をベースとした
組織活性化 メンターコーチ

開催日時 2023年1月28日(土)
13:00 ~ 15:30

場 所 明石市立市民会館
第3・4会議室
(明石市中崎1丁目3-1)

参加者 会場 26名
オンライン 30名
(講演会のみ)

総
司
会

中野 裕香子

あかし女性応援ねっと 運営委員

開
会
挨拶

崎野 圭子

あかし女性応援ねっと 代表

講
師
紹
介

入江 真理

あかし女性応援ねっと 運営委員

閉
会
挨拶

吉田 美香

あかし女性応援ねっと 副代表

Key POINT 1 脳と体と心の関係

心に描いたもの（イメージ）で、脳は反応し、体
に信号を送り体を動かします。

指を1本動かすのも
イメージしてからでないと
体は動きません。

イメージすることの大切さを、「名刺で割りばし
を切る」の実演も交えて教えていただきました！

脳はイメージと現実の
区別がつかない



まずは先生の見本。
スパッと割れています！

Key POINT 2 プラスとマイナス

自分の心をプラスの状態にすることで、
自分の持っている力を最大限出せます。心は連鎖するので周りも
力づけします。毎朝、大笑いして自分を好きになってから一日を
始めましょう。周りに起こる出来事が激変します。お楽しみに！

習慣は21日間。
脳に定着すれば自動運転

Key POINT 3 自分で自分を元気にしてあげて

歩いているときもトイレにいるときも心の中で「ありがとうありがとう」。

お金を払うときもバスに乗っている時も
「お幸せにお幸せに」と声かけすると、脳は
自分に言われていると勘違いします。

一日中、口角を上げてるだけで、脳は楽しい
んだと勘違いしてくれます。

脳には
主語がない！
自分に言ってるのか
相手に言っているのか
わからない。



第2部の「異業種交流会」では、
「名刺で割りばしを切る」実践や、言い換えワークを行いました。

ワークに挑戦！

ふだん使っている口癖を、自分の望む結果の方に
言い換えてみましょう！脳は否定語が理解できない

コップの水をこぼさないように運んでね

こぼすイメージなので脳は体に指令します。
「よく見てゆっくり運んでね」

シミにならないように美容液をつかう

「きれいな白い肌になるように美容液を使う」

走らないで！

「ゆっくり歩こうね」

絶対に言わないでね！

「ヒミツ（内緒）にしておいてね」

触らないでね

「見るだけにしておいてね」



「名刺で割りばしを切る」に挑戦！



本来望むほうに行くために、言葉＝心（イメージ）が大切です。

体は心（イメージ）に従うからです。

マイナスの言葉をつかうだけで、自分が傷つきます。

想いがなくてもいいので、自分の心に、

「幸せだ！嬉しいこと、楽しいことがいっぱいある」と言い、

思いやりの嘘をついてあげましょう。

すると、自分や周りへの発信（発心）が変わり、

自分の周りも幸せになっていきます。

まずは、「大切な人を扱うように、自分で自分を大切にあげよう」。

最悪な日も「心の中で腹立つ！」と言っても

すぐに口角をあげて自分を守ってくださると嬉しいです^^

加藤先生、
ありがとうございました！



アンケートより みなさまからいただいたご感想・メッセージを一部紹介します！

- ・自分はすばらしい存在なんだと思いました
- ・時間が足りないくらいでした。楽しい時間を過ごすこともエンパワーメントされることだと思いました。
- ・自分が悩んでいた事に向き合えた時間でした
- ・加藤先生のお話をもっと聞いていたかったです。とっても参考になりました。
- ・お話の最後には、なんだか自分がプラスで満タンに満たされている感じでした！
- ・前向きな気持ちになることができました。
職場や家でも相手や自分に与える影響を考えプラスの言葉を選びたいと思います。
- ・一人で視聴していましたが、何度も笑いと涙が出ました。ここ数年自己肯定できずにいた私にとって、ありがたい講演でした。ありがとうございました。
少しずつできることからやってみようと思います。