



# 「頑張る」の、その先へ

力を抜いて、自分に戻る3ヶ月

～ 週に一度、考え・体・気持ちを整える対話の時間 ～

なぜか、前に進めない。  
そんな感覚はありませんか？

やるべきことは分かっている。

これまで一生懸命に学び、考えてきた。

それでも、なぜかうまくいかない。

「気づけば力が入りっぱなしになり、  
自分がどう感じているのか分からない」

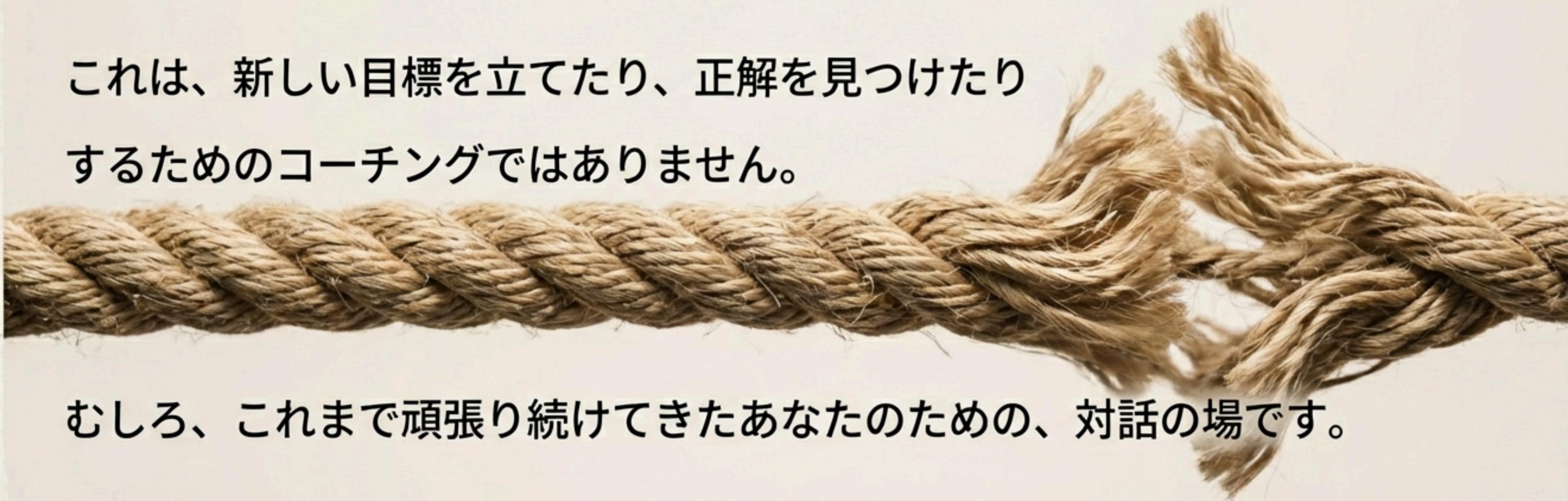


このサービスは「もっと頑張る」ためのものではありません

これは、新しい目標を立てたり、正解を見つけたり  
するためのコーチングではありません。

むしろ、これまで頑張り続けてきたあなたのための、対話の場です。

いちど力を抜き、「今の自分」に戻ることから始めます。



あなたの感覚とリズムを取り戻す、  
伴走者として

堀口 祐一（ほりぐち ゆういち）  
ホリスティックライフコーチ  
（傾聴・対話・自己理解のサポート）



私自身も、「頑張ってもうまくいかない」を繰り返していました



会社員時代、「頑張っているのに、成果が出ない」感覚を抱えながら働いていました。

起業スクールや自己啓発の講座を受け、「今度こそ変わりたい」と思っても、  
続けようとするほど力が入り、気づけば疲れて止まってしまう。



## 答えは「もっと頑張ること」の外にありました

心理学、対話、そして考え・体・気持ちを切り離さずに捉える視点を学ぶ中で、少しずつ分かってきたことがありました。

**「『もっと頑張ること』では、前に進めない時期がある。いちど力を抜き、『今の自分はどんな状態なのか』そこに戻ることに。その方、人は自然に動き出せる。」**

この実感が、今の活動の土台になっています。

# 自分に戻る「リズム」を育てる3ヶ月

This program is a quiet time to ask:

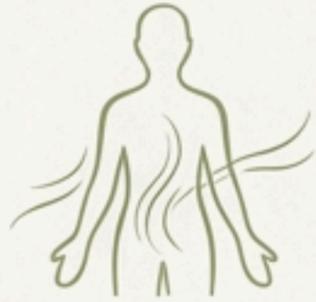
「今、自分はどんな状態なのか？」

「本当は、何を大切にしたいのか？」

週に一度の対話を通じて、その感覚を、静かに取り戻していきます。

# 私たちが大切にしているアプローチ

セッションでは、言葉による対話を中心に、以下の点にやさしく意識を向けていきます。



今の体の感覚や、疲れのサイン



心の奥にある「本当はこうしたい」という気持ち



無意識に力が入っているポイント

何かを変えさせるための時間ではありません。  
今の自分を正確に感じ取り、戻ってくるための時間です。

# ご利用の流れ

## 1 お申込み

簡単なフォームから日程を相談します。

## 3 毎週の対話

同じ曜日・同じ時間に行うことで、生活の中に「力を抜いて戻る時間」を定着させます。

## 初回ヒアリング 2

今の状況や不安を共有します。無理に結論を出したり、売り込みをすることはありません。この3ヶ月をどう過ごすか、一緒に整えていきます。

## 3ヶ月の振り返り 4

感じた変化や、これからの過ごし方を一緒に確認します。

# 安心のための「大事な線引大事な線引き」

この場では、誠実さと安心感を大切にするため、できること・できないことを明確にしています。  
これは制限ではなく、あなた自身の感覚を守るための線引きです。

## ✓ できること

気持ちや状況の整理

無理のない選択を一緒に考えること

心の状態を落ち着かせる対話

自分のペースを取り戻すサポート

## ✗ できないこと

医療・治療・診断行為

具体的な成功や人生の保証

強いアドバイスや指示

コンサルティング（やり方を決めること）

# セッションの雰囲気

静かで、やさしい対話の時間です。

無理に話す必要はありません。

「話さない時間や沈黙も、自分に戻るプロセスの一部として大切にします。」

# 料金とプログラム詳細

## プログラム構成

期間：3ヶ月

セッション：60分 × 週1回（全12回）

## 料金体系

通常料金： 100,000円

モニター料金：30,000円（限定10名）

※ 3ヶ月間、毎週同じ時間を確保し、生活の中に「戻るリズム」を育てる設計です。

# あなたのペースを尊重するための制度

## 振替について

- 月1回まで対応可能です。
- 前日までにご連絡ください。

## 返金制度について

- お申込みから7日以内（未実施）：全額返金
- 初回～3回目まで：50%返金

※返金手数料はご負担いただきます

「無理に続けるより、いちど力を抜いて選び直してほしいという思いからの制度です。」

# 3ヶ月後の変化と、その先の選択肢

## 体験例（一般的な変化）

“『本当はこう感じていた』と  
言葉にできるようになった”

“周囲に合わせてすぎず、  
『今回はやめておきます』と  
言えるようになった”

## 3ヶ月後

状態に合わせて、以下を選べます。

- ゆるい継続：月1~2回
- 必要なときだけの単発
- いったん終了

依存ではなく、自分で立て直せる感覚が残ることを大切にしています。

## よくあるご質問

**Q. 話すことが思いつかなくても大丈夫ですか？**

A. はい。無理に話す必要はありません。今の状態と一緒に確認するところから始めます。

**Q. 人見知りですが大丈夫ですか？**

A. はい。専門用語は使わず、あなたのペースで進めますのでご安心ください。

**Q. 秘密は守られますか？**

A. はい。お話の内容を許可なく外部に共有することは一切ありません。

まずは、初回ヒアリングでお話しませんか。

[\[お申込み・日程相談はこちら\]](#)