

人は自分を幸せにする力がある。


私はこのように信じて
こころの専門家として20年間
人のココロに寄り添って臨床活動をしてきました。



A photograph of two women sitting at a light-colored wooden table in a bright room with large windows. The woman on the left, wearing a light grey cardigan, is looking at a laptop. The woman on the right, wearing a white t-shirt, is looking towards the first woman. The background shows lush green trees outside the window.


20年間のべ13432人の方と
1対1で向き合ってきたことで
確信した事があります。

「穏やかな日々を創るコツ」
さえ分かってしまえば
誰でも自らの力で
自らの幸せを掴めるという事です。

A person's hands are shown in profile, reaching out towards a bright sunset. The sun is low on the horizon, creating a strong lens flare effect. The person's hair is dark and pulled back. They are wearing a light-colored, ribbed sweater. The background is a blurred landscape of a field or meadow under a hazy sky.

そして「穏やかな日々」を
自分のモノにするには
特別な技術など必要ありませんでした。

この事実気が付いた私は
「こころの専門家」として
「穏やかフルネス」を提唱し始めました。

A woman with her hair in a ponytail, wearing a grey tank top and dark pants, is sitting in a meditative pose on a grassy field. She is facing away from the camera, looking towards a lush green forest. The background is softly blurred, creating a peaceful atmosphere.

「不安」「イライラ」「落ち込み」
このような「ざわつき」で悩んでいるのは
あなただけではありません。

そして、
あなたが悪いわけでもありません。

ただ、「穏やかフルネス」に
今まで出会えなかった。

ただそれだけのことです。

だから安心して下さい。

今日、「今」

この瞬間からあなたは

穏やかな毎日を手に入れる事ができます。





それが、
ざわつく心を一瞬で安心できる状態に変える
「穏やかフルネス」です。

知識を増やさなくても楽に生きられます。

一回のカウンセリングでは続かずに戻ってしまう
「心のクセ」を10か月間のサポートで修正することで、
一生モノになるブレない軸を持つ事ができます。

そのままの自分でいいと思える在り方を身につけられます。

好きなことをして楽しく生きていけます。



CALM FULL LIFE 穏やかフルネス 基盤

「穏やかフルネス」の基盤は、心理学分野で長年研究され、
検証された臨床心理学技法スキルを組み合わせたものになります。

認知行動療法

解決志向アプローチ

マインドフルネス

ACT

アンガーマネジメント

グループセッション

インナーチャイルドワーク

一人では続けられないことも
定期的集まる仲間がいれば継続するモチベーションとなります。

Change your mind
考え方を考える



WHAT HOW



穏やかフルネスの
6つの基盤とは？

CALM FULL LIFE

穏やかフルネス

8つの柱



自分を表現する



客観的視点を身に着ける



自分を知る



心の専門家に聞く



継続する



体感する



実践する



つながる



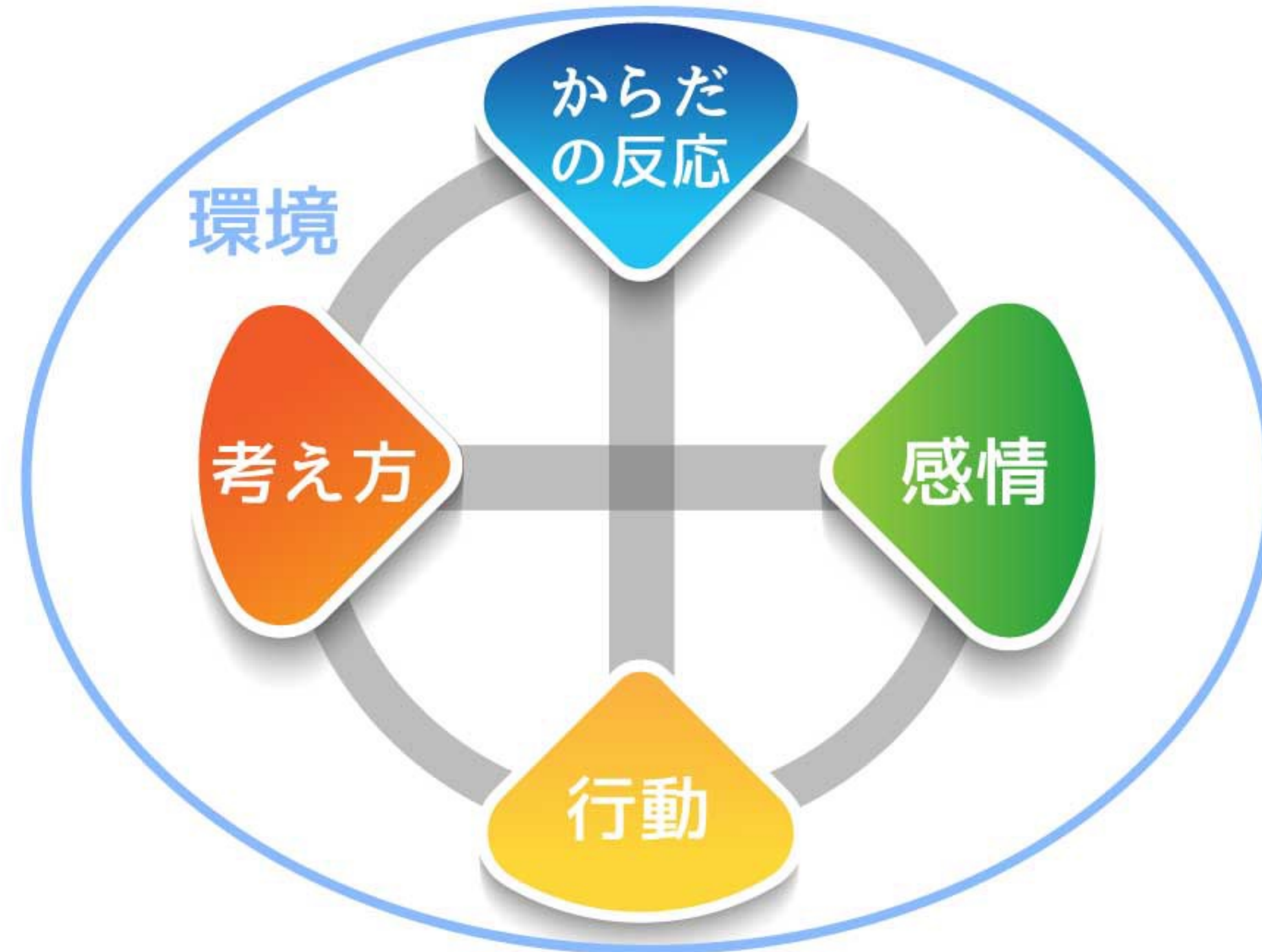
Accept it as is
ありのままを受け入れる

良いも、悪いも、正しいも、間違っているもない。

考え方が変われば、
感情が変わる。

感情が変われば、
行動が変わる。

行動が変われば、
なりたい自分になれる。



Mindfulness

呼吸法や瞑想を日々の実践に取り入れる
どのようなことであれ
それはそれとして受け入れる

【2023年のスケジュール】隔週日曜日10:00～11:30(お盆と年末年始はお休みとなります)



さらに変化し続ける

・継続するチカラ



ゴール設定

・想像してみてください。「なりたい自分」



自分にぴったりの穏やかな瞬間

・穏やかな瞬間の連続性に気づく



ざわつく感情を整える

・「あなたの感情はどこから」
・イライラで後悔しないために



なりたい自分に近づく行動

・スモールステップでチャレンジ

CALM FULL LIFE 穏やかフルネス コンテンツ



考え方を考えるコツ

・「こんなふうに考えたら楽になる」



もしも奇跡が起こったら

・自分を変えるヒント ミラクルクエスチョン



今の自分に寄り添うガイド

・自分自身の状態に気づく。マインドフルネス瞑想



小さかった頃の自分へ

・心の傷にやさしく触れる インナーチャイルドワーク



あるがままの自分を受け入れるレッスン

・「こころもからだもそのままに」
・あるがままの自分を受け入れる

✓ 11月末までの早期お申込みの方へプレゼントあります

穏やかフルネス

10ヶ月間のカリキュラム

2週間に1回の90分オンラインレッスン

5ヶ月間で全てのレッスンを受ける事ができます。
全レッスン2回受講する事ができるので予定が合わない時も安心できます。
6ヶ月日以降、2クール目のセッションにご参加いただけます。

グループセッション

毎回レッスン中にグループセッションを行ないます。
グループセッションでは同じ志を持った仲間と穏やかな状況を作る為に前に進む事ができます。

個別カウンセリング

月に1回個別カウンセリングをご予約いただけます。
(強制ではありませんので毎月任意でお申し出いただけます)



動画付き書籍

認知行動療法で『なりたい自分』になる
スッキリマインドのためのセルフケアワーク
ご希望の方に本をプレゼント





こころの専門家である臨床心理士として 20年間
お一人おひとりと寄り添い臨床活動を続けてきました。

その上で確信したことは、人のこころは、十人十色。
一人として同じものはありません。

全員に当てはまる「答え」はありません。
「間違い」もありません。



「答え」があるとすれば
「あなた自身」の中にあります。

わたしたち穏やかフルネスは
あなたの中にある「自分自身を変えるカギ」を
見つけるお手伝いをさせていただきます。




「今の自分の悩みが解決する
方法が知りたい」

「自分を変えたい」

「もっと自分に自信持ちたい」

「ざわつくところを穏やかな状態にしたい」

このようなお悩みを解決する準備は
全て整いました。

A close-up shot of a hand turning a wooden door handle. The hand is positioned on the left side of the frame, gripping the handle. The door is made of light-colored wood with a visible grain. The background is a soft-focus view of a bright, sunny outdoor scene with green foliage and a warm, golden light. The overall mood is hopeful and optimistic.

「なりたい自分になる」そう決意したあなたは
「今」この瞬間から変わることができます。

穏やかフルネス

全10回のレッスン+個別カウンセリング料



99,000円 (早期特別料金は88,000円)



お支払い方法

- ・銀行振込
- ・クレジットカード支払い

※銀行振込を選択する場合はご契約後にメールでご連絡いたします。

※銀行振込とクレジットカード支払いの併用も可能です。

※カードは複数枚ご利用いただけます。

※カード事のご決済額、分割回数もご選択いただけます。

例) 24分割の場合は月々約4,100円

早期特別料金の場合は月々約3,600円

あなたの
「なりたい自分」はどんな自分ですか？

どのような毎日を過ごしたいですか？

A stack of papers and a chair in a warm, minimalist setting. The background is a soft, warm-toned room with a wooden chair and a stack of papers on a table. The text is overlaid on a dark, semi-transparent rectangular area.


あなたが思い描く理想の毎日は

継続的に穏やかな状態を作る事で
実現する事ができます。



グループセッションや
個別カウンセリングを通じて

仲間の方も借りながら
穏やかな毎日を作っていきます。



「なりたい自分になる」カギは
既にあなたの中にあります

あなたは一人ではありません。ご一緒に見つけていきましょうね。

穏やかフルネス主宰 高井祐子