

アラフォーどころかアラフィフでもみんな幸せになれる

「スパルタ恋愛実践塾」の体験セッションのご案内です。

100%の卒業生が豊かな幸せ体質に変わり、ベストパートナーを見つけた  
このはなさくやが主催する「スパルタ恋愛実践塾」。



あなたの人生をがらりと変えるココロと考え方の

トレーニングをして、幸せを引き寄せましょう！！

「スパルタ恋愛実践塾」では、

パートナーシップ専門カウンセラーこのはなさくやが

あなたの結婚活動や恋愛活動に伴走します。

当塾では、一対一のカウンセリングだけでなく、グループワークを行います。

メンバー同士で互いにフィードバックをし、

励まし合いながらそれぞれの目標に向けて進んでいきます。

そんな部活のような和気あいあいとしたグループで、

女性としての幸せを磁石のように引き寄せる体質になる、

マインドワークを実践して、素敵なパートナーをみつけていきましょう！

「スパルタ恋愛実践塾」のカリキュラムを

一部ご体験いただける体験セッションをご案内します。



## 【講座参加者の声】

### ■53歳で参加。3か月後に現在の夫と出会いました！

わたしは53歳で「スパルタ恋愛実践塾」に参加しました。

「基礎コース」に参加して3か月後に今の夫と出会い、半年後に婚約、そして1年で54歳で入籍しました。

わたしは起業して個人事業主として働いておりますが、夫はわたしの仕事を応援してくれ、まさに理想のパートナーです。

義理の両親からもとても大切にしてもらっており、ずっと手にしたかったものが一度に手に入りました。結婚後も「アドバンスコース」で、パートナーシップのブラッシュアップ指導を継続的に受けることで、夫婦の間に衝突があっても、それを乗り越えて、絆を深め合えるようになりました

お金やセクシュアリティ、終活に至るまで、「話しにくいテーマ」についてもお互いの考えを率直に伝えあい、「話し合える夫婦」になれています

お互いの仕事を応援しつつ二人の関係性も深めつつ夫婦でありながら親友のような関係になっています

結婚後もパートナーシップを学ぶことは、

人生の後半を豊かに生きるために価値のある投資だと、  
夫婦で実感しています。

(高橋美里さん 55歳)

■容姿コンプレックスのわたしでしたが、わたしの美しさを見てくれる男性と結婚しました

わたしは、生まれつき強度の斜視で、  
容姿コンプレックスで悩み続ける人生を送ってきました。

こんなわたしを好きになってくれる人なんかいるわけがない  
という強い思い込みに縛られていました。

そのせいもあって、  
高校の時に、一度だけ短期間のお付き合いをして以来、  
その後、一度も男性と付き合ったことがないまま女性だけの職場に就職し、  
男性との接点がないまま20年近く経っていました。

「スパルタ恋愛実践塾」に参加して7か月でパートナーができ、  
その彼と2年間お付き合いして、じっくりと信頼関係を深め、入籍しました。

わたしは元々、相手の顔色をうかがってしまうクセがあり、  
最初の頃は相手に遠慮して自分の思いを言わずにいましたが、  
少しずつ自分の思いを率直に伝えることができようになり、  
関係性がより深まっています。

自分の容姿についても、なかなかコンプレックスが抜けませんでしたが、  
変えることができない「斜視」という部分にだけとられるのではなく、

それ以外の自分の魅力に目を向け、  
トータルで自分自身を受け入れられるようになってきました。  
わたしはコンプレックスもふくめて自分自身を受け入れるために  
毎晩ずっと、鏡の中の自分に向かって、  
「あなたのここが美しい。」と伝えるセルフワークに取り組んできました。

不思議なことに、セルフワークで、  
「私のここが美しい/素敵」と自分に向かって声を掛けている魅力を、  
パートナーも「好き」「素敵」と言ってくれます。

また、パートナーシップ以外でも、  
「いつも私ばかり」「なんで私だけ」といった被害者意識から  
少しずつ抜け出すことができるようになりました。

すねる、怒る、落ち込むといった態度で相手にわからせようとするのではなく、  
相手に自分の思いやどうしてほしいかを  
アサーティブに伝えられるようになってきています。

仕事などの日常生活で落ち込む出来事があっても、  
立ち直る時間が早くなりました。

自分の感情をケアする方法、  
自分の得たい結果に向けてのマインドセット等、  
「スパルタ恋愛実践塾」で教えていただいていることが、  
とても支えになっています。

「自分を愛する」ということをも  
行動レベルでできるようになってきました。

十分な睡眠時間をとる、  
自分に向かって優しく声を掛ける、  
自分の思いを率直に伝える等、  
小さな行動を積み重ねることで、  
自分を尊重できるようになってきました。

単に、彼氏ができました、結婚しただけでは終わらない、  
数えきれないほどのお宝が、  
この「スパルタ恋愛実践塾」にはあります。

(川原花蓮さん 37歳)

■甘えベタのわたしでしたが、今ではパートナーとラブラブの毎日です！

私は、過去に大好きな人と相思相愛で結婚できたものの、  
その後、夫が精神疾患を発症し、死別を体験し、  
精神的に大きなダメージを受けました。

年月を経て、新しいパートナーと知り合い、人生をやり直そうと考えたのですが、  
「失いたくない」という不安な気持ちが強くなりすぎて、  
自分が出せずにパートナーにも遠慮して甘えられませんでした。  
そんな折に「スパルタ恋愛実践塾」の存在を知り、  
パートナーがいる人のためのコース「アドバンスコース」への参加を決めました。

参加してまた1ヶ月ちょっとですが、  
日常生活の中で学んだことを意識して行動してみることで、  
パートナーとの関係がぐっと深まり、  
愛情表現をたくさんしてもらえるようになりました。

そう。ラブラブの毎日になったんです！

そして、家族や職場など身近な人たちとの人間関係も、  
より良くなったように思います。

何よりも、不安な気持ちが軽くなり、毎日を前向きに過ごせるようになったことが、自分にとって一番うれしい変化です。

さらに学び続けて、自分の心をより強く、明るく、  
生活を豊かに、前向きにステップアップしていけたらと思っています。

(山中幸子さん 55歳)

#### ■鬼ヨメ街道慕進中です！

わたしは一度離婚を経験しています。

その後も何人かの男性とおつきあいをしましたが、  
心の距離が縮まらないうちに、3か月くらいで関係が終わってしまう、  
そんなことを繰り返していました。

「スパルタ恋愛実践塾」に参加して、  
この、人との心の距離が縮められない原因が、  
嫌われるのが怖くて人に合わせすぎてしまったり、  
ノーを言えずに自己犠牲してしまうところにあることがわかりました。

自分の気持ちや考えを率直に伝えることやノーを言うことは、  
最初のうちはとてもハードでした。

それまでの人生でずっと避け続けてきたことですから。

ですが、さくや先生や仲間みなさんに支えられながら、  
ちょっとずつ自分の本心を言えるようになったころ、  
今のパートナーと出会いました。

そして、今のパートナーとの関係にも  
「魔の3か月」はやってきました。

でも、乗り越えられました。

彼はわたしが言いたいことをズケズケ言うと、  
おもしろがってくれて、  
「鬼ヨメ街道驀進中だね！」  
と冗談を言ってきます。

言いたいことを言ったり、ノーを言うと、

相手に嫌われてしまったり、  
がっかりされたり、傷つけてしまうというのは、  
単なる思い込みだということがリアルにわかりました。

わたしは現在「アドバンスコース」に参加中ですが、  
パートナーと対等な関係を作ることが、  
長続きする幸せな関係を築くうえで大切であることを  
学ぶことが出来ました。

(まだまだ、学ぶ日々ではありますが)

そして、昔に比べ、自己受容が出来る様になってきたと思います。

それにつれて、恋愛以外の対人関係でも、  
他の人に対しても以前より受容できるようになってきたと思います。

(立花ひとみさん 49歳)

■シングルマザーのわたしでしたが、ありのままでいられるパートナーと出会えました

わたしは一度離婚を経験しています。

原因は夫のモラハラです。

シングルマザーとして女手ひとつで子供たちを育ててきました。

そんな状態で「スパルタ恋愛実践塾」に飛び込んできたわたしですが、

「基礎コース」参加中におつきあいをする人ができ、

現在、その方との関係を深め、ゆるぎない信頼関係を築くべく  
「アドバンスコース」に参加中です。

わたしが「スパルタ恋愛実践塾」で得られたものですが、  
現在、お付き合いしている方のことはもちろん、  
男性への接し方、考え方が変わったことが一番大きいと思います。

以前は、親や身内からの教えもあり、

「女性は男性の3歩後ろを歩くべき」

「黙っていても気がついて尽くすべき」

「男性とうまくいかないのは女性が悪いから」

と言われ、わたし自身もそう思い込んでいました。

ですから、恋愛にしろ結婚にしろ、  
ガマンばかりで息苦しかったです。

今は全く違い、

「イヤなことはイヤと伝えていい」

「男性から助けてもらってもいい」と、

以前とは逆のことを実践しながら過ごせていることに驚いています。

まだまだ行ったり来たり、立ち止まりそうにもなりますが、  
パートナーシップは学びの連続だなと感じ、  
これからもゆっくりですが進みたいと思います。

(森田ゆかりさん 46歳)

■まさか50代になってパートナーができるとは思っても見ませんでした

わたしは40代はじめにつきあっていた男性とお別れしてから、  
ずっと誰ともご縁がありませんでした。

もはや一人でいることが当たり前となっていた自分でしたが、  
約10年ぶりにお付き合いする方ができたことは大きかったです。

まさか50代になってパートナーが出来るなんて、  
思ってもみませんでした。

「スパルタ恋愛実践塾」を通して、  
自己流では知ることができなかった男性の性質を理解したり、  
特に、コミュニケーションに関して、  
たくさんの方のことを、まさに実践しながら学ぶことができました。

講座を通して内面の変化もありました。  
これまでの自分や過去の出来事に対するネガティブな思い込みに風穴が空いて、  
心が軽くなって、未来の可能性が広がるような新しい気持ちになり、  
自分が見える世界も変わってきました。

(一条真奈さん 53歳)

■45年間、男性と一度もおつきあいしたことがありませんでしたが...

わたしは子どものころからの酷いアトピー性皮膚炎のため、  
容姿に自信がなく、対人関係でずっと引け目を感じてきました。

45年間、男性と一度もおつきあいしたことのない状態で  
「スパルタ恋愛実践塾」に飛び込みました。

最初のころは、被害者意識や依存心が強く、  
自分責めや他人責めを繰り返していました。

今思うと、本当にバカバカしい話ですが、  
さくや先生のこと、怖くてしかたありませんでした。

でも、さくや先生の厳しいながらも辛抱強いサポートと、  
講座の仲間たちからのあたたかい見守りのおかげで、  
「基礎コース」に参加してちょうど一年後に  
現在のパートナーと出会いました。

現在は、「アドバンスコース」で、  
カップルとしての絆を育み、共に成長することにコミットしています。

誰かと対等な関係を結ぶこと。  
ありのままの自分でいられる安心感。

わたしは、求めてやまなかったものを、

とうとう手に入れることができました。

(岡田真由美さん 47歳)



(こんな方におすすめです)

- ずっとパートナーがいないので独りの生活に終止符を打ちたい
- 今のパートナーとの関係をより幸せなものにしたい
- パートナーと一緒に豊かな人生を手に入れたい
- 自然体でお互いを高め合えるようなベストパートナーと出会いたい
- もう何年も真剣にパートナーを探している
- 一人の将来に不安がある

お互いを理解し支え合えるパートナーシップを望むのは自然なことです。

今あなたにパートナーがいない、もしくは

パートナーはいるけれど、あまり幸せを感じられないとしたら、

もしかしたら、あなたのちょっとした考え方に問題があるのかもしれません。

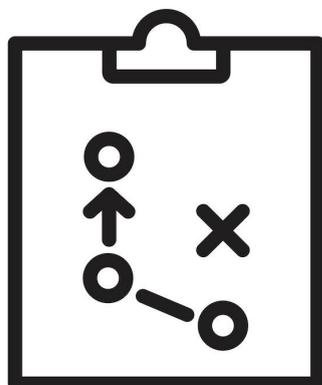
問題という言い過ぎですね。

あなたのちょっとした考え方のクセや、コミュニケーションのクセが本来得られるはずの幸せなパートナーシップを遠ざけているかもしれません。

決してあなたを責めているわけではないのです。

いくらベストパートナーと幸せになりたいと願っても現実に起きていることと、自分の認識がズレているとうまくはいかないのです。

体験セッションでは、あなたの現在のお悩みをお聞きし、状況を整理し、見える化していきます。



現状をよく知り、理解することで、今よりもっと楽に幸せなパートナーシップを受け取れるようになります。

体験セッションを活用して、ご自分の状況をよく知っていきましょう！

一人では思いもつかなかった「対策」が見つかるかもしれません。

体験セッションは、次のような流れで行います。

1. 現在のパートナーシップの状況をお伺いします
2. 課題の整理・見える化をいたします
3. 必要な方には、講座のカリキュラム詳細についてご案内いたします  
(無理な押し売りはいたしませんので、どうぞご安心ください)



なお体験セッションを行うのは、「スパルタ恋愛実践塾」認定コンサルタント寺本桃です。

このはなさくやの初期の講座の卒業生で、おだやかで人柄もあたたかくて話しやすいと評判です。

また、あたたかく寄り添うだけでなく、

分析力が非常に高く、

なにがその人の課題なのかを見抜いて「見える化」して、  
わかりやすく伝える力はピカイチです。

このはなさくやも全幅の信頼を置いている優秀なカウンセラーですので、  
どうぞ安心して何でもお話してください。

## 「スパルタ恋愛実践塾」とは

女性としての健全な自立心・自尊心を養い、  
ベストパートナーとの出会いおよび、  
幸せで対等な関係性(パートナーシップ)を築くための知恵を学び、  
豊かで実りある人生の謳歌と自己成長を望む女性のための講座です。

「スパルタ恋愛実践塾」には、  
これからパートナーと出会いたいという方のための「基礎コース」  
現在のパートナーとさらに幸せな関係を築いていきたい方のための  
「アドバンスコース」のふたつのコースがあります。



## 「スパルタ恋愛実践塾」体験セッション

無料オンライン通話システムZOOMを使って行います。

### ■開催日

下記のお申し込みリンクをクリックしていただきますと、  
受付可能日時が表示されますので、その中からお選びください。

### ■所要時間:120分前後

### ■料金

・初回無料

・2回目以降:5,500円(税込)

### ■お申し込みはこちらからどうぞ

[https://resast.jp/page/event\\_series/MzA1OTU1ZmRhN](https://resast.jp/page/event_series/MzA1OTU1ZmRhN)

### <注意事項>

- ・オンラインでの実施となりますので、必ず通信状況の良い環境でご参加ください。
- ・お客様側の状況で途中で切れてしまった場合など、トラブルがあった場合、返金対応は出来かねますのでご了承ください。

### <キャンセルポリシー>

- ・1年以内に精神科、心療内科医に通われている方はご遠慮ください。
- ・ご期待に添えないとこちらで判断した場合は、体験セッションのご提供をお断りすることがございます。
- ・以前にサービスの提供をこちらからお断りしたことがある方は、お申し込みいただけません。
- ・2回目以降のご利用の場合、ご入金後、開催2日前までのキャンセルはセッション費用の10%を事務手数料として頂戴し、残り全額を返金いたします。  
(振込手数料差引額)
- ・開催日前日、当日キャンセルの場合は、セッション費用の100%をキャンセル料として頂戴いたします。
- ・なお、このセッションをお受けになった後で、症状や状態が悪くなった等のクレームは受け付けておりませんのでご了承ください。

## <このはなさくやプロフィール>



カウンセラー歴 25 年・相談件数 1 万 8000 人。  
セミナー開催実績:オンライン・オフライン併せて年間平均 150 回。

国内外をとわず世界中にクライアントを持つ。  
(日本・韓国・中国・台湾・香港・マレーシア・シンカ  
ポール・インド・バングラデッシュ・ス

リランカ・米国・カナダ・ブラジル・英国・フランス・イタリア・スペイン・ドイツ・ポーランド・  
ハンガリー・フィンランド・オーストラリア・ニュージーランド)

クライアントの 95%が女性。

カップルカウンセリングの実績もあり。

毒舌でカミナリを落とされると怖いけれど、今まで逃げ回ってきた一番怖いこと(人生の課題)に直面する勇気と行動力を与えてくれ、失敗しても全力で受けとめ、何度でも立ち上がるパワーをくれる、父性と母性をあわせもつカウンセラーと評判です。

- このはなさくやオフィス代表カウンセラー
- 日本産業カウンセラー協会認定産業カウンセラー
- 日本フラワーエッセンス協会認定スペシャルマウントフジフラワーエッセンスセラピスト®
- 日本トランスパーソナル学会会員

婚活市場で女性が市場価値を失うと言われる 35 歳をはるかに越える、世間では難しいと言われる年代の女性のパートナーづくり および、パートナーが出来た後・結婚後のパートナーシップの支援を 1 年間の講座「スパルタ恋愛実践塾」にて行なう。

・参加メンバーの平均年齢 43 歳

・参加メンバーの約半数が 1 年以内にベストパートナーとの出会いを果たしている

## <スパルタ恋愛実践塾認定コンサルタント 寺本桃プロフィール>



このはなさくやの講座の卒業生であり、カウンセラーとしても活動中。

悩みに寄り添って傾聴するだけでなく、具体的な目標を明確化することを得意としている。

「今まで誰にもいったことがなかったけれど、寺本さんになら安心して話すことができました」などの感謝の声が多数寄せられている。

■体験セッションのお申し込みはこちらからどうぞ

[https://www.reservestock.jp/page/event\\_series/MzA1OTU1ZmRhN](https://www.reservestock.jp/page/event_series/MzA1OTU1ZmRhN)