
2015/11/14（土） 12：45～17：30

『手放すほどの愛がすべてを変える！』

今ここから愛されて幸せ妻になる法則』

ココロノオフィス 根本裕幸

<http://nemotohiroyuki.jp/>

あなたは手放せるくらい彼のことを愛してあげられますか？

もし、大好きな彼が幸せになるのであれば誰が相手でもいいですよね？

もし、手放すことで彼が幸せになるのであれば、喜んで手放してあげたい、
と思いませんか？

●手放しとは何か？

それは自分自身を自由にし、相手を自由にする選択のことです。

手放せない状態は「執着、癒着」といったお互いがくっ付いている状態で、時にはお互いを鎖でぐるぐる巻きにしているような関係になってしまいます。

そんな執着があるときはとても苦しいですね。

大好きな人だから離れてほしくなくて、だから、鎖で雁字搦めにしてしまうわけです。でも、それだと「愛」を受け取れません。だって、鎖で縛っているから一緒にいるわけで、もし、この鎖を解いたらきっと私の元になんていてくれない、って思うからです。

仮に彼があなたのことが大好きで一緒にいてくれても、それを感じられません。もちろん、あなたも彼を監視したり、コントロールしたりして逃げられないようにすることで必死で、愛を贈ることはできません。

手放しとは、その鎖を解き、彼と自分を自由にすることです。

その鎖を解いてもなお、彼と一緒に居てくれるとしたら、あなたは初めて彼の愛を感じられるでしょう。また、あなたもこのままここに居たいと感じれば、彼への愛を感じられるでしょう。

手放しをする際にこんなアファメーションを使うことがあります。

「彼には彼の人生があり、私には私の人生があります。彼には自分の人生を自分で選ぶ権利があり、また、彼も大人だから自分の人生を自分の責任でちゃんと選ぶことができます。だから私は彼がどのような選択をしたとしてもそれを支持します。今、この瞬間から彼は自由で、好きに生きていくことができます。もちろん、私もこの瞬間に自由になり、自分らしく生きていきます。」

手放すには「彼を信頼する」ことが必要であり、彼を信頼するためには、「自分を信頼する」ことが必要になってきます。自分を信頼する、すなわち、「自信」と言うものが必要なんです。でも、私たちはなぜか自分に自信がありません。

特に問題が起きてしまうと今までの自信は吹っ飛んでしまい、全然自信のない子になってしまいます。そして、すっかり依存的になり、その執着が深まって行くんですね。

だから、問題が起きたときにはできるだけ自信を取り戻すべく、自分を見つめ直すこと必要なんです。

●今、あなたはパートナーをどんな目で見てる？～依存から自立へ～

その目を見て、彼はあなたのことを愛おしいと感じてくれるでしょうか？それとも・・・？

手放すくらいのをあなたが自分に許すためには、彼のことを（それがどんな状態の彼であったとしても）愛おしそうで、優しく、慈愛深い目で、情熱的に見つめてあげる必要があるんです。

もし、彼を見る目が彼の心を閉ざすものであるならば、彼に今、執着している状態と言えます。そこでは彼の心をこちらに向けることはできません。だから、そこでは彼のことを一旦横に置いて、自分自身のことに意識を向けることが大切なのです。

そして、自立していくことでパートナーとの「対等性」を取り戻していきます。

Work 1. あなたがパートナーのためにしてあげたことはどんなこと？

Work 2. あなたのパートナーはあなたと一緒にいるとどんなメリットがある？

Work 3. あなたにはどんな魅力があるのでしょうか？

●正しさの争い～被害者／加害者意識を手放す～

○正しさの争い

Work 4. 観念を見つめ直す

私たちが持っている「正しさ」の基準は「こうすれば幸せになれる」「こうすれば傷つかない」という心の痛みが作っている「ルール」にある。これは心理学では「観念」と呼ばれるもので、この観念が大きく、強いほど生き方が窮屈となり幸せを感じにくくなる。

（１）「夫とは〇〇すべきである」「夫は〇〇すべきでない」「夫は〇〇しなければならぬ」「夫は〇〇してはいけない」の〇〇に当てはまる言葉を探してください。

（２）「妻とは〇〇すべきである」「妻は〇〇すべきでない」「妻は〇〇しなければならぬ」「妻は〇〇してはいけない」

（３）「夫妻とは〇〇すべきである」「夫妻は〇〇すべきでない」「夫妻は〇〇しなければならない」「夫妻は〇〇してはいけない」

「結婚しているのに他に女性を作るのは間違っている」

「気に入らないことがあったとはいえ、暴言暴力という手段は間違っている」

「家族を養わなければならない立場なのにパチンコに夢中になって家計を逼迫させる行為は間違っている」

確かにそうかもしれませんが、あなたが間違いを指摘し、正しさを主張したとしても、決して幸せにはなれません。

「正しさ≠幸せ」

なんです。正しさを追求すればするほど誤りを見付けることになり、幸せを遠ざけてしまいます。

あなたが「正しい」ならば、相手は「間違ってる」んですよ。

じゃあ、間違いを指摘された相手は、正しいあなたと一緒にいたいと思うのでしょうか？

それに正しさを主張するとどうなるか？というと、相手も論理的に正しさを持ち出すようになり、まさに「正しさの争い」になります。

「浮気をするなんておかしいでしょ？間違ってるでしょ？」って妻が詰め寄れば、夫は「そうさせたのは誰だ？お前じゃないか？俺は家に居場所がなかったんだ。だから、俺は悪くない。悪いのは全部お前だ」って切り替えされます。

そう言われたら悔しいから何とか相手をやりこめたくありません？ギャフンって言わせたくありません？それはもうすでに戦闘モードなんです。

そんな風に「正しさ」は争いしか生まないんです。

○加害者と被害者

この考え方は「被害者」と「加害者」にも相通じるものがあります。

「夫が浮気をして傷つけられた。彼はその傷を補償すべきだ。私は被害者なんだから、彼は加害者として罪を償わなければならない。」って考え方もできます。これは確かに法律上は有効かも知れませんが、心理的に見れば問題解決にはつながりません。

だから、「感謝料請求してもいいでしょうか？」なんてご相談には「離婚するつもりならばいいと思いますよ」って答えるようにしています。

仮に裁判であなたが被害者と認定され、彼の行動が間違っているとされたとしても、彼の心があなたの元に戻って来ることはないからです。

「あなたが被害者であれば、彼は加害者ですね。被害者と一緒にいたいと思う加害者っていると思います？」というわけです。

それに、加害者と被害者って実はイコールなんです。被害者になった瞬間に加害者になるの、分かりますか？「あんたのせいで傷ついた！責任とってよ！」って彼を責めるんですよね？それって「加害者」じゃないですか？それによって彼は「そんな言い方ないだろ？それで俺は傷ついた！」って「被害者」になります。法律上はどうであれば、心理的には加害者と被害者はイコールです。

だから、「無害者」を目指しましょう、という提案をします。

○正しさの争い、または加害者／被害者の裏には「相手を変えたい」という欲求が隠れている。

こうした正しさを主張したり、被害者になるのは、自分は悪くない／間違っていないという立場を得て、相手を変えようとしているんです。

「私は悪くないんだから相手が変わるべきなのよ。なんで私が変わらなきゃいけないの？」

「間違ったことをしてるのは相手なんだから、相手が行動を改めなければいけないんじゃないの？」

こうして私たちは“無意識のうちに”相手を変えようとしているんです。

もちろん、同じことは相手の内面にも起こりますから、どうしたって争いに発展せざるを得ないのです。

○変わるのは自分、変えられるのは自分だけ。

相手のことは変えられないってよく言われますよね。皆さんも頭では分かっていると思うんですが、ついつい相手を変えようとしてしまいませんか？

もちろん、相手が変わってくれたら楽なんですけど、そういう時に限ってなかなか相手は変わらないんです。それであなたはますますイライラします。

相手を変えようとすると、主導権を相手に委ねてしまいます。そうすると相手が変わらない限り、あなたの心の平安は訪れなくなります。しかし、相手が変わってくれたからと言ってそれで安心じゃないですよ？元に戻ったら大変ですから、あなたはずっと監視し続けなければいけなくなります。それならば、自分が変わった方が主体的に生きられるし、いいんじゃないの？と思うのです。

それにそもそも問題はすべて自分を変えるために自らが創り出しているんです。

●そもそもすべての問題は自作自演である。

潜在意識のレベルで見ると、あらゆる問題は自分が望んで起こしています。

旦那さん、本当は誠実で真面目ないい人なんです。でも、あなたの潜在意識が彼に頼んだんです。

妻の潜在意識ちゃん：「最近さあ、結婚してからちょっと油断してるっていうか、女であること忘れてるんだよね。これだと早々と人生終わっちゃいそうだし、こちら辺で一発目覚めさせたいんだよね。そこをお願いがあるんだけど、ちょっと女でも作ってもらって刺激与えてくれないかな？いやいや、そういうの苦手だし、好きじゃないって分かってるんだけど、愛する妻のために一肌脱いでくれない？お願い！」

夫の潜在意識くん：「ええ？ぜったい揉めるよー。確かに子ども育て始めてから全然女を出さなくなったけどさー、良くやってくれてるから文句も言わずに頑張ってきたんだけどなあ。そもそも浮気するってガウでもないんだけどなあ。分かったよ、もう。頑張るから、いざって時はよろしく頼むよ」なんて風にね。

○そして、すべての問題は生活習慣病。

もちろん、こうした問題はある日突然起こるわけではありません。何年もの間積み重なって行ったものが何かの拍子にボカン！と爆発するわけです。

だから私はすべての問題は「生活習慣病」って呼んでいます。長年の不摂生の結果、見事に選ばれてその問題が起こるんです。

『つい人の顔色を伺ってしまう奥さま。旦那さんに対してもつつい気を使って言いたいことを言わないで過ごしてきました。ラブラブだった頃はそれでも良かったんだけど、落ち着いてきた頃からだんだん旦那さんの態度に不満を感じるようになってきました。でも、嫌われるのも怖いし、それを言わないようにしてきました。やがてそれも限界を迎え、だんだん嫌味を言ったり、ケンカを吹っかけたりするようになりました。旦那さんも最初はそれを受け入れてくれてたのですが、だんだん言い返すようになり、否定的な言葉を投げかけられるようになりケンカが増えて行きました。

そのうちお互い口を開けばケンカするようになり、やがて別れ話へと発展して行きました。』

そして、生活習慣病なのでですから、考え方や生き方などを自ら変える必要があるんですね。

糖尿病になってしまったら食生活を見直して、運動療法を採り入れたりするでしょう？それを似たようなものですね。

Work 5.アフメーション。「夫は何も悪くない。私も悪くない。お互い必要があってこの問題を引き起こしている。私はこの問題から学ぶためにこの問題を自ら引き起こした。」

●問題が教えてくれるのは「愛」の在り処。

なぜ、こんなに苦しいのでしょうか？

なぜ、この問題にこれほどまでにエネルギーを割いてしまうのでしょうか？

なぜ、高額なセミナー代を払ってまでここに来てしまうのでしょうか？

なぜ、こんなに悩むのでしょうか？

そもそも私たちはどうでもいいことでは悩みません。悩む対象は「大切なモノ」に限られます。

旦那さんのことで悩んでらっしゃる方！・・・旦那さんのことが大事、なんですよ？

夫婦のことで悩んでらっしゃる方！・・・この夫婦に命かけてるんですよ？

知ってました？

それくらい旦那さんのこと愛してるって。

それくらい旦那さんのことが大事だって。

問題は「愛」があるところにしか生まれません。

「愛」があるけれど、それがうまく表現できなかったり、抑圧して見ないふりをしてきたり、忘れていたり、そんざいに扱っていたり、大切にしていなかったり、素直になれなかったり、嘘ついていたたりすると、問題がやってくるんです。あなたの中の愛の在り処に気付かせるために。

だって、どうでもいいことで私たちは悩まないですから。

そこに素直になってみませんか？

好きなんですよ？

愛してるんですよ？

その気持ちを素直に認めて見ませんか？

Work 6.パートナーにラブレターを書いてみましょう。

（離婚したり、別れて今フリーの方は、別れたそのパートナーを対象にしてみましょう。手放すためにもう一度、ラブレターを書いてみてください）

●「愛」と「欲」

「愛欲」って続けて書くと違う意味になっちゃいますよね（笑）

「愛」と「欲」はご存知の通りまるで違うものです。正反対のものです。

でも、私たちは日常生活の中で「欲」に捉われていることが多いのかもしれない。ここで改めて「愛」と「欲」について考えてみましょう。

愛	欲
与えるもの	犠牲
受け取るもの	奪うもの
分かち合うもの	自己満足
喜び	怖れ
尊重的	自己中心的
信頼	コントロール（支配する）
コミットメント	燃え尽き症候群
満たされる、満足する	永遠に満たされない、不満
無償	損か得か
対等性	優越感／劣等感
Win-Win	勝ち負け
創造性	破壊
手放すこと	見捨てること（切ること）
平和	争い
無害者	加害者＝被害者
つながり	分離、孤独
相互依存	依存、自立
自信	プライド
強さ	弱さ
成熟さ	未熟さ
選択するもの	飲み込まれるもの

この最後にあるように「愛」は「選択するもの」です。

怒りや惨めさ、嫉妬や怒り、プライドがあったとしても、それを乗り越えて与えることを選択する者が「愛」です。

お察しの通り、愛を選ぶにはほんとうに成熟性が必要になるんです。

「自分が傷つくとか、つまらない見栄とかはどうでもいいじゃないか。彼が笑ってくれるのならば、プライドなんてさっさと捨ててさ、ピエロになればいいじゃない？」

●許しと手放し

さて、問題をいっぱい起こしてくれる旦那さま。

でも、それは自分が望んだことだって分かってきましたよね？

そして、自分の中に愛があるからこそ、それが問題になりうるってことも分かってきましたよね？

自分の感情に素直になればなるほど、悲しみが、寂しさが、そして、不安が出て来るかもしれません。怒り、嫉妬、惨めさ、恨み、憎しみ、理不尽さ、罪悪感、無力感・・・いろんな感情が出てくるでしょう。

それが「愛」ではなく「欲」だって言たって、人間なんだから「欲」は尽きません！！それを我慢する必要はありません。むかつくものはむかつくし、欲しいものは欲しいんです。

でも、彼にぶつけるのは間違っています。感じているのは「自分自身」。彼は関係ありません。単に彼はあなたの感情のスイッチを押してくれる優しきボランティアなのです。

でも、感情は溜め込んでおくとロクなことはありませんから、できるだけ健康的に吐き出しましょう。

「お恨み帳」持ってますか？「お怨み帳」と書いても構いません。

あなたの中にあるネガティブな思いをいっぱい書き出すためのノートです。怒り、憎しみ、恨み辛み、悲しみ、不安、罪悪感・・・どんな気持ちでもいいです。ぜひここに書き出してみてください。

（ちなみに書き上げたお怨み帳は「お炊き上げ（燃やす）」のが一番スッキリしますが、びりびりに破いて捨てるのも、神社に奉納するのもいいですね）

感情は感じれば感じるほど解放されます。だから、できるだけ表現して感情を吐き出しましょう。

感情を解放する方法としては・・・

誰かに聞いてもらう、書く、歌う、踊る、運動する、叫ぶ、暴れる、食べる、呑む、飲む、好きなことをする、旅に出る、お金を使う、断捨離をする（ものを捨てる）、等々。

感情と〇〇〇は同じ。だから、できるだけ外に出しちゃってくださいね。

そうして心がすっきりすると心に余裕が生まれます。

余裕が生まれた分だけ愛を選択することができます。

そこから「許し」を始めていきましょう。

さて、夫婦間の問題が起きたとき、私がよくお聞きする質問があります。

「こんなに辛い思いをするんだったら出会わない方が良かったですか？」

もし、その答えが「いいえ。出会えて良かったです。」ならば、あなたは今、愛を感じています。

ならば、彼と出会えたこと、彼と結婚できたことで感謝できることを探してみてください。

「あなたと出会えて本当に良かった」

「私と出会ってくれてありがとう」

その言葉を贈ってみましょう。

さて、準備は整いました。彼を手放していきます。手放す、とは別れることではありません。お互いを自由にし、選択し合える環境を整えることを手放しと言うんです。愛ではなく「欲」で作られた関係ではお互いを選ぶ自由はありません。だから、やがては離れる方向にしか向きません。だから、その欲を手放し、執着を手放し、お互いを自由にしています。

改めて自分に聞いてみてください。

彼が幸せになるのであれば、その相手は私じゃなくてもいいですよね？

『ある夫婦が離婚の危機を迎えました。

何度も何度も話し合いを重ね、お互いに苦悩しました。

でも、奥さんにはもう好きな人がいました。

その人と一緒にいる約束も交わしていました。

旦那さんはそのことを薄々感じ、また、自分が今までしてきたことを反省し、勇気を持って彼女に告げます。

「僕が君にしてあげられる唯一のことは、この離婚届に判を押すことだ」

そう言って彼は涙を押し殺して離婚届に判を押しました。

でも、彼女はの時ひらめいたのです。

「私のことをこれほどまでに愛してくれる人はいるだろうか？私の幸せのために、自ら苦しみを背負ってくれる人がいるだろうか？」

その彼女は両親からあまり愛された記憶がないんですね。

だから、愛そのものを彼女は信じていなかったんです。

でも、その夫の行動を見て彼女は悟るわけです。

そして、その場で彼女は離婚届を破るんです。

そして、茫然とする旦那さんに頭を下げてこう言うんです。

「私が間違っていました。もしあなたが望むのなら、どうか、もう一度、私を妻に選んでください」 って。』

Work 8.手放しのイメージワークをしましょう。

Work 9. 手放しのアファメーション

「あなたは今、この瞬間に自由です。どこへ行くこともできます。

私は両手を広げてあなたを見送ります。

私はあなたの選択を100%支持します。

だから、安心して、あなたの人生を生きてください。

私はそれを応援し続けます。」

Work 10. 再選択／コミットメントのアファメーション

「(彼の前に手を差し出して) 私は今、改めてあなたをパートナーとして選びます。

あなたはこの手を掴むことも、無視することも、跳ね除けることも自由にできます。

私はその選択を支持します。

でも、私はあなたを選び続けます。なぜならば、私はあなたを愛すると決めたからです。」

（おまけ）問題が教えてくれる意味と解決へのアプローチ

○問題の解決方法について

私のスタンダードなアプローチはこんなプロセス。

1. 今起きている状況をできるだけありのままに受け入れる
2. なぜ、今、その問題が必要なのかを主体的に理解する。
3. その問題がもたらす意味を「愛」から考えていく。
4. この問題が与えてくれた課題をクリアすべく、自分自身を変えていく。
5. 今できることにコミットメントしていくことで状況が変わっていくのを実感する。
6. 自らの成長を受け取る、実感する。
7. その結果、状況を変えるために行動を起こす
8. 関係性に変化が起きることを実感する。
9. その変化を受け取る、それだけ頑張った自分を改めて承認する。
10. この問題に感謝する。

晴天の霹靂だったり、ショックで何日も食べられない、眠れない、そんな人生に大きな影響を与える問題を引き寄せるのはなぜか？

自分自身にとって、それは人生を変えるためである。

人生を変えるとは何か？より自分らしく生きる勇気である。

また関係性においては、愛を学ぶためである。

愛とは何か？愛するとは何か？を体現するために、問題は起きる。

だから、愛がない部分で問題が起きてくる。そこを愛せるようになりなさい、というメッセージ。

一番自分らしい状態（センター）から離れれば離れるほど問題は大きくなる。

これは夫婦関係の問題だけでなく、病気、事故などにも言える。

センターから少しでもずれてくると心は警告を発してくれる。最初は軽微な問題。でも、それを無視しているとだんだんその声は大きくなる。すなわち問題が大きくなる。

○浮気される（不倫）

関係性の原因 ・ バランスの法則・・・もしかして先に浮気したのは奥さんの方？

- ・ 虎の威を借る狐の法則・・・女がいることで発言権を得られる
- ・ 夫の愛情に胡坐をかいていた。
- ・ 夫を支配、コントロールしてきた。
- ・ 優等生、いい子
- ・ 自分を隠す
- ・ 親密感への恐れ
- ・ 癒着、共依存
- ・ 両親との関係

	・過去の恋愛
心理的な原因	・無価値感、罪悪感、アイデンティティの喪失、セクシャリティの問題、自己中心的、自己肯定感の低さ、女性性の否定
問題の意味	・女であることを思い出させてくれる ・与えることを学ぶ ・セクシャリティの解放 ・自分を愛する、相手を愛する ・壁を破る、タガを外す

○浮気する（不倫）

関係性の原因	・バランスの法則・・・嫉妬、我慢、犠牲があった？ ・いい子の私（悪い子の私） ・満たされない心 ・両親との関係 ・癒着、共依存 ・親密感への恐れ ・過去の恋愛
心理的な原因	・罪悪感、寂しさ、不満、余裕のなさ、居場所がない、我慢、犠牲、力の証明、自立、復讐心、自己肯定感の低さ、女性性の否定
問題の意味	・受け取ること ・自分を許す、愛する ・自分と向き合う ・居場所を作る ・サレンダー（委ねる） ・自分を信じる

○セックスレス

関係性の原因	・つながりの欠如、コミュニケーション不足 ・女であることへの抵抗（男であることの抵抗） ・踏み込まない関係＝夫婦の隙間 ・女性性、男性性の抑圧 ・いい人 ・平和主義 ・心を閉じる ・親密感への恐れ ・両親との問題
心理的な原因	・犠牲、我慢、感情の抑圧、セクシャリティの問題、性的トラウマ、思考的、女性性の痛み、子どもを産むことへの恐れ
問題の意味	・女性であることの喜びを知る

-
- ・自分を解放する
 - ・感情的であること、情熱的であることを許す
 - ・生命力に触れる
 - ・オープンさを受け取る
 - ・愛を受け取る

○モラハラ、DV

- | | |
|--------|---|
| 関係性の原因 | <ul style="list-style-type: none">・自己嫌悪、自己攻撃、自己不信・奴隷マインド・両親との関係・癒着、共依存・虐待、いじめ |
| 心理的な原因 | ・罪悪感、自己嫌悪、自己攻撃、感情の抑圧、我慢・犠牲、攻撃性、自己肯定感の低さ |
| 問題の意味 | <ul style="list-style-type: none">・自分を愛すること・自己価値を知る・居場所を作る・愛を受け取る、愛を与える・手放し、許し・自己の解放 |

○お金・仕事の問題

- | | |
|--------|---|
| 関係性の原因 | <ul style="list-style-type: none">・犠牲、我慢・癒着、共依存・自己価値の低さ・両親との関係（特に父親との関係）・信頼できない・自己破壊的 |
| 心理的な原因 | ・罪悪感、自己犠牲、無価値感、感情の抑圧、権威との葛藤、男性性の痛み |
| 問題の意味 | <ul style="list-style-type: none">・才能に目覚める。・自分自身を生きる・主体的に生きる・受け取る・自分と相手を信頼すること・手放し（コントロール、執着等） |

講師の紹介：根本裕幸（ねもとひろゆき）

1972 年 9 月生まれ。心理カウンセラー／セミナー講師／作家

1997 年より神戸メンタルサービスにて心理学やカウンセリングを学び、2000 年よりプロカウンセラーとして活動。2001 年よりカウンセリングサービスの企画・運営に参画、神戸メンタルサービスにて講師・トレーナーを担当した後、2015 年 3 月独立。フリーのカウンセラー／講師として活動を開始。

現在は大阪を中心に東京、名古屋、福岡で面談／電話カウンセリングを行うほか、心理学講座／問題解決セミナー／ヒーリングセミナー／ランチ会等のワークショップを開催する実践派であり、「3 か月先まで予約の取れないカウンセラー」として紹介されている。

カウンセリングやセミナーでは、恋愛や結婚などの男女関係、対人関係やビジネス心理、家族関係、性格改善など幅広いジャンルを得意とし、分かりやすい切り口での問題解決プロセスを提案すると同時にハートフルなセラピー（心理療法）を提供している。

著書に「本当に愛されてるの？(2003)」「『女子校育ち』のための恋愛講座(2003)」「こころがちょっぴり満た足りる50のヒント(2009)」（すばる舎）、「頑張らなくても愛されて幸せな女性になる方法(2013)」「こじれたココロのほぐし方(2014)」「愛されるのはどっち？」(2015)（リベラル社）があり、anan（マガジンハウス）、AERA（朝日新聞社）、美ST（光文社）、CLASSY（光文社）、LEE（集英社）、週刊ポスト（小学館）、週刊女性（光文社）、毎日新聞、読売新聞などの新聞・雑誌などへの寄稿・取材を始め、テレビやラジオへの出演・企画協力なども多数。

◆個人のブログ：<http://nemotohiroyuki.jp/>

日々のコラムや気付き、簡単な心理学講座など、心の関する情報を好評連載中！

また、カウンセリングやワークショップスケジュールも随時掲載中。

◆Twitter：<http://twitter.jp/nemotohiroyuki> 日ごろのつぶやきの他、スケジュール情報なども配信中。

◆Facebook：<http://www.facebook.com/nemotohiroyuki/>

◆連絡先：ココロノオフィス E-mail：info@cocoronooffice.jp（根本宛にお願いします）

※ 本テキストの無断転載・転用を禁じます。