

TWINKLE セミナー  
第 11 弾 **まいうえいぶっく**  
～ 素敵な自分とのお付き合い ～

2024 年の夏至に向けて、これまで私たちの周りに存在していた 物たちや人たちとの関わりを心の声に従って整理していくことが必要となり、その流れは加速しています。どちらも執着を持たず、映し出される現実は変わることなく、疑問を持つこともなく、心に不満を抱えていることに気づかないまま日々を過ごすこととなります。

心の断捨離は感情と関連しているので時間がかかりますが、物の断捨離は「今を生きることに必要？」と問いながら「今」始めることができます。

今回の「まいうえいぶっく」では、より現実的な面に焦点を当て、「今」始めないことが、依存的な生き方をしていることを、1年半の私の経験や体験を通してお伝えしますので、実感していただければ嬉しく思います。

第 1 部 初めての経験

- ・ 1年半に及ぶ実体験を、心身への影響も含めて、残す立場・残される立場の両方からより具体的にお話します。(by 末並 昌子)

第 2 部 必要な「お片付け」

- ・ 現実の生活空間を受け入れ、今できることを見つけてみましょう。(by 井上 徳子)

第 3 部 「まいうえいぶっく」補足説明

- スケジュール 2024 年 6 月 29 日 (土) ・ 30 日 (日)  
各 11:00～15:00
- 定 員 各回 8 名 (定員になり次第締め切ります)
- 参加費 10,000 円 ※ **まいうえいぶっく** (¥3,000 相当) が含まれます。
- 対 象 心身ともに身軽にして、新しい未来へと進みたい方。
- 受付開始 2024 年 5 月 29 日 (水) 8:00～
- 申込方法 氏名と参加日をメールにて送信ください。  
お申込み確認後、振込口座をお知らせします。

## 「まいうえいぶっく」に 参加して・・・

「まいうえいぶっく」を書くことで  
これだけの物を背負って生きていると  
いうことが明確になりました。

特に実家に預けている物たちは、  
依存の現われだということを実感しま  
した。そして、すべて持ち帰ったこと  
で、より自分の人生を考えるきっかけ  
になりました。

お金の流れを改めて見て、通帳・カー  
ド・保険等々、不要なもの、今生きるた  
めに必要なものがわかり、整理するこ  
とができました。

自分が亡くなった後、子どもたちに  
どれだけの負担と犠牲を強いることにな  
るかを知り、隠れていた依存心が  
浮き彫りになりました。

このままでは、「自分の人生」ではなく、  
「自分勝手な人生」だということを痛感  
しました。

「まいうえいぶっく」を通して、自律・  
自立の意味を理解し、自分の生き方を  
考え直すきっかけになりました。

年に一度のセミナーで、成長した自分を  
確認する機会にしたいと思っています。

それぞれの環境や事情を考慮しながら、物理的・心理的な  
手放しを実践されている方もいます。

これから変化する社会の中を自分軸で生きていくことで、  
「まいうえいぶっく」に記載することが数少なくなっ  
ていくかもしれませんね。

その時には、一人でも楽しく、二人でも楽しく、いっばい  
でも楽しい、心が望んでいたあなたの居場所にいること  
でしょう。

末並 昌子

