

世界一美人になるマル秘テクニック  
～願望達成のミラクルメンタルセラピー～

岡本 英記

## はじめに

この本を手にとっていたあなた、またはあなたのパートナーは、美人になりたいと思っていませんか？そして、美人になるためにエステに行ったり、高い化粧品を買ったりして、時間とお金をたくさん使っていますか？

実は、世界一の美人になるのは、とても簡単なことなのです。

私は1997年から整体の勉強を始め、日本リフレクソロジー養成学院でリフレクソロジーも学びました。その後、リフレクソロジー養成学院直営店で数カ月働き、2001年に整体師として独立開業に至りました。

開業して数年後に、肩こりや腰痛などが施術したそのときはよくなるものの、しばらくすると元に戻ってしまい、それが繰り返されることに疑問を持ち始めました。そして、肩こりや腰痛は筋肉や骨格だけが原因ではないのではと思うようになり、いろいろな心理療法を学ぶことに。

そうした経緯もあり、2009年から心理療法士として心や体の問題解決のお手伝いをしています。

その中で、女性を中心に、恋愛や婚活でのお悩み相談をたくさん受けるようになりました。そして、多くの女性が「美人」とは、生まれつき顔の造形がいい」と思っていることに気が付いたのです。また「(自分が)美人でないから、すてきな恋愛や幸せな結婚ができない」と思い込んでいる女性が多くいることにも気が付きました。

「美人でないと、すてきな恋愛や幸せな結婚ができない」と、あなたも思っていますか？

あなたの周りには、そんなに美人ではないのに、すてきな恋愛をしたり、幸せな結婚をしていたりする方はいませんか？ また、美人なのに、すてきな恋愛ができていなかったり、幸せな結婚ができていなかったりする女性もたくさんいませんか？

私の周りには、そんなに美人ではないけれどすてきな恋愛をしていたり、幸せな結婚をしていたりする方はたくさんいますし、美人でもすてきな恋愛ができていなかったり、幸せな結婚ができていない女性がたくさんいます。

多くの女性が美人になることは、きっと多くの男性にとって喜ばしいことでしょう。

それに気付いた私は、多くの女性に美人になつていただきたいと思ひ、この本を執筆することにしました。

それでは、どうしたらあなたも美人になれると思ひますか？

それはすてきな恋愛をしたり、幸せな結婚をしたりすることが一番の近道です。

といつても、あなたは「そんなことはわかつているけれど、それができないから悩んでいるんですよ」とおっしゃるかもしれませんね。

私たちの悩みには「わからないからできないこと」と「わかつているけれどできないこと」があります。どちらの悩みが深刻だと思ひますか？

“わからないからできない” 悩みは、インターネットで調べたり、本を探

して読んだり、そのことに詳しい人を探して教えてもらったりすることが  
できますよね。

しかし、「わかっていないのにできない」悩みは、何も行動することができ  
ないのです。

なぜ、すてきな恋愛ができなかったり、幸せな結婚ができなかったりす  
るのでしょうか？

それは、自信がないからではないでしょうか。自信満々のあなたになれ  
ば、理想の男性に近づいたり、話しかけたりすることは、簡単なことにな  
ると思いませんか？

恋愛や婚活でお悩みの方に自信満々になるセッションをさせていただく  
と、まず表情がすてきになります。そして、話す内容もネガティブからポ

ジティブに変わっていくのです。

「気の持ちようで、いろいろな問題は解決できますよ」とよく聞きますねか？

では、ネガティブな気持ちをポジティブな気持ちに変えるには、どうすればよいのでしょうか。

方法はいろいろありますが、時間がかかったり実行する方法が難しかったりすることが多いと思います。

しかし、短時間で簡単にネガティブな気持ちをポジティブな気持ちに変える方法があります。

それこそが、私が心理療法をしていく中で独自に開発した「ミラクルメンタルセラピー」です。本書では、そのミラクルメンタルセラピーの方法

を皆さんにお伝えしていきますので、**ぜひ楽しんでながらお読みください。**  
そして、自信を持ってすてきな恋愛をしたり、幸せな結婚をしたりすること、多くの女性が美人になったださると私もとてもうれしいです。

# 目次

はじめに 2

第1章 美人は生まれつきか 13

美人の定義…………… 14

時代別の美人…………… 26

外見に関して（化粧・ダイエット・服装・エステなど）…………… 30

第2章 ダイエットすると美人になれるか

47

ダイエットでは美人になれない!.....

48

ダイエットの欠点.....

50

自己満足度を上げるってどういうこと?.....

55

第3章 美人と恋愛

61

あきこさんのエピソード.....

64

けいこさんのエピソード.....

78

あけみさんのエピソード.....

81

まゆみさんのエピソード.....

87

かよこさんのエピソード.....

88

ミラクルメンタルセラピーの開発経緯.....	94
あるクライアントさまのとの出会い.....	97
ミラクルメンタルセラピーの特徴.....	103
方法がシンプルだから簡単にセッションができる.....	105
ミラクルメンタルセラピーの種類.....	106
ミラクルメンタルセラピーセッション.....	110

おわりに

128



第1章

美人は生まれつきか



## 美人の定義

### 美人の定義1 顔

この本を読んでいただいているあなたも、世界一の美人になりたいと思っ  
ていることでしょうか。

では、美人の定義とはいったい何でしょうか？

人それぞれ違いがあると思いますが、まず “顔立ち” を思い浮かべるの  
ではないでしょうか。

顔の輪郭から見てみましょう。

一口に輪郭と言っても、顎先が平べったい四角型や真ん丸な形の丸型、少し縦に長い面長型など、いろいろな形があります。そして、一番きれいな印象を受けるのが卵型だといわれています。

美人といえば八頭身といわれるように、小顔かどうかも美人の定義の一つといえるでしょう。

小顔だと遠目から見たときでも美人顔に見えるし、目が大きく見えるという効果もあります。

次に顔のパーツごとに考えてみましょう。

まずは目です。

一般的には、目が大きい方が美人に見えるといわれています。

話をしているときは、相手の目に視線が行くという人が多いと思います  
が、話している女性の目が大きいと、美しい顔だと感じる人は多いのだと  
か……。

また、一重まぶたよりも二重まぶたの方が目が大きく見えるので、二重  
まぶたの人を美人だと感じる人も多いと思います。同様に、目が輝いてい  
て目力があると美人だといえるでしょう。

次に鼻です。

美人の定義として大切な要素に、鼻の大きさや形も挙げられます。

鼻が低いと幼く見えるので、高い方が美人に見えるでしょう。また、単  
に高いだけではなく、鼻筋が通っていて高い鼻の方が美人に見えるといわ  
れています。

しかし、鼻筋が通っていて高くても、大きい鼻だと顔のパーツのバランス

が悪くなり、美人に見えないでしょう。だから、ブタ鼻や大きい鼻は、よくない意味で目立ってしまいます。したがって、鼻が大きいよりは小さい方が美人に見えるでしょう。

つまり、鼻が小さくて高いと美人に見えるといえます。

次に口です。

一般的に、口の縦幅が瞳と瞳の間より狭いと小さく、瞳と瞳の間より広いと大きいといわれています。

口が大きい方が口を開きやすく、口角も上がりやすいです。その逆で、口が小さいと口が開けずらく、口角も上がりにくくなります。だから、小さい口だと笑顔を作ってもあまり笑っていないように見えて、口が大きい方が笑顔を作るとよく笑っているように見えます。こうしたこともあり、大きい口の方が美人に見えるのです。

しかし「おちよぼ口」といわれるように、小さい口の方が美人だと思う人もいるので、口の大きさは意見が分かれそうです。

次に歯です。

にこつと笑ったときに歯が汚いと、美人も形無し。「芸能人は歯が命」というセリフが流行ったこともあるぐらい、笑ったときに見える歯は重要です。

よい歯並びと白くてきれいな歯は美人の条件だといえるでしょう。

続いては横顔です。

鼻先とアゴを一直線に結んだとき、この線より手前に唇があると、きれいな横顔だといわれています。

この鼻先とあご先を一直線で結んだラインは「Eライン」と呼ばれ、ア

アメリカの矯正歯科医師が横顔の美しさの基準として発表しました。このEラインも美人の定義に入れることができるでしょう。

続いて顔のバランスです。

目や鼻や口など、顔の各パーツがバランスよく配置されていると美人だといえるでしょう。顔が左右対称であることも重要です。

また、おでこの端から眉頭、眉頭から鼻の一番下、鼻の一番下から顎の先までが1・1・1の比率の顔のことを「黄金比率」といい、美人に見えるという説があります。

## 美人の定義2 若さ

男性と少し異なる気がしますが、女性にお聞きすると顔の次に美人の条件として思いつくのは若さのようです。

では、何歳ぐらいが若いのかと聞くと、さまざまな答えが返ってきます。「三十路」といわれるように、20歳代と30歳代とで若さが異なると考えている方もかなりいるようです。

## 美人の定義3 ヘアスタイル

次の定義は髪型です。

髪の長さだけでも、肩にかからない長さのヘアスタイルのショート、

ショートとロングの中間のミディアム、毛先が肩に届き、胸よりも上の長さのセミロング、ロングとさまざまあります。

顎がスッキリしていて顔が濃い方は、ショートが似合う顔だそうです。反対に、面長の顔の人はショートは似合わない場合が多いのだとか……。目安として、耳たぶの下のラインからあご先までの長さが5・5センチ以下であれば、ショートヘアが似合うといわれています。

そして、前髪のある髪型と前髪のない髪型があります。

幼い印象で、かわいい系女子を演出するには前髪のある髪型のほうがいいでしょう。反対に、大人っぽいきれい系を演出するには、前髪のない髪型のほうが合っています。

さらに、ストレートかウェーブかという選択もあります。

髪の色も黒髪、茶髪、金髪、赤髪などいろいろとあります。

このように、髪型と一口に言っても、髪の長さや前髪の有無、ストレート・ウェーブなど、いろいろな組み合わせがあります。さらに、人それぞれの好みや似合うか似合わないか、季節などによっても変わるでしょう。したがって「美人の髪型はこれだ！」と決めるのは難しいと思います。

#### 美人の定義 4 脚の長さ

そしてスタイルのよさといえば、脚の長さも欠かせないでしょう。

脚の長さ⇨上半身と下半身の比率のことを指します。もちろん、この比率において、脚の長い人の方がスタイルがいいとされています。

## 美人の定義5 ウエストのくびれ

お尻が大きく、ウエストはくびれているというのも、美人に欠かせない要素の一つでしょう。

ウエストのくびれに関しては、身長や脚の長さのような先天的なものと異なるので、努力すれば理想に近づけることができます。

## 美人の定義6 肌

美人かどうかは、肌がきれいかどうかでも重要な要素になるでしょう。整った顔立ちをしていても、肌がぼろぼろでは、残念ながら美人とはいえません。きれいな肌とは、いったいどんな肌のことでしょうか。

まず挙げられるのが、肌の白さではないでしょうか。そして、毛穴がないのも重要でしょう。しかし、最も重要なのは、ツヤと透明感があることではないでしょうか。

## 美人の定義⑦ 歩き方が美しい

ファッションモデルの歩き方に見られるように、歩き方も美人の要素だ  
と思います。

ファッションモデルのようになかっ  
こいい歩き方をしている人は、美しく  
見えますよね。

美人の定義8  
姿勢のよさ

姿勢がよければ遠目でも目立ち、美人に見えますよね。

美しい姿勢だと、どんな服を着てもかっこよく映ります。これは、前から見ると細身なのに、横から見るとバストとヒップに意外とボリュームがあることがわかり、立体的に見えるからです。

## 時代別の美人

ここからは、日本における時代別の美人の特徴をご紹介します。  
時代によって基準が変わるなんておもしろいですよね。

### 奈良時代

#### 奈良時代の美人の特徴

- ・ ふくよかな体型
- ・ 太い眉
- ・ おちよぼ□

## 平安時代の美人

平安時代の美人の代表は小野小町といわれています。

### 平安時代の美人の特徴

- ・ ふくよかな体型
- ・ ツヤがありサラサラした黒髪のロングヘア
- ・ 色白できめ細やかな肌
- ・ 大きなおたふく顔
- ・ 切れ長の細い目
- ・ 鼻筋が通った小さな鼻
- ・ おちよぼ口

## 江戸時代の美人

### 江戸時代の美人の特徴

- ・ 黒髪
- ・ 色白で、きめ細やかな肌
- ・ 切れ長の目
- ・ 鼻筋が通っている
- ・ おちよぼ□

## 明治時代の美人

明治時代は古風な面を残しながらもモダンな女性が美人といわれていました。

明治時代の美人の特徴

- ・目が大きい
- ・シャープな顔立ち
- ・気品がある
- ・エレガント

## 化粧について

まず、あまり知らない方もいるかもしれませんが、男性の化粧の歴史を見てみます。

古代から男性も化粧の習慣があつたそうで、魔除けや神事のためや、自分を強く見せるために化粧をしていたことが、遺跡の出土品から確認されています。貴族階級では地位や権力を象徴するために、男性も化粧をしていたそうです。

そんな男性の化粧文化は、文明開化とともに終わりました。

それでは、女性の化粧の歴史を見てみましょう。

まずは、日本での化粧文化の始まりについてです。

古事記や日本書紀、埴輪などを見ると、どうやらその頃の女性は、赤い顔料を顔に塗っていたようです。

その後、6世紀の後半から大陸の文化が入ってきて、原始的な化粧ではなく本格的な化粧の文化が日本でも始まったことがわかっています。

さらに詳しく見ていきましょう。

古墳時代の化粧はどうだったかというと、赤土を顔に塗る化粧が始まったと考えられています。

続いて、飛鳥時代や奈良時代です。

この時代から、遣隋使や遣唐使によって中国や朝鮮半島から化粧品や化

粧法が伝えられたとされています。この当時の化粧は、髪型や服装なども含めた幅広い意味での化粧だったようです。

お齒黒は聖徳太子もしていたといわれており、虫歯の予防になっていたとも考えられています。

次に、平安時代・鎌倉時代です。

平安時代になると、十二単など独自の日本独自の化粧や風習が形成されました。

そして、鎌倉時代になると貴族風の化粧は、女性だけのものへと変化していきます。

戦国時代になると、女性の化粧にはあまり変化がありませんでしたが、戦に臨むために武士が化粧をするようになりました。戦で敵に首を取られて

も醜くないようにするために、眉を黒く描いて、お歯黒をする武士もいた  
そうです。

続いて江戸時代です。

色白が美人の第一条件とされるようになり、白粉を水で溶いて手や刷毛  
で塗っていたことがわかっていきます。また、お歯黒の文化も進化し、結婚  
前後に歯を黒く染めるようになったそうです。

江戸時代の中期には町人も化粧をするようになり、歌舞伎役者や遊女が  
流行を先導していました。

明治になり、お歯黒をする人は減少して、化粧品の輸入が増えます。そ  
れに伴い、化粧品が広告・宣伝され、化粧が一般化して化粧品産業が誕生  
しました。

大正時代になると、基礎化粧品に加えて、香水も普及し始めました。また、口紅もそれまでは紅花から作ったものが主流でしたが、染料や顔料を配合した現在の棒状の口紅が誕生したのです。

現代では、化粧を始める年齢が年々若年化しており、高校生から化粧を始める女性が多く、中学生から化粧をする女性も少しずつ増えてきています。化粧も時代により大きく変化していますが、現代は化粧が多様化しているのではないのでしょうか。

美人なのに「化粧をしていないスッピンの顔は人には見せられない」という女性の声を聞くことがあります。じゃあスッピンはどんな顔で、いったいどんな化粧をしているのかと思うことがあります。

結局は“顔”に化粧をしているのではなく、“心”に化粧をしているとい

えるでしょう。

## ダイエットについて

美人といえば、ダイエットを連想する女性も多いですね。

身長が高い人と低い人で体重は異なるので、肥満を判断する基準の一つにBMIという数値があります。

BMIの計算方法は、体重（キログラム）÷身長（メートル）÷身長（メートル）で、性別にかかわらず数値が18・5未満が低体重（痩せ型）、18・5〜25未満が普通体重、25〜30未満が肥満（1度）、30〜35未満が肥満（2度）、35〜40未満が肥満（3度）、40以上が肥満（4度）と区分されています。

一般的に、ダイエットといえば摂取カロリーを少なくし、消費カロリーを増やします。

まずは、摂取カロリーを減らすダイエット法を考えてみましょう。摂取カロリーを減らす方法だけでもいろいろな方法があります。

### レコーディングダイエット

これは、毎日体重を測ってアプリに記録したり、ノートに細かく食べたものを書いたりするダイエット法です。どんなものを摂取したかを書き出すことで、食事で摂取するカロリーを可視化して、カロリーをコントロールします。

また、体重を毎日記録することで、少しでも体重が増えると嫌になるし、少しでも体重が減少するとうれしくなるので、摂取カロリーを減らしたり

消費カロリーを増やしたりするモチベーションアップにもつながるのです。

### 置き換えダイエット

長く人気のダイエット法で、名前の通り普通の食事をダイエットドリンクやダイエットフードに置き換えることで、摂取カロリーや食事量などを調整するダイエット法です。

例えば、パスタの代わりに春雨やサラダにしたり、ご飯の代わりにお豆腐やサツマイモにしたりします。

### 糖質制限ダイエット

低炭水化物ダイエット、あるいはローカーボダイエットとも呼ばれているダイエット法です。

このダイエット法は、糖尿病の方や肥満の方のために考案されたダイ

エット法で、おかずは好きなだけ食べ、お米やパンなどの炭水化物を抜きます。

### サプリメントダイエット

テレビでもよく宣伝されているサプリメントを摂取するダイエット法です。

サプリメントは現在たくさんの種類があり、どれがいいのか迷われる方も多いかもしれません。

### 食事制限ダイエット

名前の通り、食事を制限するダイエットで、1日の消費カロリーよりも身体に入れるカロリーを減らすダイエット法です。

消費カロリーを増やす（運動などをする）のが苦手な人が、手軽に取り

組めるダイエット法です。

続いて消費カロリーを増やすダイエット法です。

ダイエットの基本と言えば「運動」です。摂取カロリー以上に消費カロリーを増やせば、自然に体重は落ちていくはずですよ。

そして、基礎代謝を上げるとはダイエットに結びつきません。

基礎代謝とは、生命を維持するために心臓を動かしたり呼吸をしたりするのに必要なエネルギーですから、何もしていないときや寝ているときにも消費されるエネルギーです。

基礎代謝を上げるには、運動をしたり規則正しい生活をしたり、体を温めたりなどいろいろな方法がありますが、ストレスをためないことも重要です。

何も食べなくて水だけ飲んでいるのに太るとか、あまり食べないのに太るといふ話を聞いたことがある方もいると思います。

肥満になるのは、食料がなくなつて飢餓状態になるのを防ぐために、栄養を備蓄しておこうとするスイッチが入るからだといふ説も……。

「太りやすい体質」「太りにくい体質」といわれる体質の変化です。

## 見た目について

よく第一印象は大事だと聞きますか？ 実は、その第一印象は数秒で決まるといわれています。そして、第一印象は一度形成されてしまうと、後から払拭することが難しく、第一印象で悪印象を与えてしまうと、その人との関係性をつくることが難しくなってしまうのです。

メラビアンの法則では、第一印象を決める要素の約半分が視覚情報とされています。

メラビアンの法則とは、1971年にアメリカで提唱された概念で、話し手が聞き手に与える影響について「言語情報」「聴覚情報」「視覚情報」という3つの観点から数値化したもので、見た目・しぐさ・表情・視線などの視覚情報が与える影響は最多の55パーセントで、声の質や大きさ・話す速さ・口調などの聴覚情報は38パーセント、言葉そのものの意味・会話の内容などの言語情報は最小で7パーセントなのだとか。

ですから、清潔感のある身だしなみを心がけたり、姿勢を正しくしたり、笑顔を意識して相手に好意的な態度を取ったりすることが重要だといえるでしょう。

## エステティックについて

エステティック業とは「手技又は化粧品・機器等を用いて、人の皮膚を美化し、体型を整えるなどの指導又は施術を行う事業所」と、総務省の「日本標準産業分類」で定められています。

エステサロンの多くは脱毛や痩身、美白などをはじめとする全身の美容施術を行い、リラクゼーションも兼ねています。

エステに通っている女性も多いと思いますが、目的はやはり美人になりたいからではないでしょうか。エステは明治時代から「美顔術」と呼ばれ、女性の美を追求したものです。

エステは主に外見の美しさを磨く目的のものです。が、疲れていると美人でも美しく見えません。心の安らぎやリラクゼーションも重要です。

余談ですが、美人になるためには見かけも重要ですが、心も美人になることが重要だと私は考えています。

## 美容整形について

美容整形とは、美容を目的とした形成外科手術のことを指します。実は「美容整形」というのは俗称で、正式には「美容外科」あるいは「美容外科手術」といいます。

SNSなどで他人と顔を比べやすい環境になった現在では、高校生でも整形を考えるとか……。

そして、美容整形をする理由としては、意外にも劣等感や「モテたい」という理由よりも、自己満足や自分の心地よさのためという理由の方が多

いと感じています。

最近は、若い世代を中心に気軽に整形が行われていますが、美容外科手術を受けたことを隠す女性が多いようです。美人でない女性が「美人になりたいから美容整形を受ける」と言えないのは意外ですよ。

裏を返せば、自己満足度を上げれば美容整形をする必要がなくなるともいえるわけで、自己満足度を上げる方法には心理療法があります。

結論として、美人として生まれても、自信が持てないと美人だと思えないの**でしょう**。

**ほとんどの赤ちゃん**は天使のようにかわいくて、自信にあふれています。したがって、本当はほとんどの女性が美人として生まれていても、成長していく過程で自己否定が強くなり、自己満足度が低くなって、美人でなく

なってしまう”のではないでしょうか。

では、自己否定をなくして、自己満足度を上げるにはどうしたらよいのでしょうか。

その自己満足度を上げる方法として有効なのが、心理療法なのです。

心理療法についてはいろいろありますが、一般的には成果が出るまでかなりの時間がかかります。

しかし、簡単に短時間に成果が出る夢のような心理療法があるのです。それが、私が長年の心理療法の臨床の結果から独自に開発した「ミラクルメソッドセラピー」です。

ミラクルメソッドセラピーについては、最終章の『美人になれるマル秘テクニック』で詳しく述べますので、楽しみにしていてください。



## 第2章

# ダイエットすると美人になれるか



## ダイエットでは美人になれない!?

ダイエットが美人の第一条件ではないと思います。また、スリムなスタイルが美人の条件だと言い切ることもできないと思います。

男性目線で考えると、スリムなスタイルが好きな方もいれば、ふくよかなスタイルの方が女性的だと思う方もいるからです。

「ダイエットが美人の条件」だと思ってしまう原因に、ダイエット業界が急成長し、テレビなどでコマーシャルなどをよく目にする事で「ダイエットに成功することは素晴らしいことだ」と、女性が洗脳されていることが挙げられます。

また、スタイルがいいということは、たくさんある美人の条件の中の一

つにすぎないのに、ダイエットが美人の第一条件だと思い込まされている部分もあるのではないのでしょうか。

そもそも、スタイルのよさの基準は曖昧で、自己肯定感が高い方は自分のスタイルがいいと思うでしょうが、自己肯定感が低いとスタイルにも自信が持てないの**かもしれません**。

したがって、同じスタイルでも自己肯定感が低い方はダイエットをしようと思うかもしれませんが、自己肯定感が高い方がダイエットをしようと思うかは疑問です。

結局、自己肯定感を高めないとダイエットをしても「美人になった」とは**思わないでしょう**。

## ダイエットの欠点

ダイエットは、やり方によってはたくさんの方がいます。

ダイエットの欠点としてまず挙げられるのが「食べたいのに食事を減らすことでストレスがたまってくる」というものです。ストレスがたまりすぎて、ダイエットを諦める方もいます。

さらには、ストレスがたまってくることで、心や体に不調を来してしまうことも考えられます。

また、いきなり食事を断つなどしてカロリーを制限しすぎれば、栄養分が取れずに体重だけが減ります。短期間で急激に体重を落とすことができても、体に負担が大きくなり、力が出ず、健康面にもさまざまな悪影響

が出てきます。

いきなり体重を落とそうと無茶なことをやる人が多く、ダイエットにのめり込みすぎてしまうと健康を損なってしまう、ひどければ拒食症にまで陥るケースもあることを覚えておいてほしいのです。

そして、少し痩せると「もつと痩せたい」という気持ちが生れます。

ダイエットをしていると停滞期が必ずありますが、そのときに自分を責めて「絶食」をするダイエット方法を取り入れる方も……。絶食すれば、栄養を取らない分痩せますが、食事量を減らしてしまうことで必要とされる栄養素が摂取できなくなります。

過度な食事制限は単にエネルギーだけでなく、代謝に不可欠なビタミン・ミネラルなど栄養素の不足にもつながり、栄養失調を招く場合も多いのです。

栄養不足になると、当然体に不調が出てきます。

また、太っている人が急激に痩せてしまうと、皮膚が余ることも……。

人間の皮膚は適応能力があるので、ある程度皮膚がたるんでも時間がたてば元に戻りますが、短期間で急激に痩せた場合や長年肥満体型だった人は、皮膚がたるんでしまうと完全に治すのは難しいといわれています。

人によっては、ダイエットが必要ない体型なものにもかかわらず「自分は太っている」という思い込みから、無理なダイエットをして痩せすぎてしまう場合ことも。

無理なダイエットは、エネルギー不足になってしまうために、筋肉の中でのエネルギー代謝が低下してしまいます。その結果、疲労物質の乳酸が

たまりやすくなり、エネルギー不足によって全身の疲労が取れなくなることも起こり得ます。

短期間でダイエットをするために極端に食事を減少させてしまうと、一時的には体重が減るけれど、元の食事量に戻すと体重も戻り、結果としてリバウンドしてしまった経験、あなたもありませんか？

また、食事を極端に減らすと摂取エネルギーが少なくなるので、脳は「飢餓状態」であると勘違いして、少ない栄養でも活動できるように、エネルギーを体内にため込もうとする働きが助長されます。そうすると、通常の食事量に戻したときに体重が増えやすくなり、リバウンドにつながるのです。

何より、極端な食事制限はカラダや脳に負担がかかるので、女性ホルモンであるエストロゲンの分泌が減少して、生理不順や排卵障害を引き起こ

し、不妊などの可能性も高まります。

このように、適正なダイエットの方法を知らないと、さまざまなデメリットに襲われる恐れもあるのです。

## 自己満足度を上げるってどういうこと？

美人の基準に客観的な指標はありません。

大多数の女性が、美人になるために化粧やダイエット、服装、エステなどのさまざまな方法で努力されていますが、それぞれ本人や業者が基準を定めています。つまり、最終的には、その女性の自己満足度が基準になっているというのが**実状**ではないでしょうか。

他人が美人だと思っていなくても本人は美人だと思っている方もいるし、他人が美人と違っていても本人は美人だと思っていない方もいるのではないかと思います。

したがって「美人」になれるかどうかは、その女性の自己満足度と大き

く関わっているのではないでしょうか。

ここで「他人が美人だと思っていなくても本人が美人だと思っている女性」とは、いったいどんな方か、考えてみましょう。

「美人」という指標に限らず、自信が持てるかどうかが大きく左右していると思います。

私たちは何事を行うのにも自信があるとうまくいく可能性が高く、自信がないとうまくいく可能性が低くなります。

では、どうすれば自己満足度を上げることができるのでしょうか。

私はよく「自信がなくてネガティブで行動力がなくて悩んでいる赤ん坊を見たことがありますか」とお尋ねします。

ほとんどのの方が「そんな赤ん坊は見たことがない」とおっしゃいます。もちろん、私もそんな赤ん坊を見たことはありません。

赤ん坊は好奇心旺盛で行動力があり、常に自信を持っていると思います。

なぜ、多くの方が自信がなく、ネガティブで行動力もなくなり、悩むようになるのでしょうか。

私が数百人のお悩み解消のお手伝いをしている中で、ほとんどのの方が生まれてから成長する過程で自信を持ってなくなり、ネガティブで行動力もなくなることがわかりました。

これは、日本の子育てや教育が「欠点を指摘して、その欠点を修正しようとするもの」だからだと思います。

最近は「褒めて育てましょう」とおっしゃる方もやっと出てきましたが、現在でもほとんどの方が欠点や他の人と比べて劣っている点を指摘していません。

では、どうすればポジティブになり、自己満足度を上げられるのでしょうか。

ポジティブで自己満足度の高い方は現状を維持すればよいと思いますが、ネガティブで自己満足度の低い方は、そうなった原因を解消することが必要になると思います。

そのために一番必要なのが心理療法だと考えます。

ただ、カウンセリングをはじめとするさまざまな方法を用いて考え方を**変えようとする**ことは、**残念ながら私の知る限りではあまり有効ではあり**

ません。そういった方法では軽症だと結果が出やすいですが、重症だとほとんど問題解決することができないのが現状です。

だから、うつ病やパニック障害などさまざまな心理的な疾患でお悩みのたくさんの方が、5年・10年と長期間にわたって苦しんでいるのではないのでしょうか。

しかし、安心してください。

重症の方でも、短期間で問題を解決することができる心理療法があるのです。

それが、本書の中心の内容でもある、私が独自に開発した心理療法「ミラクルメンタルセラピー」なのです。

詳しくは、最終章の『美人になれるマル秘テクニック』に書いていますので、楽しみにしてください。



### 第3章

## 美人と恋愛



美人になるとモテると思っ  
ている方が多いのではないかと  
思います。そのため、時間とお  
金をかけていろいろと努力し  
ている方もいるでしょう。し  
かし、多くの人が美人だと言  
っている女性でも、モテてい  
ない女性も多くいます。そし  
て、モテている女性の中には  
そんなに美人でない方もい  
らっしゃるのです。

また、他人が美人だと言っ  
ても本人は美人でないと思っ  
ている女性もいますし、他人  
が美人ではないと言っても本  
人は美人だと思っ  
ている女性もいます。

結局「美人になる」という  
のは、姿かたちは変わらな  
くても自分自身が美人だと思  
えるようになることではな  
いでしょうか。つまり「自分  
が美人だと思えるようになる  
のには、どうすればよいのか  
」ということになるでしょう。

それは、先述したように「自信を持ち、自己肯定感を高める」ことだと思います。

しかし「そんなことはわかっているけど、どうしたらそうなれるかわからない」という方がほとんどではないでしょうか。

その方法こそがマル秘テクニクです。

そのマル秘テクニクは後で公開しますので、もう少しお待ちください。

それでは、知り合いの美人な女性のエピソードを紹介します。

まずは、**壮絶な人生を歩みながらも**現在は輝いている女性、あきさんです。

あきさんのエピソード

1966年1月10日。

3800グラムの大きな女の子が生まれました。

明るく元気に育ってほしいという思いから「明子」という名前をつけてもらいました。

小学生のときは、勉強はからっきしだめでしたが、みんなの人気者で中心になって楽しませてました。



よく食べ、よく遊び、すくすくと元気に育ってきました。近所の方々にかわいがってもらい、とにかく誰からも愛され、家族にも愛されて、何なく自由なく自由奔放に暮らしていました。

12歳、小学校6年生のときに家に異変が……あんなにも大好きだった父親が突然出ていき、13歳からの中学時代を自分とつての暗黒時代つて言うつてるぐらい、家が突然嫌になりました。中学時代は、学校終わりにそのまま友達の家に行き、帰りは22時すぎつていう毎日を送つてました。勉強も嫌いで、誰に何言われても平気で、変わった女の子でした。

でも、恋愛や性に対してはえらくいろいろと知つてた女の子でした。  
おませでした。

好きな男の子にはいつも告白とかしてましたが、みんなに振られて、振られっぱなし！ 顔とかにも自信ないし、とにかく男の子たちの前ではおもしろいキャラでいました。

男友達がたくさんいたから女の子たちからいじめに遭ったり、クラブ活動でも最初にソフトボールのピッチャーに抜擢されたらみんなにまたいじめられ、1人でいるときが多かった時代でもありました。

そんな中、15歳（中3）のとき、TVを見ていると好きな女優さんができ「ああいうドラマに出たい」って思って大きなオーディションを受けに東京に行ったりとかもしてました。

やはり憧れてた女優さんの事務所のオーディション受けに行き、オーディションに受かり、その事務所で中3の春までバイトをしました。

高校生になり、学校・養成所・バイトというのをこなしてました。そして、その事務所で大きなTVのお仕事が入り、そこで知り合った他の事務所のマネージャーに16歳のとき引き抜かれ、違う事務所に入りました。

そこから、舞台、TV、CMなどに出れるようになり、中学生のときにいろいろとあった分、また頑張ろうって思ってたって頑張っていました。

そんな中、16歳の秋に母親が倒れ、53歳で半身不随になりました。すごくショックでしたが、私自身、家にいることもいやだし、母親の姿も見たくなく、新しい事務所の稽古場に泊まることが多くなってきました。

学校終わりで稽古に行き、そのまま帰る——高校生だったので帰るのは24時前でした。

そんなこんなで高校を卒業し、少しずつ自信もつき、同じ事務所の人と

付き合うようになりましたが、3年目で破局し、ショックすぎて激痩せもしました。

いろいろなことにチャレンジもしてましたが疲れてしまい、22歳でチャレンジすることをやめました。

彼氏がなかなかできなくて、結婚相談所みたいなところに登録したこともありました。

そこからしばらくは夜遊ぶようになり、そこでいろいろな男の子と知り合い、23歳のときにバーで働いてた彼からのプロポーズで、付き合うようになりました。





追いかけるより愛された方がいいという母親の教えを、なんとなし守つてたような。笑

そして、結婚しました。25歳で第一子の男の子が生まれ、子育てを頑張つてました。

27歳で第二子である女の子が生まれました。

28歳で阪神大震災を経験し、**同**じ年に離婚しました。

ここから10年、2人の子供を抱えての母子家庭生活。もう、どうしていいかわからない状態。

危なっかしい仕事もしたり、阪神大震災での借金と自分の借金のためにかく働いて、少しずつ返してました。

阪神大震災後に出会った営業の人と恋に落ち、不倫……そこにホッとする場を求めました。

女としての部分を。

そして、その人と別れたあとは33歳のときに15歳年下との禁断の恋愛、この年下との恋愛は私を大きく変化させてくれました。

心底好きで、どんなことも頑張れました。彼好みになりました。どんどん自分を変化させていき、体も顔もどんどん変化していきました。

彼から愛されることが幸せで、どんなことも頑張れたように思います。

そしてまだ学生だった彼と3年近く付き合いました。一度別れたことは

ありますが、そのときは寂しさを埋めるためにいろんな人と付き合ったように思います。

どうしても、男の人の存在が私にとっては必要でした。

就職で長距離恋愛になってからギクシャクし、お互い気持ちはあったものの、自然と離れてしまいました。

39〜40歳のこの彼とのギクシャクするときこそばにいてくれたのが、今の旦那さんです。

この年下の彼との後、今の旦那と出会ったときは子供も思春期で、もう家は大変な状況でした。

そんなときにそばにいた彼がめっちゃ助けてくれて、やはりそばに男の人がいないとって思い、今に至ります。

そして、周りのみんなから「追いかける恋愛より精神的な安定やね」って言われ「顔もめっちゃ変わった」と言われました。

母子家庭で必死になって、年下との恋愛でも連絡一つでもなんかがむしやらで必死でしたね。15歳も離れてたので……。

今の旦那さんとは8歳差ですが、とにかく父親が好きだった私は、そばにいて助けてくれる、甘えられる存在として男の人を求めてました。

40歳すぎに、ある番組をきっかけに再びテレビに出るようになり、46歳のときに関西美魔女コレクションで700人近くの中から5人のファイナリストに選ばれ、庶民派美魔女タレントとして活躍しています。

現在もダンス、体操ともに30年教えてますが、生徒さんたちも20年以上

の方がたくさんで、みんなの愛に守られています。





そして、母は今、介護施設に入所  
しています。

母からの愛の強さは今もずっと  
感じています。

いつも周りから愛されて幸せを  
実感しています。

私自身がいろいろな部分を変え  
られたのは、人との出会い、そして  
愛される自信のおかげです。あとは  
うれしい言葉をかけられるたびに、  
どんどん磨きがかかりました。

そして、テレビといったメディアなどで「見られている」意識が、やはり刺激になってると思います。

お金かけずに、人の言葉や意識でどんどん変化することができます。

でも、今は無理なく元気で明るく、素直な心でいるのがモットーになっています。

現在は再婚し、元旦那との子供2人も成人し、いい家庭を築いて幸せです。



## けいこさんのエピソード

痴漢に遭ったこともなく、全くモテませんでした。しかし、ストーリーカーや追いかけるなどの怖い体験は何度かありました。

高校生の頃は電車通学でした。私は気付かなかったんですが、年上の大学生や専門学生さん達から遠目から言われていたみたいなのは友達から聞いていました。

音楽が好きでヘッドホンをしていたので、全く気付かなかったです。

夫は兄の学生時代の友人で、当時私は中学1年生、夫は専門学生で、我が家に頻繁に遊びに来ていました。

まさか付き合うなんて思ってもいませんでした。笑 カッコ良かったの

で懂れてはいましたが、付き合うなんて全く思ってもいませんでした。

私が高校生の頃、兄の幼馴染みで、私の幼馴染みでもある男性から大学のパーティーにパートナーとして参加してほしいと申し込まれ、有頂天になりました。笑 なんせ超イケメンで、その男性のお兄さんは当時の沢田研二にソックリで、次男のその方も沢田研二寄りの甘い顔で関学の方でした。

モテなかったんですが、イケメンには縁があつたみたいで、何だかんだと言ひ寄られてはいました。

うちの夫は若い頃……出逢つた頃は松田優作にソックリで、カツコよかったです。750ccのバイクに乗り、黒の革ジャンにサングラスにアフロヘアでした。

夫よりも幼馴染みの方が好きだったんですが、あまりにイケメンで、親

御さんも勉強熱心な方だったのでたじろぎました。

幼馴染みからは告白らしきものはありましたが、兄に邪魔されたこともあり、諦めました。

だから、夫のときは兄に悟られないように慎重に行動しました。母親にはバレていましたが。笑

あけみさんのエピソード

私の場合、結婚までに4人の方とお付き合いさせていただきました。

学生の時に2人、社会人になって2人です。4人目が夫です。4人ともお付き合いして半年ほどすると、欠点や嫌なところが見えてきて恋愛が邪魔くさくなってきました。

最後に付き合った夫と結婚したのは、いつものように半年を過ぎたころ、程なく嫌気が差していたのですが、圧倒的に「結婚してほしい」と押しつけてくる夫の積極的なところも「熱しやすく冷めやすい人なのかな」と、嫌気が差してきている理由の一つだったのですが、同時に「これほど愛されるのか」と、錯覚もしていたころでした。

そんなとき、主人の家で前の彼女とのツーショットの写真を発見したんです。

うちの主人はバカなので、計算では決してなかったと思います。バカだからポロつと見られてしまったって感じでした。

そのときに私の方に何やら嫉妬心が芽生えてしまったんです。その写真を見なければ、私の心は夫の方に向かなかったと思います。

嫉妬心を利用した計算ですね。夫の計算ではないです。見えない誰かの計算でしょう。おそらく私のハイヤーセルフの計算です。ハイヤーセルフが導いてくださったんですね。

嫉妬心が、その時の彼（夫）と結婚するという人生を決断させたように思います。勘違いと錯覚とアクシデントの絡み合いと、周りの大人たちのお膳立てで結婚までトントン進みました。

結婚してからはすぐに長女が産まれ、愛情は速攻子供に移りました。愛情の重さでいうと、ここで夫に対する恋愛は終わり。役割分担として、お金を稼ぐ担当を夫が担ってくれるという家族の形が優先され、それぞれの担当者同士が同じ屋根の下に暮らしてるだけです。

夫に対する愛情がなくなったわけではありませんが、夫に対する興味はなくなりました。

娘に対する愛情は夫にも私と同じだけあると信じていましたから、同じものを愛する仲間同士のような関係性になりました。

結婚の誓いに「病めるときも、健やかなるときも、死が2人を分かつまで愛し慈しみ貞節を守ることをここに誓います」とありますが「結婚式のたった1回の誓いで誓ったことが守れるか？」と言われると「死ぬまで愛し慈しみ貞節」は守れないでしょう。

そこで提案なのですが、「死が2人を分かつまで」と長いスパンで考えず、1年ごとに確かめ合つて、1年ごとに1年間の誓いを作つてもいいと思います。

結婚して夫婦になつてからの恋愛対象は主人だけと言いたいところですが、頭の中の妄想でもドキドキと心が動けば恋愛に入ると思います。

恋愛のドキドキ感は、結婚していたとしても他の人に向くときがあります。テレビや映画を観ている、芸能人に傾倒してドキドキして、頭の中で妄想するのは自由ですからね。限度を超えた恋愛感情を持たなければ、夫婦でいることができると思うのです。

この「超えてはならない限度」を夫婦間で決めておけば、円満な夫婦関係を築けると思います。

「今の自分のこの気持ちは、恋なのか？ 愛なのか？ 執着なのか？」と、自問自答する訓練をしています。

恋↓愛↓執着と順位をつけていますが、恋も愛も全部執着だと思えます。恋は軽い執着↓愛は普通の執着↓度を越えた執着です。

執着は生きていく上で必要です。私の人生を決断した嫉妬心も執着ですからね。肉体を持って生きているんだから執着をなくすことはできないです。執着と上手に向き合って、上手に利用して、上手に恋愛を楽しみましょう。

夫婦間でマンネリを感じたり、倦怠期の時期にスパイス的に上手に嫉妬心をくすぐるイベントを企画するのも賢い人生の**過ごし方**でしょうね。

執着は、死んで肉体がなくなったときになくなっているのが理想です。

日々と向き合って後悔のない人生を歩んで、死ぬときに「いい人生だった」と言って逝けるのが理想ですね。

まゆみさんのエピソード

恋愛の経験は数少ないですが。

私のエピソードは、今思えば家庭環境も影響していると思いますが、男性ではなく性同一性障害（男性になりたい女性）といわれる人と恋愛をしていました。

その方の性別は女性です。とあるサイトで知り合いました。3年程付き合っていました。日々けんかが絶えず、最終的には相手に好きな人ができて別れました。

## かよこさんのエピソード

私のエピソードはちょっと変わってて、3年前に離婚したときにオラクルカードを引いていたら、毎日「瞑想しなさい」っていうオラクルカードが出ていて、瞑想したらアカシックにつながり、高次元のマスター達の声が聞こえるようになりました。さらに、自分のハイヤーセルフにつながり、去年の9月の秋分の日から宇宙のアシユタールとつながり、そこから悟りの道に行ったとき——宇宙意識に繋がったときに、すべては1つだとわかり、今までの恋愛はできなくなりました。

私は同じ魂の周波数の人と恋愛ができたらな——って思ってた——。感情をのつける愛はもうできないので、風通しのいい愛だけの恋愛ならしたいな——って思ってた——。

宇宙の恋愛は見た目も男も女も関係ないので、お互いのエネルギーの融合ができる恋愛がいいですねっ。人間ぽくない恋愛感でごめんなさーい。笑  
でも、イケメンを見るのは好きですよ。笑 同じ次元域にいたら1番いいですけど。笑

皆さんの中にも、紹介したエピソードに共感した方がいらっしやるのではないかと思えます。

自分次第でいつでも世界一美人になれるのです。

そのマル秘テクニクを最後に公開しますので、楽しみながら読んでください。

## 第4章

# 美人になれるマル秘テクニック



今までいろいろと述べてきましたが、いよいよ皆さんお待ちかねのマル秘テクニクの公開です。

美人になるのに不可欠なのが、生まれてから現在までの成育歴の中で蓄積してきた多くのメンタルブロックを解消すること。

いろいろな心理療法が存在していますが、それらでメンタルブロックの解消をしようとしても、軽度のものには効果がありますが、重度のものには効果がなかったり、多くの時間がかかったりします。

ですから「うつ病などの心理的な問題が原因の疾患を改善するための有効な心理療法は存在しない」という実状ではないかと思えます。

その結果、心理的な疾患でお悩みの方は増え続け、改善するのに多くの年数がかかったり、改善しないまま悩み続けていたりする方がほとんどではないでしょうか。

でも、安心してください。簡単に短時間で重度のメンタルブロックを消去できる心理療法があるのです。

それが、私の十数年の臨床経験の中で開発した、画期的な心理療法である「ミラクルメンタルセラピー」です。

いよいよマル秘テクニックである、メンタルブロックの解消法「ミラクルメンタルセラピー」を公開します。

まずは「ミラクルメンタルセラピー」の誕生秘話をお話しします。

## ミラクルメンタルセラピーの開発経緯

私は整体についていろいろと学び、セラピストの仲間入りをしました。

しかし、いろいろなことを学んだり、活躍している先輩セラピストのお話を聞いたりする中で、腰痛や肩こりなどはセッション後に少し楽になっても、すぐに元に戻ってしまうという現実にも直面したのです。

そこから、整体とは別のメンタルセラピーの勉強も始めました。

さまざまな研究を重ねていく中で、肩こりや腰痛のほとんどが、楽しいときには症状が軽く、嫌なことがあるときには症状が重いということが多いという事実に気付いたのです。

そして、施術を重ねる中で、心理的ストレスが解消できた方は腰痛や肩こりが劇的に改善し、再発も見られないという事例を多く経験しました。

このことから、肩こりや腰痛のほとんどが、心理的なストレスに原因があることを見出したのです。

長年の臨床経験から、多くの心や体の慢性疾患はメンタルブロックに原因があることがわかりました。

そのメンタルブロックを解消すれば、心や体の悩みは簡単に楽になります。しかし、一般的には、そのメンタルブロックを簡単に解消することは難しいのです。

先述したように、メンタルセラピーにもいろいろありますが、軽度のものとは解消できても、重度のものは時間がかかるし、解消が困難な事例も多

く  
あ  
り  
ま  
し  
た  
。

## あるクライアントさまのとの出会い

2014年10月のある日、1人の女性クライアントさまが私のサロンに訪れました。

うつ病に悩んでいた彼女は、これまでメンタルクリニックの精神病相談室に行ったり、心の悩み相談室を訪れたりして、認知行動療法や暗示療法を受けたそうです。

しかし、何の改善も得られない状態が続いているということでした。

彼女とのカウンセリングの中で、私は「幼少期の親との問題」がその悩みの根底にあることに気付きました。そうです、インナーチャイルドが原因であることが判明したのです。

そこで、まずインナーチャイルドの催眠療法を試しました。

しかし、彼女を催眠に誘導することはできませんでした。

次に、ツボを刺激する療法を含めて、4時間ほどさまざまなセラピーを実施しました。

やはり、症状の変化は全く見られません。その上「早く死にたい」と口にするほど深刻な現実逃避の状態に陥ったのです。

何とか彼女を現状から救いたいという一心で、適切なセラピーを見出すべく、翌日もセッションをすることに決めました。

その翌朝、さまざまな観点からのカウンセリングを通して、いろいろなセラピーを試しましたが、全く効果がない状態が続き、正午を迎えました。

一緒に食事を取り、午後からもセッションを行います。

午後3時頃、彼女の行動に異変が起きたのです。

突然、胸に手を当てて「ここに小さな子供がいる」と、彼女は口にしました。

そこで、私は彼女に向かって「その小さな子供に、大きくなって出てきて〜って言うてみてください」と促します。

すると、どうでしょう？

その小さな子供は、クライアントさまの心の中に大きくなって現れました。

その後、覚醒状態のまま「インナーチャイルド」セッションを1時間ほ

ど行くと、うつ状態であった彼女に笑みが浮かび、それまでの状態から解放されたのです！

「私が学んできたセラピーでは全く効果が得られなかったのに、なぜだろう？」私は自分に問いかけました。

「まさにミラクルが起きたのではないか！」**そう思い至り**「通常のセッションでもこの方法が使えるようになればセラピーの幅も広がり、さらに多くの方々を救うことができるのではないか」と考えたのです。

その後、臨床で試行錯誤を繰り返した結果、ついに「ミラクルメンタルセラピー」が**完成**。

この「ミラクルメンタルセラピー」はストレスや人間関係の心理的な問題の解決だけではなく、スポーツの能力向上、学力の向上、仕事の能力

アップ、やりたいことを見つける自分探し、苦手克服など、幅広い分野の問題解決に効果を上げています。

私たちの感情は“マイナスの感情”と“プラスの感情”で成り立っています。つまり“マイナスの感情”と“プラスの感情”が私たちの行動を支配しているのです。

“プラスの感情”は行動の推進力になりますが“マイナスの感情”は行動制限を招くため、自分でいいと思っていることができない、逆に悪いと思いつつ止めることができないというネガティブな状態につながります。

“マイナスの感情”の中には、自分自身で気付いている顕在化された感情もあります。幼少期やお母さんのおなかの中にいたころの記憶など、自分自身で気付いていない潜在意識の中に隠されたものもあります。

「ミラクルメンタルセラピー」では、この“マイナスの感情”を解消し“プラスの感情”を増幅させることで、能力を飛躍的にアップさせることができます。

このように「ミラクルメンタルセラピー」は、さまざまな“マイナスの感情”を解消するだけでなく、さらに“プラスの感情”を増幅させることで、自分自身が望む能力を獲得することもできるのです。

## ミラクルメンタルセラピーの特徴

### 場所を選ばずどこでも施術が可能

ミラクルメンタルセラピーは特別な道具や器具を使わないため、いつでも**施術**できます。また、希望するセッションの内容をクライアントが**ま**が具体的に話さなくても**施術が可能**なのです。

したがって、喫茶店やレストランなど第三者が存在する場所でも安心して**行うことができ**、開業したばかりでご自分のセラピールームがない方も**施術**することが可能です。

極論を言えば、遠方の方に対して、スカイプやフェイスブック、LINEなどのSNSのビデオ通話によるセッションを行うこともできるのです。

## セルフケアにも使用できる

ミラクルメンタルセラピーはクライアントさまの問題を解決するだけでなく、セラピスト自身の問題解決に対して使うこともできます。

例えば、インナーチャイルドをはじめ、自分のストレス解消、能力向上、願望達成、周囲との人間関係改善、コンプレックス解消などにも使えますので、カウンセラー、コーチング、セラピスト、教育関係者、相談援助者など、ストレスの多い職業に携わる方々にもおすすめのセラピーです。

## 方法がシンプルだから簡単にセッションができる

顕在意識と潜在意識のそれぞれのメンタルブロックを同時にまとめて解除できるので、問題解決に要する時間がとても短いのも特徴です。

結果として、重症のクライアントさまに対しても、ほとんどの場合は1回（2～3時間）のセッションで問題が解決します。

## ミラクルメンタルセラピーの種類

### ミラクル催眠療法

催眠誘導を行わずに、一瞬にして催眠状態に誘導し、潜在意識にあるメンタルブロックの抽出やプラスの感情を増幅させることができる、岡本英記によって独自に開発された全く新しい催眠療法。

インナーチャイルド、胎児退行、年齢退行、未来催眠、過去世催眠、ハイアーセルフなども、簡単に短時間で施術可能です。

## マインドブロックリセッター

身体のツボ（経絡）を刺激することで全身の生命エネルギーを変化させて、不快な感情を解放することができる心理療法であるTFT（Thought Field Therapy：思考場療法）や、TFTから派生したEFT（Emotional Freedom Technique：感情解放のテクニック）をもとに、多くの臨床の中でさまざまなセラピーを融合させて、いつでもどこでも誰でも気軽に取り組めるシンプルなセラピーとして、岡本英記によって独自に開発された全く新しい心理療法。

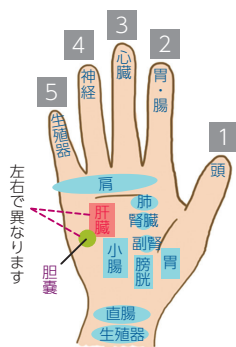
※ミラクルメンタルセラピー（登録第5840538号）及びミラクル催眠（登録第5826066号）及びマインドブロックリセッター（登録第5826067号）は、登録商標により保護されています。

1. 空手チョップで15回タッピングします
2. マインドブロックを1つ思い浮かべます
3. 次の手順で、指先の爪の横をもんでください  
 親指→人差し指→親指→→薬指→→中指→→小指→中指→薬指→小指→薬指→親指→薬指  
 指→親指→薬指→中指→小指→薬指→（目線を右横に向ける・目線を左横に向けるを  
 4セット）→親指→人差し指→親指→薬指→中指→小指→中指→薬指→小指→薬指→親  
 指→薬指→親指→薬指→中指→小指→薬指
4. 効果がない場合には改善抵抗の修正を行い、3の指もみを再度行います。  
 改善抵抗の修正…空手チョップで15回タッピング→左の圧痛点（左胸の筋肉の盛り上  
 がっているところ）をもむ→人差し指を15回タッピング→鼻の下を15回タッピング、へ  
 そ左右を10秒押す→へそ上下を10秒押す→小指付け根横を15回タッピング
5. 効果はない場合には4の改善抵抗の修正を順番に行い、指もみを繰り返します。

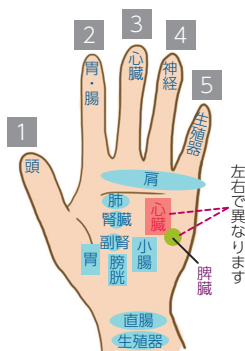
## マインドブロックリセッター (指もみ)

①から⑰まで順番に指もみをして、目線を右横に向ける・目線を左横に向けるを4セット、そして①から⑰まで順番に指もみ

- ①親 1
- ②人 2
- ③親 1
- ④薬 4
- ⑤中 3
- ⑥小 5
- ⑦中 3
- ⑧薬 4
- ⑨小 5
- ⑩薬 4
- ⑪親 1
- ⑫薬 4
- ⑬親 1
- ⑭薬 4
- ⑮中 3
- ⑯小 5
- ⑰薬 4



右手



左手

## ミラクルメンタルセラピーセッション

お待たせしました。ミラクルメンタルセラピーのセッションについてご紹介します。

### お母さんのおなかの中にいたころ、誕生して幼少期

1. 空手チョップで15回タッピングしてください
2. 目を閉じてください
3. 頭の中を楽にして、ぼんやりとしてください
4. 私の声に意識を集中してください

これからお母さんのおなかの中にいたころをイメージしてみてください。  
はつきりイメージできなくてもいいんですよ。徐々に浮かんでいきますから  
大丈夫ですよ。

お母さんのおなかの中はどんなイメージですか？

良かったら○・悪かったら×・その中間は△のうち、どれですか？

※×または△の場合、マインドブロックリセッターを行う。その後、目を閉じてもらい、もう一度イメージして、×または△の場合、マインドブロックリセッターを行う（○になるまで繰り返す）

あなたは何カ月ですか？　そして、お母さんはあなたの存在に気が付いていますか？

お母さんがあなたの存在に気付いていない場合

お母さんが気が付いているときまで時間を進めますが、何カ月先ぐらいがいいですか？

3から0まで数えると、**希望したところまで**時間が進みますよ。

それでは数を数えますよ。3、2、1、0、はい！

お母さんはあなたの存在に気付いていますよね。

今、あなたはお母さんのおなかの中にいるので、お母さんの気持ちがとてもよく伝わってきます。お母さんは今どんな気持ちですか？

良かったら○・悪かったら×・その中間は△のうち、どれですか？

※×または△の場合、マインドブロックリセッターを行う。その後、目を閉じてもらい、もう一度イメージして×または△の場合、マインドブロックリセッターを行う（○になるまで繰り返し返す）

それでは、生まれる直前まで進んでみましょう。

私が3から0まで数を数えると、あなたが生まれる直前のときに時間が進みます。

数を数えますよ。3、2、1、0、はい！

今、あなたは生まれ落ちる寸前です！ あなたは生まれることをどう思っていますか？

良かったら○・悪かったら×・その中間は△のうち、どれですか？

※×または△の場合、マインドブロックリセッターを行う。その後、目を閉じてもらい、もう一度イメージして×または△の場合、マインドブロックリセッターを行う（○になるまで繰り返し返す）

それでは生まれてください。

はい！ 誕生の瞬間です。そのとき、お母さんはどんな気持ちですか？  
良かったら○・悪かったら×・その中間は△のうち、どれですか？

※×または△の場合、マインドブロックリセッターを行う。その後、目を閉じてもらい、もう一度イメージして×または△の場合、マインドブロックリセッターを行う（○になるまで繰り返し返す）

周りに誰かいますか？

周りにいる人の気持ちもわかりますよ。どんな気持ちも伝わってきますか？

良かったら○・悪かったら×・その中間は△のうち、どれですか？

※×または△の場合、マインドブロックリセッターを行う。その後、目を閉じてもらい、もう一度イメージして×または△の場合、マインドブロックリセッターを行う（○になるまで繰り返し返す）

お父さんがいなくて、お父さんの気持ちかわからない場合

3から0まで数えると、お父さんの気持ちかわかるときに時間が進みますよ。

それでは数を数えますよ。3、2、1、0、はい！

お父さんはどんな気持ちですか？

良かったら○・悪かったら×・その中間は△のうち、どれですか？

※×または△の場合、マインドブロックリセッターを行う。その後、目を閉じてもらい、もう一度イメージして×または△の場合、マインドブロックリセッターを行う（○になるまで繰り返し返す）

はい、ありがとうございます。

頭の中を楽にして、ぼんやりとしてください。

それでは、幼少期のあなたをイメージしてみてください。はつきりイメージできなくてもいいですよ。徐々に浮かんできますから大丈夫ですよ。

幼少期のあなたの様子はどんなイメージですか？

良かったら○・悪かったら×・その中間は△のうち、どれですか？

※×または△の場合、マインドブロックリセッターを行う。その後、目を閉じてもらい、もう一度イメージして×または△の場合、マインドブロックリセッターを行う（○になるまで繰り返し返す）

その幼少期のあなたにうまくできなかったこと、してもらえなかったこと、伝えなかったことがあるか尋ねてみてください。

ありますか？ ない場合は次に進みます。

※ある場合はマインドブロックリセッターを行う。その後、目を閉じてもらい、先ほどの問題が解決しているかどうかを尋ねる。解決していない場合はマインドブロックリセッターを行う（解決するまで繰り返し返す）

(解決したら)

幼少期のあなたに先ほどのこと以外にうまくできなかったこと、しても  
えなかったこと、伝えなかったことがあるか尋ねてみてください。

ありますか？

※ある場合はマインドブロックリセッターを行う。その後、目を閉じてもらい、先ほどの  
問題が解決しているかどうかを尋ねる。問題が解決していない場合はマインドブロック  
リセッターを行う(解決するまで繰り返し)。なくなるまで繰り返し。

頭の中を楽にして、ぼんやりとしてください。

## 学校生活、社会人生活、家族と恋愛

小学生からの学校生活における問題に対して行い、その後は社会人生活における問題に対して行い、その後は家族と恋愛の問題に対して行います。

小学校のあなたをイメージしてみてください。どんな小学生のあなたがイメージできますか。

良かったら○・悪かったら×・その中間は△のうち、どれですか？

※×または△の場合、マインドブロックリセッターを行う。その後、目を閉じてもらい、もう一度イメージして×又は△の場合、マインドブロックリセッターを行う（○になるまで繰り返す）

\* 中学・高校・大学・大学院・専門学校など、その方の学校生活に沿って行う。

その後、社会人になってからの職場のことを順番にイメージして、×か△でしたら教えてください。

※×または△の場合、マインドブロックリセッターを行う。その後、目を閉じてもらい、もう一度イメージして×または△の場合、マインドブロックリセッターを行う（○になるまで繰り返す）

次のところに進み、またイメージして×か△でしたら教えてください。

※現在まで進んで○になるまで行う。

\*恋愛について行う

\*家族（育った家族と自分のつくった家族があればその家族との両方）について行う

はい、ありがとうございます。

頭の中を楽にして、ほんやりとしてください。

## 世界一の美人になるために

最後に世界一美人になるセッションです。

あなたが最も達成したい「世界一美人になっている未来」をイメージしてください。はつきりイメージできなくてもいいですよ。徐々に浮かんでいきますから大丈夫ですよ。

イメージした未来は満足できる内容ですか？

満足だったら○・満足でなかったら×・その中間は△のうち、どれですか？

※×または△の場合、マインドブロックリセッターを行う。その後、目を閉じてもらい、もう一度イメージして×または△の場合、マインドブロックリセッターを行う（○になるまで繰り返し）

その未来は簡単に実現できたと思いますか？  
簡単だったら○・簡単でなかったら×・その中間は△のうち、どれですか？

※×または△の場合、マインドブロックリセッターを行う。その後、目を閉じてもらい、もう一度イメージして×または△の場合、マインドブロックリセッターを行う（○になるまで繰り返し返す）

その未来はいつごろ実現できたと思いますか？  
実現の時期が最短なら○・時期が不満なら×・その中間は△のうち、どれですか？

※×または△の場合、マインドブロックリセッターを行う。その後、目を閉じてもらい、もう一度イメージして×または△の場合、マインドブロックリセッターを行う（○になるまで繰り返す）

はい、ありがとうございます。

頭の中を楽にして、ぼんやりとしてください。  
そして、自分のペースで目を開けてください。

マル秘テクニックのミラクルメンタルセラピーはいががでしたか？  
多くの方に美人になっていただきたいですね。

ただし、ミラクルメンタルセラピーは美人になるためだけのものではありません。

ストレスや人間関係の心理的な問題の解決だけではなくて、スポーツの能力向上、学力の向上、仕事の能力アップ、やりたいことを見つける自分探し、苦手克服など、幅広い分野の問題解決にも効果をあげることができます。

私たちの体には、自分の病気を治す力である自然治癒力が宿っており、名  
医と呼ばれるお医者さんでさえ、病気の回復には「最終的には本人の意思・  
気力がものをいう」とおっしゃいます。人間以外の自然界の生物は、この

自然治癒力だけで力強く生き抜いています。

心の病や体の病には、必ず原因があります。原因に着目せずに症状に着目した対症療法に、貴重なお金や時間を浪費するのはやめてください。

例えば、腰痛や肩こりは、ストレスが原因になっている場合が多く見受けられます。

肩こりや腰痛などで、楽しいことがあったときと嫌なことがあったときで症状が異なる場合は、ほとんどの場合でストレスが原因です。

うつ病は、職場や家庭での人間関係から来る怒りやトラウマが原因になっている場合が多いと推測します。

原因に着目して対症療法ではなく、原因に対して施術を行うことが重要です。

例えば何年も心療内科に通院していたうつ病の方でも、1回のセッションでうつ病の原因になっている怒りやトラウマを解消できます。

一般的な心理療法では、軽度の上ものは解消できても重度の上ものは時間がかかり、また完全に解消することが困難な場合が多く、スキルを習得するのにも時間もお金も多く必要となっています。

しかし「ミラクルメンタルセラピー」はいろいろなセラピーのよいところを取り入れて開発された、短時間で簡単に重度の心理的問題を解消することができる、画期的な最新の心理療法です。

多くの方に心と体を健康に保っていただくために、この本を通じて「ミラクルメンタルセラピー」を広めていきたいと思っています。

## おわりに

最後までお読みいただきまして、ありがとうございます。

世界一美人になりたいと思ってお読みいただいた方が多いと思いますが、ぜひこのマル秘テクニクである「ミラクルメンタルセラピー」で、世界一美人になってください。そうすれば、世界一美人になった女性はもちろんですが、私をはじめとする世の中の多くの男性もきつと喜ぶと思います。

しかし、マル秘テクニクである「ミラクルメンタルセラピー」は、世界一美人になるためだけの心理療法ではありません。

この「ミラクルメンタルセラピー」はうつ病やパニック障害などの心理的な疾患をはじめとして、ストレス解消、あがり症、恐怖症、不安症、依存症、トラウマ解消、不眠症、自律神経失調症、アレルギ―、悲嘆のケア、

不登校などの問題にも、1回のセッションで約半数の方が満足する結果が出ています。

そして、多くの内臓疾患などの慢性疾患も1回のセッション（2～3時間）で、約半数の方が満足する結果が出てセッションを終了しています。

したがって、多くの方にこのミラクルメンタルセラピーを活用していただき、心や体の悩みを解消して幸せになっていただきたいと思います。

なお、本書の売り上げの一部は国連UNHCR協会に寄付されます。この国連UNHCR協会は、国連難民高等弁務官事務所（United Nations High Commissioner for Refugees）の略称で、1950年に設立された国連機関の一つです。紛争や迫害により故郷を追われた難民・避難民を国際的に保護・支援し、難民問題の解決へ向けた活動を行っています。

この『世界一美人になるマル秘テクニク』が世に広まることで、多くの方の心や体の悩みの解消に役立つとともに、世界各地で起きている紛争や迫害などで故郷を追われた人々の支援のお役に立てることができれば幸いです。

最後に、初めての出版でわからないことばかりの私を熱心にサポートしてくださったpropusの山元佑一さまをはじめ、エピソードを描いていただいたお友達のおきさん、けいこさん、あけみさん、まゆみさん、かよこさん、快くイラストを引き受けていただいたセラピスト仲間のユミツエワンさんとAmiRyu 蘭泉さん、似顔絵を描いてくださった似顔絵師&セラピストKazuさんのご協力のおかげで無事に出版することができ、心から感謝申し上げます。

そして、この本を手に取り最後まで読んでいただいたあなたをはじめ、多くの方がマル秘テクニクスの「ミラクルメンタルセラピー」を活用して幸せになること、素晴らしい未来が訪れることをお祈りするとともに、心から感謝いたします。

## イラスト

---

ユミ ツエワン

チベット仏画絵師、チベット曼陀羅絵師、チベットタロット  
占い師、アートセラピスト

<https://www.facebook.com/yumi.twewan>

## イラスト

---

AimitiRyu 蘭泉

ヒーリングアーティスト・日本画家、

スピリチュアルカウンセラー

<https://www.creema.jp/c/aimitiryusoraart>

## 似顔絵

---

Kazu

似顔絵師&セラピスト

## 購読者限定プレゼント

本書を購読してくださったあなたへ！  
社団法人ミラクルメンタルセラピー協会理事長の私からの  
プレゼントを用意しました。  
本書を購読していただいた方にミラクルメンタルセラピー  
をzoomやスカイプ、フェイスブックまたはLINEのビデオ  
通話を使って、無料で体験していただくことができます。  
ご希望の方は下記からお申し込みをしてください。

<http://miracle.kanpaku.jp/>

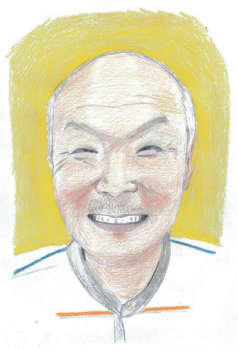
著者プロフィール

## 岡本 英記（おかもと ひでき）

一般社団法人ミラクルメンタルセラピー協会理事、全日本セラピスト協会理事、【ヘルス케어岡本】代表。

1953年に広島県に生まれ、高校卒業後に大阪の大学に進学し、大学卒業後はさまざまな企業で主に営業職に従事。その後、営業ノルマに追われる生活に疲れ「自分が本当にやりたい仕事って何だろう？」と考える

ように。「人の役に立つ仕事がしたい」と思い立ち、全体の勉強をはじめ、さまざまなことを学び、介護関係の指導員をしながら、週末セラピストとして開業。経験を積み、勉強を重ね【ヘルス케어岡本】として独立。その後、長年の臨床経験から、多くの慢性疾患はメンタルブロックに原因があると考え、そのメンタルブロックを2～3分で解消できる画期的なセラピーである『ミラクルメンタルセラピー』を開発。現在は、一般社団法人ミラクルメンタルセラピー協会を設立し、ミラクルメンタルセラピーの普及に努めている。



ヘルス케어岡本 ▶▶▶ <http://373enjoy.web.fc2.com/>

ミラクルメンタルセラピー ▶▶▶ <http://utubyou.ifdef.jp/>

アメブロ ▶▶▶ <https://ameblo.jp/enjoy33/entry-12644102333.htm>

本書の売り上げの一部は国連UNHCR協会に（国連難民高等弁務官事務所）寄付されます。



情熱を作品に  
<http://propus.co.jp>



## 世界一美人になるマル秘テクニック

～願望達成のミラクルメンタルセラピー～

---

2021年〇月〇日 発行

著 者 岡本 英記

発 行 propus (株式会社サテライト)

〒530-0043

大阪府大阪市北区天満2-12-7 天満エンビレジデンス401

---

2021 ©Hideki Okamoto. Published In Japan by propus

本書は法令に定めのある場合を除き、複製・複写することはできません。

