



イライラの連鎖を断ち切り
子どもを心から愛せる私になるための
完全ロードマップ

努力では変われなかった“本当の理由”と
愛の循環を取り戻す旅

Presented by 真喜の泉スフィア
+ Ananta Madina

子どものことは大好きなのに どうしてあんなに イライラしてしまうんだろう

毎日、頑張ってる。
朝からごはんを作って、洗濯して、仕事して、
子どもに笑顔で「おかえり」って言いたい。

それなのに——
小さなことでカッとなって怒鳴ってしまう。
「またやってしまった…」と自己嫌悪になる。

寝顔を見ながら、
「本当はもっと優しくしたいのに」って涙が出る。

頑張っているのに、うまくいかない。
育児本を読んでも
カウンセリングやセミナーを受けても
「その時だけ」で終わってしまう。

まるで、心のどこかに“抜け落ちた何か”があるみたい。

**それはあなたが悪いからではありません。
「大人の意識」そのものを、
私たちは誰からも教わってこなかっただけなのです。**

「“大人意識”が 構築されていない世代」

私たちの多くは、
“健全な大人の見本”を見ずに大人になりました。

だから、自分の中に「健全な思考能力」や
「健全な意識の構造」が
育たないまま大人になったのです。

その結果、
「子どもを育てながら、自分も大人になろうと
必死に足掻いている」

——それが、私たちのリアル。

努力しても満たされず、
知識を重ねても、どこか不安定。
それは、根っこの意識構造が欠けているから。
心ではなく、意識の基礎が未形成のままだから、
何を学んでも“支えきれない”のです。

どう感情を扱えばいいのか、
どう人と関わればいいのか、
誰も本当には教えてくれなかった。

だからこそ今、
あなたが苦しいのは当然なんです。

娘が私に“大人意識”を 取り戻させてくれた

私は、ずっと「良い母になろう」としていました。
知識も学びも重ね、自己啓発もやって、
家族の痛みの連鎖を止めようと必死でした。

しかし産後の私は、体も心も壊れていました。
産後うつ、双極性障害、化学物質過敏症
そして生きることへの絶望。

コーチングを学んでいても
瞑想にコミットをしても
すぐには“安心して存在できる場所”は
見つかりませんでした。

そして気づけば母と同じように、
娘を責める言葉を繰り返していたんです。

どれだけ反省しても、また同じことをしてしまう。
その時、体がカチカチに固まり、
産後うつを発症し分離していく自分に気づきました。

「もう頑張らなくてもいい」 とBodyが教えてくれた

そこから、“感じる”ことを学び直しました。
体の声に耳を傾けると、
本当は「怖かった」「寂しかった」だけだったと
わかったんです。

体がゆるむと、心が静まり、
子どもを愛おしく感じる時間が戻ってきました。

私は、涙が出るまで“感じる”ことを
ゆるすことができました。
すると、娘を見ても怒りが湧くことが
少なくなりました。

「大人になる」とは
他人を真似ることではなく、
自分の内に安全基地を築くことだということ

私の内側にある“満たされない想い”が
教えてくれたのです。

わたしを生きる大人＝子どもの希望になる
愛に還る、唯一の道でした。
私は初めて、
「娘を通して自分を愛する」という生き方に還れたのです。

真喜の泉スフィアが 生まれた理由

Ananta Madinaは、Bodyから「愛の真実」を見つけ出し、
生神侑和は、Mindから「健全な意識」の大切さを
体系化してきました。

それぞれが別の道を歩んでいた二人が出会い、
お互いの探究が“ぴたり”と重なった瞬間がありました。

それは、

**「親の中の子どもを救うことが
親も子どもも幸せになる道だ」**

という確信。

そこから、「真喜の泉スフィア」が生まれました。

“真喜”とは、真実の喜び。
“泉”は、愛が自然に湧き出る場所。
“スフィア”は、Homeという円環の象徴。

この場所で、私たちは“変わる”のではなく、
“戻る”という旅を共にしています。

二つの真実が出会って生まれた 「変容のプロセス」

Ananta Madinaの“Bodyの真実”と
生神 侑和の“健全な意識の構造”が出会い、
感情論ではなく「構造」で変わる
再現性のある講座へと統合されました。

それが、
私たち 真喜の泉スフィアが提供する
“変容のプロセス”は
「本来の自分に還る道筋」です。

この技術によって得られる変化

- ・イライラが自然に消える
- ・子どもとの関係が穏やかになる
- ・どんな状況でも、自分軸を失わない
 - ・人と関わるのが怖くなくなる
- ・「愛せる私」に、自然と戻っていく

努力で変わるのではなく
還ることで変わる。

これが、Ananta Madinaと生神 侑和が見つけた
“人生の変容プロセス”です。

私は、“生き方” そのものが変わりました。

私はずっと、
「いい母親でいなきゃ」「もっと頑張らなきゃ」
「親のようにはなりたくはない」と
常に力を入れて生きていました。

でも、その努力はどれも報われず、
子どもにイライラし、自己嫌悪で泣く日々。

そんな私が、プロセスを通して
“内側の声”を聴くようになってから、
すべてが静かに変わりました。

- ・子どもにイライラしにくくなった
- ・イライラしても関係を修復できるようになった
 - ・夫との関係が穏やかになった
- ・子ども自身の能力や才能が開花し始めた
 - ・わたしの時間を取れるようになった
- ・「わたしを生きる」という感覚が初めてわかった

私はこの講座の“最初の結果”です。
それは、特別なことをしたからではありません。
ただ、本来のわたし（Home）に還っただけ。

まずは真喜の泉スフィアを 感じてみるところから

「愛せる私」に還る 音読会

この音読会は
“親を憎んだり、されなかったことを嘆く”時間ではありません。
あなたの中にすでにある
“愛の感受性”を取り戻す時間です。

フィリッパ・ペリー著『親に読んでほしかった本』を読みながら、
心の奥に置き去りにしてきた小さな感情たちを
ひとつずつ丁寧に見つめていきます。

そして、ただ「気づく」だけではなく、
心と体と意識を見ていく本のワークによって
現実の子どもとの関係と
自分の内側を紐解いていきます。

あなたが“理想の親になる”音読会ではありません。
“本来のあなたに触れる”音読会です。

感情論では終わらせない 再現性ある“変容の講座”へ

「愛せる私」に還る オンラインコース

このオンラインコースは
何かを“頑張っ直す”時間ではありません。
あなたの心と身体を理解を深め
“健全な大人の意識”を創る時間です。

心や思考のメカニズムを知り、
心と身体の満たされなかった想いを
探っていきます。

そして、ただ「気づく」だけでなく、
心と体と意識を同時に整える講座によって、
変化を“感じて”“定着させる”ところまで伴走します。

あなたが“完璧な親になる”講座ではありません。
“現実と内側のコミュニケーション”講座です。

あなたのHomeは もうすぐそこにある

「この道を歩いてみたい」
そう感じたあなたへ。

私たちは、講座の説明会で、
あなたがどんな想いを抱えているのかを
じっくりお聞きします。

今はまだ、変わらなくて大丈夫。
でも、「変わりたい」と思った瞬間から、
すでに変化は始まっています。

📍 真喜の泉スフィア「WS」「オンライン相談」
→ [公式LINE](#)から日程をご案内しています

あなたの中に眠る愛の泉が、
再びあふれ出すその瞬間を
私たちは共に見届けます。

初めてでも大丈夫です。

相談会では「受講のご相談」だけでなく、
今のあなたの状況を丁寧にお聴きし、
必要に応じて今できることもお伝えしています。

無理な勧誘は一切ありません。
公式LINEから日程をご確認ください。
安心して、あなたのペースでお越しください。

公式LINEは [こちら](#)



真喜の泉スフィア