

《修了者の声・メッセージ》

『食べながらセラピー®』認定講師

和久直美さん



直美さんは、2015年の春に【Happy Living Food 講座】ベーシックを受講され、その後、続けてアドバンスまで修了されました。講座を受講される前と後でどんな変化や進化があったのか、またどんなことが起きたのかアンケートにお答えいただきました！

1. 【Happy Living Food 講座】ベーシックを受講しようと思ったきっかけ、理由を教えてください。

私は、講座を受講する前から、食べながらセラピーの単発クッキングクラスに参加していました。

由美子さんのレシピは、簡単なのに美味しくて、分量など細かいところにこだわらないのにとっても美味しいのです。

アレンジ方法を惜しみなく教えてくださいます。

そして、レッスン中の心地良さやレッスン後もしばらく続く心の軽やかさにも魅力を感じました。

当時、私はお家サロンをしたいというふわっとした夢はあったものの、自信がなくて、行動に移したいけれど移せない、どうやって始めたら良いか分から無い、そもそも本当にやりたいことなのか分からない状態でした。

そこで、まずは、もっと自分に自信を持ちたい、変わりたいと思い受講しようと決意しました。

2. ベーシック講座を受けられる前のあなたの状態をお聞かせください。

(お気持ち的なこと、お体的なこと、お料理のことなど)

食事を整えれば心も変わると信じていて、食べることにこだわりすぎていたと思います。

食事は生野菜を必ず初めに食べていて、冬も我慢して生野菜をがんばって食べていました。油は体に悪いものと考えてほとんど使用しない、味付けもかなり薄味にしてみました。(今考えると美味しく無いけど、不思議と美味しく感じていました)

おやつも市販のものは食わず、ドライフルーツやナッツ、手作りのお菓子を食べていました。

頂いたお土産やプレゼントのものでも添加物が入っていると捨てていました。

心が苦しかったです。

健康的な生活をしているはずなのに、首と顎にたくさんの吹き出物が出来ていました。心の状態は、頭で考えて行動する。周りからどう思われるか?の他人軸でした。

3. ベーシック講座を受けられて、ご自身にどんな変化がありましたか?

たくさん変化がありました!!

私の場合は一回目の講座を受けただけで、この先「食」に関わって生きていきたいと思いました!早いです(笑)

由美子さんが教えてくれるマクロビオティックの陰陽五行説やローフードの考え方がガチガチになりすぎず好きでした。

食べることに制限をかけず、知識として知っておくだけで季節に合わせて自分のメンテナンスが出来るようになったこと。

良質の油を使ったお料理はとっても美味しかったです。

こんなに五感を意識してお料理したのも初めてでした。

オーガニックのお野菜も美味しく、お料理もますます楽しくなりました!!

お野菜や玄米は健康に良いものだけけれど、お肉も、お魚も、チョコレートも悪いものではなく、食べたい!!と思った時には体が必要としているので食べて OK なんだな〜と考え方が変わり、お土産で頂いたお菓子も感謝して食べる事が出来るようになりました!

何より心が緩んで気持ちも楽になりました。ベーシック講座の卒業の時点で、感じるココロを取り戻せたと思います。

頭で考えすぎずに、心が感じたことを素直に受け取れるようになりました。



直美さんがアドバンス講座修了時に開講した「模擬クッキングクラス」より

1. 【Happy Living Food 講座】アドバンスを受講しようと思ったきっかけ、理由を教えてください。

ベーシック講座で、由美子さんから食、身体、心を学び、たくさんの変化がありました。

由美子さんを信頼していたので、今度は、私が「食べながらセラピー」を伝える側になりたいと思い受講しました。

2. アドバンス講座を受けられる前のあなたの状態をお聞かせください。
(気持ち、体的なこと、お料理のスキルのことなどなんでも)

講師になり食を通して HAPPY を伝えることが出来るワクワクした気持ちと先生タイプじゃないのんびりした私でも大丈夫なのかな??とまだ不安もありました。

3. 講座を受けている間、また受けたことでどのような変化がありましたか？
(気持ち、状態、環境、まわりの反応、進化など)

不安な気持ちよりも、好きなことを仕事にして自分も周りも HAPPY にしたいという気持ちが大きくなり気付いたら、1K だったお部屋から理想通りの 1LDK のお部屋に引っ越しをして、正社員のお仕事も退職していました。

この行動力に自分でも驚いています！

自分では気づきませんでした、友人にはキラキラしていると言われることが多くな

り応援してもらっています。

友人繋がりワークショップでお菓子を提供することになりました！

さらに、以前からしている誕生花セラピーのお申込みも少しずつ増えてきました。

今は、不安とか他人と比べることよりも、どんなレッスンだったら生徒さんにより喜んでもらえるかな？♪と、私も生徒さんも楽しめて幸せになれる講座を作りたいと妄想でいっぱいです。

4. どのような成果がありましたか？また、達成・実現できたことがありましたか？

ベーシック講座を受ける前の、「小さなお家サロン」をしたいというふわっとした気持ちから「小さなお家サロン」をすることが実現できました！

行動したことによって自信を持てるようになりました。

今後は、私らしい「食べながらセラピー®」をワークショップや、単発レッスン、講座を通してお伝えして生徒様の心と身体をサポートしていきたいと思っています。

5. 講師の中村由美子について何か感じたこと、気づいたことがありましたら教えてください。

毎回、講座の始めに由美子さんがゆっくり話を聞いてくれます。

食のこと以外のプライベートな話も何でもです。

そこも大きかったと思います。その日のレッスンが終わるころには心が軽～くなっていました。

由美子さんは明るくて、おおらかで、でも根は本当に誠実で真面目です。そして大きな愛を持っています。

私が、今後の自宅サロンをやっていくことに不安を感じていたときも

「出来るよ～」と何の心配もせず信じてくださいました。

サロンのオープンの仕方や、ワークショップに開き方も教えてくださりますが

由美子さんは一般的なノウハウだけでは無く、その人が大切にしたい部分や個性をとっても大事にしてくれます。

私も色々な可能性があることをたくさん教えて頂きました。

自分と向き合う時間も多くなり悩みもありましたが、その度に由美子さんが寄り添い親身にアドバイスして下さりました。

ここまで寄り添ってくれる先生は他にいないと思います。

6. 夢を実現したい、好きなことを仕事にしたい、
また、講座の受講を検討されている方へのメッセージをお願いします。

私はのんびり屋で先生タイプじゃないから、お料理を教えることは出来ないかな？と
自信が持てなかったのですが

この Happy Living Food 講座を受講して、自分の可能性を自分で閉じ込めてしまって
いたんだと気づきました。

前例が無かったら自分で作ってしまえば良いのです。可能性は無限大です。

頭で色々考える前に、心が〇〇したいと感ずることや、自分が心地良いと感ずること
にチャレンジしてみてくださいね！

決めて行動したら本当に現状は変わります。

私にも出来たのだからあなたも絶対出来ます！叶います！！

心の声がよく分からないという方には、五感力を高める「食べながらセラピー®」がお
ススメなのでぜひ由美子先生や私に会いに来てください(笑)

◆ 直美さんが、講座最終日に行った「模擬クッキングクラス」、
本当に素晴らしくて、感動でした。

その時の様子はブログでもご紹介していますので、

よろしかったらご覧になってみてくださいね！

⇒ <http://ameblo.jp/heartwarmcafe/entry-12122993199.html>