



The Hearth
Selfcare Community

セルフケアコミュニティ

ザ　　ハース

「The Hearth」

心のセルフケア協会

*** 全ての人にこころのケアを ***

セルフケアコミュニティ

ザ ハース

The Hearth



The Hearth
Selfcare Community

Hearth: 「暖炉」や「囲炉裏 (いろり)」
人が集まり、笑い、暖をとる場所を象徴する言葉

Hearth のつづりは、
「Heart (心)」、「Earth (地球・大地)」、「Art (アート、技術)」が隠れています

「心 (Heart)」に灯を灯し、「大地 (earth)」に足をつけて、
自分をととのえる「Art (技、能力)」を学ぶ

そんな自分を取り戻す特別な場所が、
セルフケア・オンライン・コミュニティ「The Hearth (ハース)」です



あなたにとっての「サードプレイス」

The Hearth は、

家でも職場でもない、
リラックスして自分らしくいられる
「**3番目の居場所**」を目指しています

*

膨大な情報に触れる現代だからこそ、
自己を**ていねいに振り返る時間**を

*

忙しい日々の中で自分に戻り、
リフレッシュや**新たな活力**となる場

～生命の原点に戻る場～





「学び」と「調整」のダイナミズム

学びの場

❖ 日々を幸せに、楽に生きるヒント

ポリヴェーガル理論、心理学、コミュニケーション、哲学、スピリチュアリティetc.
を通して日常に活かせる智慧を学ぶ

❖ どこにいても気軽に参加できる

オンラインの学び

単なる知識ではなく、自分をいたわるための「本質的な癒し」

調整の場

❖ 対話やワークを通して心身を調律する

❖ 生命のリズムを感じて自分に戻る

❖ 月に一度に同じ仲間と分かち合う

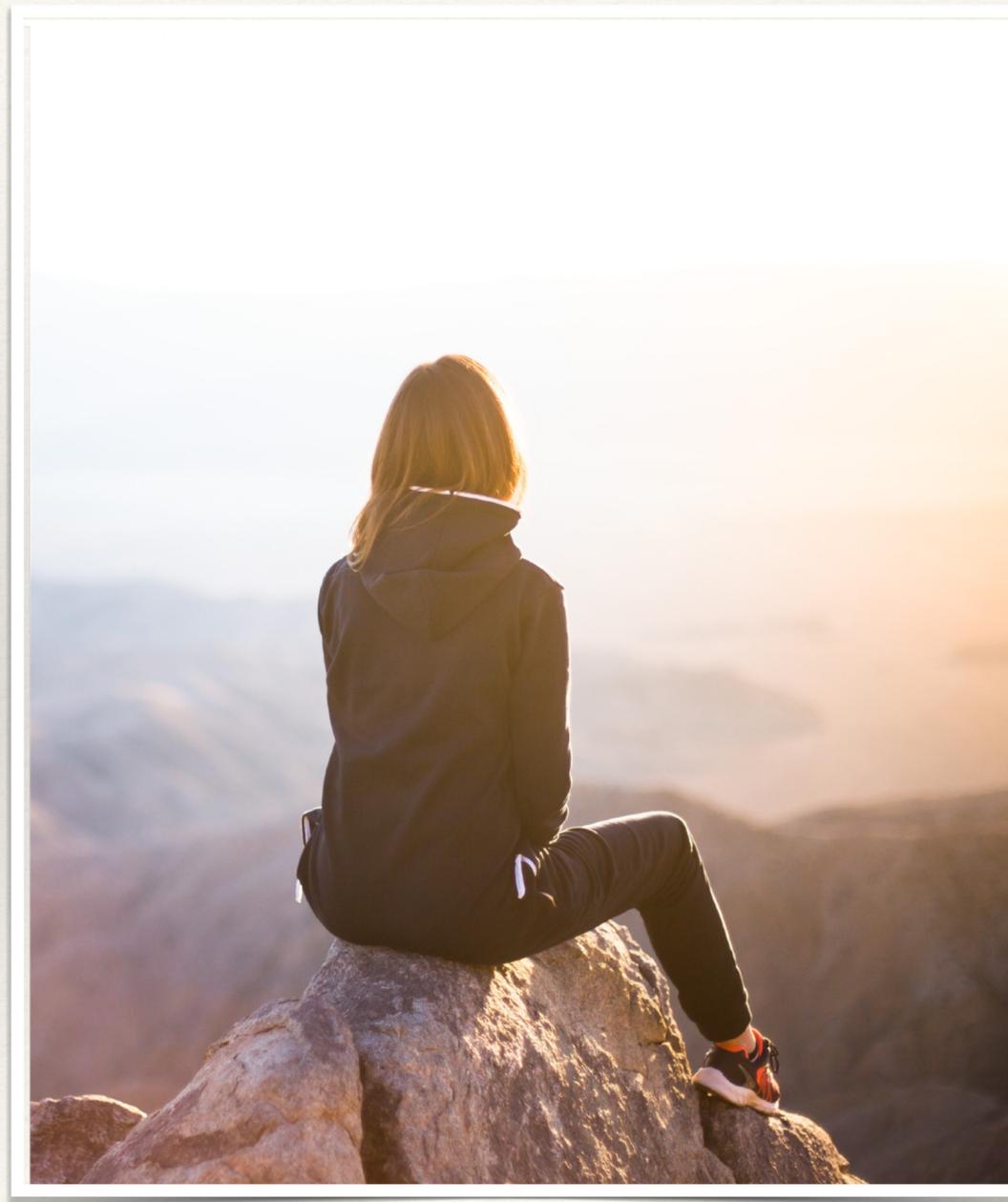
月に一度、仲間と響き合いながら、自分という存在を本来の健やかさへと整えていく

日々を幸せに、楽に生きる

- ❖ 心と身体をつながり（ポリヴェーガル理論・身体心理）
- ❖ 健やかな関係性（コミュニケーション・バウンダリー）
- ❖ 本質的な生き方（哲学・スピリチュアリティ）

モットー：

難解な理論を分かりやすく、ワークやエクササイズを通じて「体感」し、持ち帰る





The Hearth
Selfcare Community

コミュニティ「ハース」の在り方

関係性

- 講師はサポートする人：
「伝える」だけでなく、「並走するファシリテーター」
自分を慈しむ道のを、一歩ずつ共に進む「ガイド」
- 参加者同士は仲間：
本質的な安らぎへと向かう道のを共に学び歩むフラットなつながり
- 集まることが癒し：
安心、安全の場で人と出会い、本音に触れること
そのものに癒しのエッセンスがある



私を置き去りにしない、月1ハースで
あなたの日常の調律をサポート

こんなあなたへ

- 瞑想やワーク、一人でやるのは難しいけれど、誰かのガイドがあれば安心して深められそう
- 「知識」として知っているセルフケアを、みんなと一緒に「体感」に変えていきたい
- 忙しい毎日の中で、強制的にでも「自分に戻る時間」を予約したい
- 受けているセッションの効果を日常にも広げて、「神経系が調整された感覚」を定着させたい





The Hearth
Selfcare Community

開催概要

- 時期：2026年3月19日～
（月1回 60分～75分）
- 日時：平日夜20:00～（第3木曜）
- 費用：単発 2,500円 / 半年会費（6回）12,000円
- 形式：オンライン（Zoom）





よくあるご質問 (Q & A)

- Q. 難しくない? : 噛み砕いてお話しします。頭だけでなく**ワークで体験**もしましょう。
- Q. 欠席時は? : **約1ヶ月間のアーカイブ配信**があります。
- Q. 顔出しは? : 安心安全のため、**声のみの参加もOK**です。
- Q. 途中から入って大丈夫? : どの回から参加しても大丈夫。**各回完結型**の講座です。
- Q. トラウマは癒える? : 学びと調整の場です。
深いテーマは個別セッションをお勧めします。



特別な誰かになるのではなく、本来の健やかさに戻っていく

あなたの”日常”に少しずつ安心が増えていく

”本質的な癒しのプロセス”を大切に

そんな時間を一緒に過ごしてませんか？

—お申し込み：

右記のQRコードからお申し込みいただけます。



—お問い合わせ：info@selfcareyourheart.org

または右記のQRコードから気軽にお問い合わせください。





The Hearth
Selfcare Community

運営メンバー紹介

セルフケアコミュニティ「ザ・ハース」は、3人のファシリテーターとアシスタントがそれぞれの視点から皆さんの安心と学びをサポートします。



じゅん ～ファシリテーター&オーガナイザー～

メッセージ：「日常の喧騒から少し離れて、生命の原点に戻る時間を。
みなさんと共に学び、共に調整していただけることを嬉しく思います。」

担当・得意分野：身体心理、グラウンディング、スピリチュアリティ、コミュニケーション
バウンダリー、セルフコンパッション

なお ～ファシリテーター～

メッセージ：「心と身体をつながりを感じることで、日常がもっと楽に、豊かになる。
そんな智慧をみなさんと分かち合えるのを楽しみにしています。」

担当・得意分野：安心の場のホールド、身体心理、スピリチュアリティ、セルフコンパッション
セルフケアの智慧、タッチケア





運営メンバー紹介

セルフケアコミュニティ「ザ・ハース」は、3人のファシリテーターとアシスタントがそれぞれの視点から皆さんの安心と学びをサポートします。



ちえ ～ファシリテーター～

メッセージ：「ありのままの自分でいられる、あたたかな場所作りを大切にしていきます。
お一人お一人の本音に寄り添う時間を大切にしていきます」

担当・得意分野：安心の場のホールド、身体心理、セルフケアの智慧、調整のファシリテート

まこ ～アシスタント～

メッセージ：「自分自身の中心に戻り、リラックスして過ごせる時間をご一緒しましょう。」

担当・得意分野：安心の場のホールド、グラウンディング、コミュニケーション、
スピリチュアリティ、共鳴





The Hearth
Selfcare Community



プレセルフケア会のご案内

プレセルフケア体験会

3月19日(木)20:00~

どんな人がやるの、どんなことをするの？

まずはセルフケアコミュニティを体験してみませんか？



セルフケアコミュニティ：半年間の旅

【第0回】2026年3月19日：はじまりの練習

- テーマ：「**生命の原点に戻る**」
～自分の安全基地を見つける～
 - 内容：コミュニティの安心安全な場作り（グラウンディング）
自分の「今の状態」に気づくための練習。
 - キーワード：安心、体に気づく、心の安全基地。
 - ワーク：**五感のオリエンテーション**（+α 他にもいくつかワークします）
内容：今、自分のいる部屋をゆっくりと見渡し、目に入る「好きな色」や「安心するもの」を3つを見つける。
その時、足の裏が床に触れている感覚や、椅子の背もたれの支えを感じる。
- 意図：意識を外側の情報から「今、ここにある安全」に引き戻す練習です。

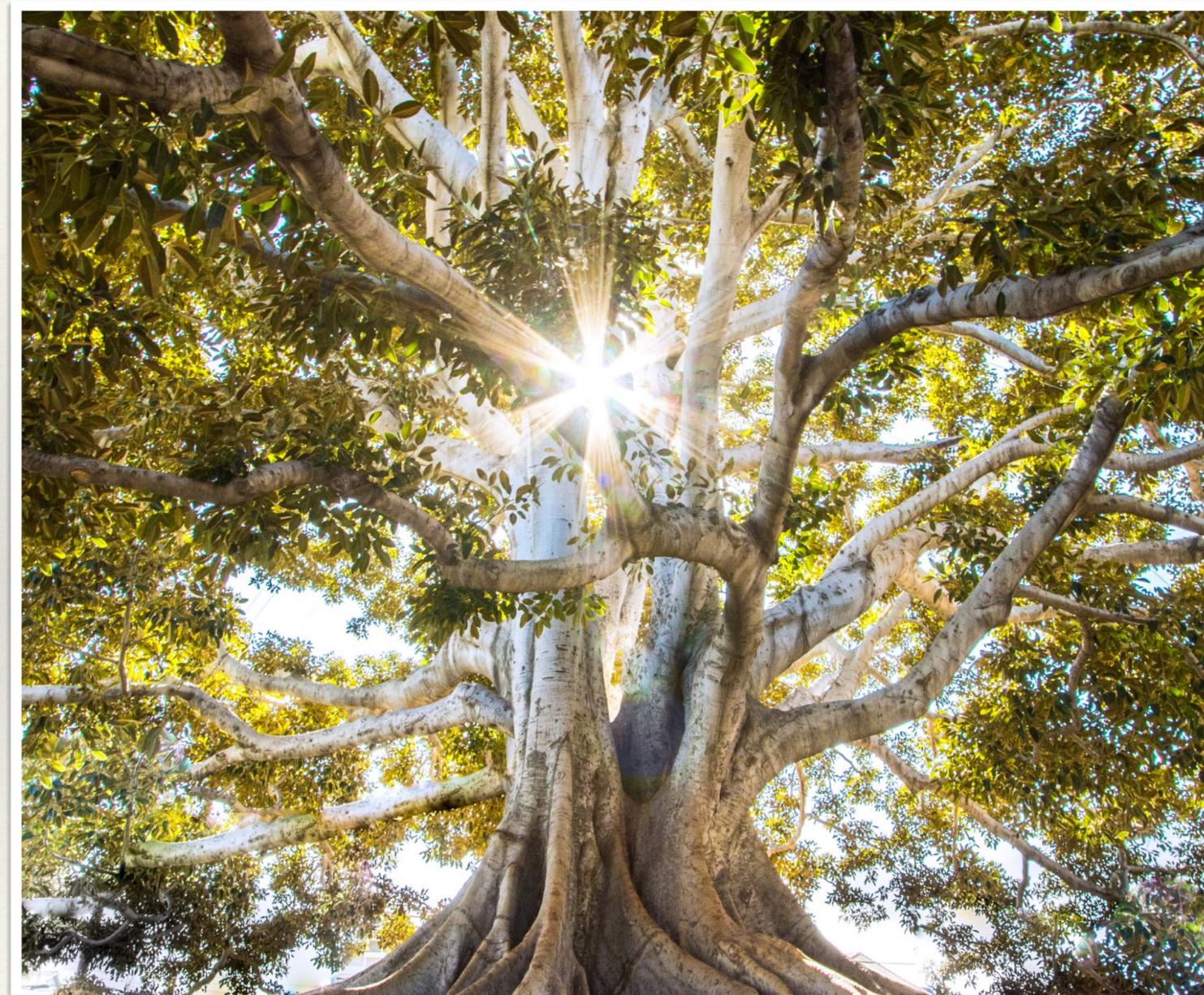




セルフケアコミュニティ：第1回

【第1回】2026年4月16日：自分の中の「安全な場所」を耕す

- テーマ：「私を支えるうちなる源泉」
～リゾーシングで育む安心の土台～
- 内容：「頑張る力」ではなく、「安心を感じる力」を育てます。自分の中にある安らぎの源泉（リソース）を見つけ、揺らいでも戻ってこれる土台をつくります。
- キーワード：安全基地、神経系の栄養、レジリエンスの土台
- ワーク：リゾーシング・マップの作成
内容：リソースのリストアップをし、それを思い浮かべた時に身体の感覚をていねいに観察します。その心地よい感覚と、特定の動作をセットにして、日常の「お守り」にする。 リストアップ+内感+アンカリング（定着）
意図：「自分の状態を自分で変えられる（調整できる）」という感覚（自己調整能力）の種をまくこと





セルフケアコミュニティ：第2回

【第2回】2026年5月21日：心と身体の地図

- テーマ：「**自律神経の智慧**」
～ポリヴェーガル理論を日常に～
- 内容：私たちが「安心」を感じる仕組み。
ストレスを感じた時に身体の中で何が起きているかを知り、
優しくケアをする。
- キーワード：神経系、サバイバルモードからの回復。
- ワーク：**ハミングとバタフライ・ハグ**
内容：両手を胸の前で交差させ（蝶のような形）、ゆっくり交互に肩をトントンと叩きながら、小さく「う～ん」と鼻歌を歌う。。
意図：迷走神経を刺激し、身体から脳へ「今は安全だよ」という信号を送って、
リラックス状態へ導きます。





セルフケアコミュニティ：第3回

【第3回】2026年6月18日：心を守る境界線

- テーマ：「**バウンダリー（境界線）**」
～自分と相手を尊重する距離感～
- 内容：どこまでが自分？どこからが相手？疲れのない人間関係を築くための「ちょうど良い距離感」の体感。
- キーワード：心理的境界線、NOと言える安心感。
- ワーク：**パーソナルスペースのイメージワーク**
内容：目を閉じて、自分の周りに「光のバリア」や「心地よいカーテン」があるのをイメージする。
そのカーテンの厚さや色、自分からの距離を自由に調整してみる。
意図：目に見えない境界線を視覚化することで、心理的に守られている感覚を育てます。





セルフケアコミュニティ：第4回

【第4回】2026年7月16日：言葉にできない声を聞く

- テーマ：「**身体心理（フェルティング）**
～身体の感覚を智慧に変える～
- 内容：モヤモヤの奥にあるメッセージに触れる。
思考（頭）ではなく、感覚（身体）を通して自分を深く知る時間。
- キーワード：フェルトセンス、身体の声。
- ワーク：**身体の「天気予報」**
内容：今の自分の身体の状態を天気に例えてみる。
(例：胸のあたりは少し曇っている、お腹はポカポカ晴れている等)
なぜそう感じるのか、身体の感覚をただ眺める。
意図：良い・悪いの判断をせず、ありのままの感覚に気づく（フェルティング）
の基礎練習です。





セルフケアコミュニティ：第5回

【第5回】2026年8月20日：つながりと癒し

- テーマ：「共鳴するコミュニケーション」
～他者との響き合い～
- 内容：自分の本音に触れ、相手の本音を受け取る。
人に会うこと、聴くこと、聴かれることが癒しになる体験を深める。
- キーワード：深い傾聴、場のダイナミズム。
- ワーク：マインドフル・リスニング（ペアワーク）
内容：ブレイクアウトルームでペアになり、1人が「最近あった小さな幸せ」を話す。
もう1人は遮らず、評価せず、ただ「温かい眼差し」で聴く。
意図：「聴いてもらえた」という安心感と、相手の温度を感じることで生まれる癒しを体験します。





セルフケアコミュニティ：第6回

【第6回】2026年9月：これからの旅路

- テーマ：「**精神性（スピリチュアリティ）と日常**」
～意義ある人生を歩む～
- 内容：学んだ智慧をこれからの日常にどう編み込んでいくか。
自分らしく輝き続けるための「お守り」を統合する。
- キーワード：統合、日常への還元。
- ワーク：**未来へのリソース・レター**
内容：半年間の学びの中で、一番自分を支えてくれた言葉や感覚を「お守り」として紙に書く。それを日常生活のどこに置いておくか（リマインダー）を決める。
意図：日常の中に「学びと調整の場」が持ち続けられるように定着させます。



より安心して参加するために



- ワークの参加は自由：

 - 「目を閉じてでも開けたままでもOK」

 - 「やりたくないワークは眺めているだけでもOK」

 - 「画面 OFFでの参加もOK」

- シェアの時間は「パス」もOK：

ほんとの気持ちを話し聞いてもらうことも癒しのエッセンスにもなりますが、「話さない」選択もできることで、より安心して参加できるようになります。

ずっと続く



継続コースのご案内

このコミュニティは、6回で完結して終わりではありません。私たちの「調律」の旅は、半年以降もさらに深く、豊かに広がります。

7回目以降は、より実践的で多角的な視点から、心と身体をサポートする内容をご用意しています。

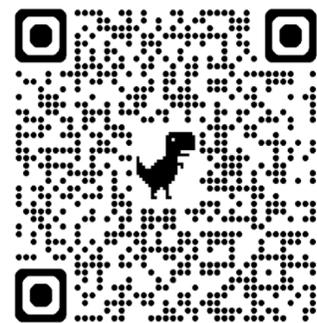
<カリキュラム例>

- ・ 自分を知る：心のしくみ（投影・パーツ心理学）、自分らしさの探求
- ・ 身体の声を知る：神経系と愛着の形成、ポリヴェーガル理論の実践
- ・ 境界線を整える：適切な対人関係、苦手な人への対処法
- ・ つながりを育む：愛情表現の違い、幸せなパートナーシップ、関係回復の対話、愛と癒しの在り方

参加される皆さんの歩みに合わせ、その時々に必要な知恵をお届けします。どうぞ楽しみにしていてくださいね。

—お申し込み：

右記のQRコードからお申し込みいただけます。



—お問い合わせ：info@selfcareyourheart.org

または右記のQRコードから気軽にお問い合わせください。





コミュニティ参加ガイドライン規約

セルフケアコミュニティ「ザ・ハース」を皆さまと共に心地よく運営していくために、以下の内容をご確認ください。

1. 安心・安全な場づくりのための約束

- ・ **守秘義務**：ワークショップや対話の中で分かち合われた個人的な内容は、この場限りのものとし、SNSや外部で公開しないことをお約束ください。
- ・ **相互尊重**：お互いの価値観やペースを尊重し、批判やアドバイスではなく、共感と尊重の姿勢で関わります。
- ・ **パスする権利**：話したくないことは話さなくて大丈夫です。ご自身の「心地よさ」を最優先してください。

2. 本質的なケアのために（免責事項）

- ・ 本コミュニティが提供する内容は、心身を調律し、健やかさを育むための学びと体験の場です。
- ・ **医療行為ではありません**：精神科・心療内科等の通院治療中の方は、主治医と相談の上でご自身の責任においてご参加ください。
また、体調に著しい変化がある場合は、専門家への相談をお勧めします。

3. 運営ルール

- ・ **お支払い**：お申し込みより1週間以内にお振込をお願いいたします。
- ・ **キャンセルポリシー**：開催3日前までのキャンセル：全額返金（振込手数料を除く）

それ以降のキャンセル：返金は致しかねますが、アーカイブ視聴等の対応をご相談いただけます。

中止時の対応：講師の急病の場合は、他の講師が代行します。天災などで中止となる場合は、振替の対応をさせていただきます。

迷惑行為の禁止：勧誘活動や、他の参加者の安心を著しく害する行為があった場合は、運営の判断により参加をお断りすることがあります。