

講師へのメッセージ (2021.02.21 受付終了)

とても刺激を受ける楽しい時間でした！ありがとうございました！（女性、30歳代、印西市）

今回参加させていただき、本当にありがとうございました。終始笑顔で、ありのままの高橋明希さんを見せていただき、皆さんに素敵な女性になって頂きたいという思いが、オンラインですが、とても伝わってまいりました。オンラインで海外にお住いの講師の方と、住む場所も違う土地の講座を受けさせていただいたこと本当に嬉しく思っています。日本中世界中にこのようなコミュニティーが早くできることを祈って、私自身も自分と対話し自分自身を輝かすことができるようトリセツを続けていきます。今回は本当にありがとうございました。（女性、40歳代、鹿児島県）

考えてばかりいるのではなく、自分で感じながら行動することの大切さをあらためて教わりました。日頃から意識はしていますが、教えていただいたノートを実践しながらより細かく自分を見ていこうと思いました。

お話のされ方やスライドもとても素敵で、お人柄が伝わりました。ありがとうございました。（女性、40歳代、東京都）

とても貴重なお話、ありがとうございました。興味深く聴かせて頂きました。頭の回転が遅いので欲を言えば、もう少しゆっくりお話しして頂ければ…と思いました。（女性、50歳代、我孫子市）

大変、勇気をいただきました。先生の前向きで、どんなこともオープンにお話しくくださる姿勢などなど、久しぶりに素晴らしい方にお会いできたと思いき嬉しく拝見しておりました。先生のような方がもし友人だったらどんなに良いかとも思いました。本日はありがとうございました。アメリカでのご事業の益々のご躍進をお祈りしております。（女性、50歳代、我孫子市）

高橋さんの、プロフィール、生い立ちなど、興味をひきました。私も集中力続かないので、親しみを覚え

気づき)

本音で話し、アウトプットしていきたいと感じた。

目的をもって参加

時間を大切に♪

ネットサーフィン、減らそうと感じました。（女性、60歳代、印西市）

自分の中でたくさん気づきがありました。ありがとうございました！（女性、30歳代、我孫子市）

トリセツを付けることで、自分が見えてくる。そこから、特性がわかり 生きやすくする。理にかなった方法だと思いました。（女性、30歳代、我孫子市）

子育て世代の皆さんが、仕事や子育てなどに忙しい中、自分はこれでいいのか？ 自分の本当にしたいことは何か？ と真剣に「自分探し」をしている姿に昔の自分を感じました。しかし、いまでも私の自分探しは続いています。いのちの尽きるまで続くと思います。

今日、お話のあったトリセツの作成（書き留める行為）、自分を客観視する手段として有効ですね。
今日の講座では、参加者と同世代の高橋さんが、ご自分のこれまでをありのままにお話しされたことで、参加者が素直に自分の気持ちを出すことができたように思います。
子育て世代の皆さんが、ご自分と向き合い、私らしさのその先に、それぞれのやり方で社会とも向き合うことを期待しています。
今日は楽しい講座、ありがとうございました。（女性、70歳代、我孫子市）

zoomでのセミナーの良いところは、日本のどこからでも海外からでも一緒にLIVEで参加できる
ところだと思います。
今回は、AKIさんの内面のお話も聞くことができ、また大好きになりました。質問のバック画面の花
がとっても素敵で見方たちへのホスピタリティに感激いたしました。見習わせていただきますね。
いろいろな気づきをいただきました。ありがとうございました。（女性、60歳代、東京都）

保育園へ子供を預けながら仕事をする合間に個人事業主をしています。
時間がないや子育てがあるを、出来ない理由にする事も多々ありました。自分と向かい合ってみます。
貴重なお話聞かせていただきありがとうございました。（女性、40歳代、我孫子市）

明希さんとは10年くらい前に出会っていていつもご活躍を拝見しておりました。
今春から育休が明け仕事に復帰するにあたり子どもとの時間や自分の時間を取りづらくなるなど思い
そんな時に家庭と仕事のバランスを取るヒントがあればと思い参加しました。
今はなかなか外部とつながりを取りにくい状況ですができるところはたくさんあるのだと感じました。
大変参考になりました、ありがとうございました。（女性、30歳代、埼玉県）

トリセツの作り方の内容が想像以上に具体的で早速ノートを買って、書き出した。1日だけでも多くの発
見があった。人にシェアしない前提でフリー形式の書き方なのが、良い。（女性、40歳代、東京都）

明希さんが事前の質問に対して、質問者の気持ちに寄り添って、すごく考えて回答してくれたのが伝わ
ってきて、よかったです。（女性、40歳代、埼玉県）

本音でお話ししてくださったのがとても心に響きました。キラキラした自己紹介の裏に、実はこんな苦
労もあったんですという、裏の自己紹介を話してくださり、とても引き込まれました。
ご自分の実践から編み出した「自分のトリセツ」は、自分を大切にすること、その為には自分を知るこ
と、そのための方法が示されていて、すぐにでも実践できそうなことが盛りだくさんでした。特に「自
分を観察する」で、ノートに自分の感情をニコニコマークで点数をつけるのは、とても良いと思いま
した。
動と静の説明もわかりやすかったです。
参加者からのご質問にも丁寧に答えてくださって、私は質問しませんでした。その回答に励まされま
した。質問画面のバックのお花も素敵でした。お一人お一人の質問に合わせてお花を選んだと聞いて、
明希さんの優しいお人柄がしのばれました。
ありがとうございました。（女性、60歳代、アメリカ）

ぜひ、私の将来の Vision も聞いていただきたいなと思いました。高橋さんのお話を伺い、とても元気をいただきました。我孫子の方とお話するときもそうなのですが、素直に聞けたり話したりできる環境がまず嬉しいですし、素直な自分を素直に表現できて、輝ける場所があるのではないかと思うことができました。丁寧に、自分を見つめ、正確に知り、大切にできるように、ブラッシュアップしていきたいと思いました。またきっとどこかの機会でお逢いできることを楽しみにしています。(女性、30 歳代、岡山県)

あきさんのぎっくばらんな雰囲気、とても楽しく参加できました。(女性、30 歳代、我孫子市)

ノートに自分の気分など書いてみようと思いました。

キラキラしてないとおっしゃっていましたが、やっぱりキラキラしてると思います(^^)/
過去の状況に向き合うことも大切だと思いました。(女性、40 歳代、山梨県)

パワポの資料がデータで欲しかった。(女性、40 歳代、我孫子市)

あきさんのぎっくばらんな雰囲気、とても楽しく参加できました。(女性、30 歳代、山梨県)

私も小さいころから跡継ぎと言われ育ち、周りからの目を気にし、妄想の中でハードルを上げ乗り越えられないジレンマにストレスを抱えて来ました。子育ても周りから褒められる子どもにしないでという勝手な思いに取りつかれ、楽しめず、我が子には申し訳ないことをしたと思っています。(今は、その申し訳ないという気持ちも妄想なのかなあとも思っています。)自分の位置をいつも探していた私としては、このトリセツの話は興味のあるものでした。早速、今から記録を取ってみたいと思います。(女性、40 歳代、我孫子市)

あきさん明るくておしゃべりが上手で、とっても楽しかったです。私が至らないせいですが、横文字がたまにわかりませんでした 笑 (たとえばパフォーマンスとか)

こんなに明るくパワーあふれる方でも、落ち込むことがあるというお話で共感しました。私は落ちこんだ時にポジティブに考えようとしていました。ニュートラルにすればいいというお話聞いて、気持ちが楽になりました。無理をしていたんだなと思いました。。

自分の取説をつくって、もっと気づいていきたいと思います。

本当にありがとうございました。(女性、30 歳代、我孫子市)

自分を全部出してくださいとあき先生に感謝いたします。多くの質問が、私自身の気づきにもなり、それに全て答えた聡明さに感嘆しています。

成功するまで諦めない気持ちを大切に、自分のとりせつをつくり、自分の人生を楽しみたいと思いました。(女性、50 歳代、我孫子市)

アメリカのご自身の場所から講演してくれたことがうれしかったです。コロナで引きこもりがちでも、つながりが持てたからです。

ノートなどに記録して、その時の気持ちを記録するという具体的な方法と、実際に高橋明希さんが使っているスケッチブックが見れたのも、よかったです。親しみやすくて、楽しいラジオ番組を聞いている

感じでした。ありがとうございました。(女性、40歳代、我孫子市)

視聴しながら新しいノートがあったことを思い出し、早速取り扱い説明書を作り始めました。
AKiさんから元気をいただきました。

ありがとうございました。(女性、50歳代、我孫子市)

前向きな姿勢が大変良かったです。今後、仕事に取り組んで行く上で参考になりました。(男性、50歳代、柏市)

答えを自分の中に探すことは、健全で良いと思いました。これからは自己啓発本は買わなくて済みます。
(女性、50歳代、我孫子市)

ご自身の裏のプロフィールも教えて頂き親近感もてました。
自分のトリセツのつくり方が、具体的でわかりやすく実践しやすいのが良かったです。
(女性、60歳代、我孫子市)

すごく良かったです!早速毎日を点数で振り返っています。
(女性、40歳代、船橋市)

この度は、とても素敵なお話をしてくださりありがとうございます。
現在育児休暇中、復職に向けて自分の働き方を考えている中でこの講座でたくさんのお話が聞けて参考になりました。
そして家族以外と話す機会が減ってしまった今、とても刺激的な時間でした。
「あなたもプリンセスになっていい」という言葉に涙が出そうでした。これから自己理解を深めながら自分らしく生きていく土台を作っていきたいと思います。ありがとうございました。
(女性、30歳代、我孫子市)

挫折したときの立ち直り方や、夢がなかなかかなわないときの対処法を話してほしかった。
(女性、40歳代、我孫子市)