



過去の感情にふれて

心が満たされない
愛情欠乏症を解決する

memory conditioning
メモリーコンディショニング

愛情欠乏タイプ
診断シート付き!

自分の心を理解して
心穏やかな
パートナーシップを
手に入れよう!

メモリーコンディショナー 葉山江美

はじめまして。
メモリーコンディショナー
葉山江美です。



今は、可愛い子ども2人と
私のシゴトを全力で応援してくれる夫が
いつも笑顔で側にいますが

家族崩壊の危機になる程
夫に対して不満を溜めてイライラとしていた時期が
ありました。

相手を選び間違えたのか・・・
どんな人と一緒になったら幸せだったのか・・・？

答えの出ないモヤモヤに悩んだ末、
たどり着いたのが
愛情欠乏症で育った自分を認めて
自分で心を満たす方法です。

自分の心を満たせるのは自分！
そのステップを本書でお伝えしていきますね！

誰といっても心が満たされないのは 愛情欠乏症が原因

パートナーと、価値観が合わない、
思うように動いてくれない、
一緒にいるだけでイライラしてしまう・・・

そんなことはないですか？

相手にわかって欲しい
もっとこうして欲しい、という願望や不満は
実は自分の中の、過去に埋めてこれなかった
満たされない想いが原因なんです。



3人に一人が愛情欠乏症だから すれ違いが生まれる

愛着障害、愛情障害、愛情欠乏、、など
いろんな表現をされていますが

幼少期に、母親など主に育ててくれた人との間で
愛情を感じたり、欲求を伝えると満たしてもらえら
という養育者との信頼関係が十分に築ききれない
育ち方をした、いわゆる”愛情不足”な人が
日本では3人に一人いると言われています。

カップルどちらかが愛情欠乏症である
可能性が50%以上だからこそ、
すれ違いが生まれるんです！



何をやっても満たされない 心のしくみを自分が理解するのが先！

誰といっても、何をやっても、心が満たされない時は自分がどんな時に、どんなことをされた時、何を感じた時に、その不満や孤独感が出てくるのか、実は自分もよくわかっていないもの。

自分が自分に説明できないモヤモヤとした気持ちは人にもわかるわけがないしわかってもらえるよう伝えることもできないからややこしいのです。

**パートナーとの関係を改善する前に
自分の心の仕組みを理解することが先です！**



今すぐ感情の整理をしたい方へ！

今年溜まった嫌な記憶を大掃除して
2022年は思い通りの自分になる！
メモリーコンディショニングzoom体験会



限定10名様のみ無料ご招待！
zoom 90分 PC・スマホで参加可！



申し込みはこちら

(通常13200円を読者様のみ1回限り無料)

あなたの愛情欠乏症の原因を
チェックシートで明確にして
メモリーコンディショニングで
取り除く体験をしていただけます！

あなたはどのタイプ？ 愛情欠乏タイプ診断シート

愛情欠乏タイプには大きく分けて
3つのタイプがあります！

該当するところにチェックをつけて
セルフ診断してみてくださいね^^




愛情欠乏タイプチェックシート

該当する項目の□に✓をしていきましょう。

A

- 1、愛する人を失うことを心配してしまう
- 2、人はいつか自分から離れると思っている
- 3、相手の期待を裏切ったり怒らせたりしないか不安
- 4、相手を傷つけるようなことをしてしまわないか心配
- 5、こんなに合わせているのに
相手はわかってくれないと感じる

次のページに続きます 

愛情欠乏タイプチェックシート

該当する項目の□に✓をしていきましょう。

B

- 6、恥じている過去について人に話すのは嫌
- 7、誰かと親密になると感情が激しくなるのでポジティブなものも感じないようにしている
- 8、相手にコントロールされるのが嫌
- 9、相手を大切に思っていると伝えるのが難しい
- 10、そばにいなくなった人には執着しない方である

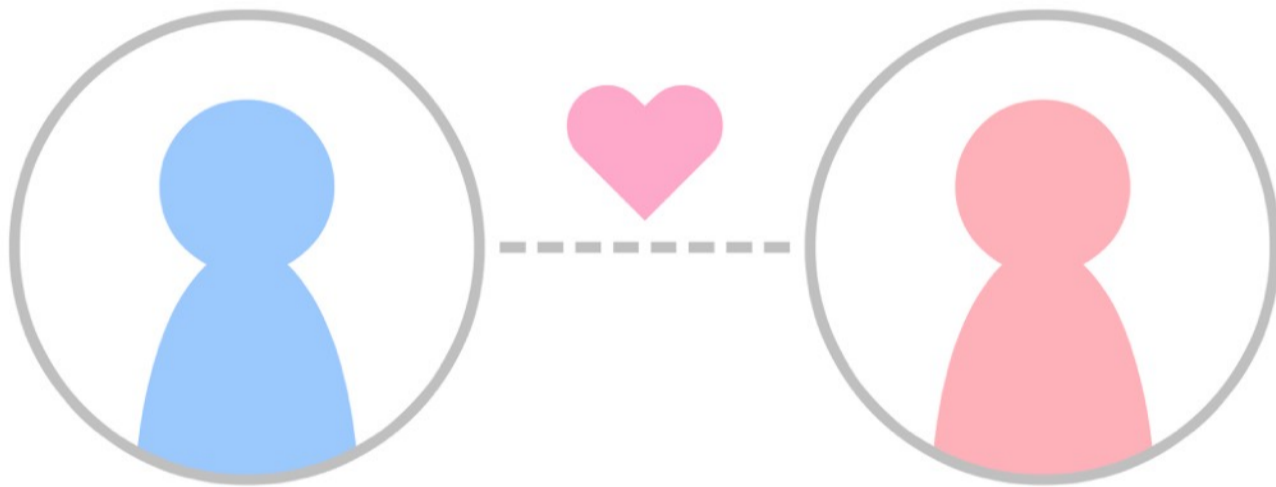
C

- 1 1、人とすぐ打ち解けたりくつつるぐことはあまりない
- 1 2、親は自分に対して冷淡なところがあったと思う。
- 1 3、人は裏切ったりあてにならなかったりするものだと思っている
- 1 4、幼い頃のことをあまりよく覚えていない方である
- 1 5、親に言いたいことを素直に言えない

どうでしたか？

チェックが3つ以下の人は「愛情安定タイプ」

うまくいかないのは
パートナーが**愛情欠乏症**かもしれません！
パートナーになりきってチェックシートを
活用してみてくださいね！



4つ以上のチェックがつく方は
愛情欠乏症が原因の可能性あり！

次のページからの分類を
参考にしてくださいね！

チェックの数がAゾーン>Bゾーン 1~5が多い方
見捨てられる不安が強い「愛情不安タイプ」

不安を感じやすく
うまくいっているように見えても
本人は孤独感や疎外感を感じがち。

いつか否定されたり捨てられるのではという
恐怖心があり、
相手にもその不安を押し付けてしまいやすい。
重たいと思われて、離れられてしまうことも！

自分のせいでこうなると
自分を責めやすいのも特徴です。

今日はなんか冷たい気がする・・・
嫌いになったの？
私なんかしちゃったかな？

こんなに合わせてるのに
報われない！！



チェックの数がBゾーン>Aゾーン 6~10が多い方
向き合うことを避けている「愛情回避タイプ」

親密になることを避けてしまうタイプ。

「私は平気だから大切な人なんて必要ない」

「誰の世話にもならない」などという思い込み
を持つ特徴があります。

なにかあると「相手が悪い」「仕組みが悪い」と
人のせいにしやすい。

自分の感情を感じにくく、胃痛など体の不調として
ストレスを自覚したりしやすい。

深層心理では、愛されたい、大事にされたいという
強い欲求があり、孤独を抱えています。

私一人でやるので大丈夫。
私がやったほうが早いし。
私、強いんで。

・・・一人の方が楽だな

だけど本当は大切にされたい・・・



A、B、ともに3つ以上の方

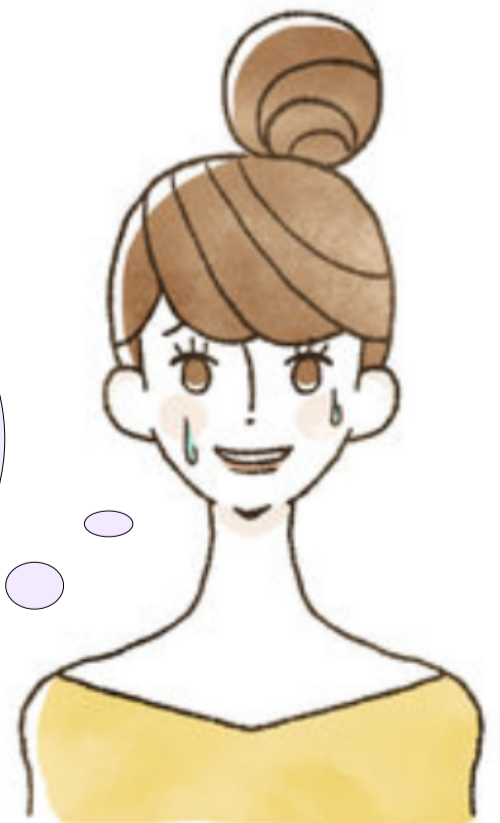
不安と回避の両方が強い「愛情迷子タイプ」

回避タイプの「人間嫌いの面」と、不安タイプの「人の反応に敏感で見捨てられ不安が強い面」の両方を持っている**迷子タイプ**は、疑い深く、自分責めをしやすい傾向があります。

自分をさらけ出すのが苦手
回避タイプのようにうまく自己開示できない一方で
人に頼りたい気持ちも強いのに
不安タイプの人のように器用に甘えられない！

傷つきやすさや不安定さで心が疲弊しやすい
特徴があります。

こんなに頑張ってるのに
わかってくれないなら、もういい。
どうせ誰もわかってくれない。
失敗したら人間失格・・・



このように、愛情欠乏症があると
事実と関係なく勝手に思い込んでいるので

不満に感じたり、愛情を受け取れない、
ということが起きてしまうのです！

「愛情不安タイプ」

今日なんか冷たい気がする・・・
嫌いになったの？
私なんかしっちゃったかな？

こんなに合わせてるのに
報われない！！



「愛情回避タイプ」

私が一人でやるので大丈夫。
私がやったほうが早いし。
私、強いんで。

・・・一人の方が楽だな



だけど本当は大切にされたい・・・

「愛情迷子タイプ」

こんなに頑張ってるのに
わかってくれないなら、もういい！
どうせ誰もわかってくれない。
失敗したら人間失格・・・



これじゃあ、心は満たされない！

心が満たされないのは 幼少期の体験が原因

どうして偏った捉え方をしてしまうかということ
幼少期の体験が大きく影響しています。

子どもの頃に傷ついた経験は、心の隅に押しやられ、
はっきり言語化されないまま
もやもやとした記憶として心に残っています。

そうした言語化の不十分な感情を伴う記憶が
その人の心や行動を無意識のうちに支配し
ネガティブな反応や感情の暴走を引き起こす
原因になっているんです。



過去の満たされなかった想いが 今の思考に影響している！

パートナーとの関係でうまくいかないことの多くは「ちゃんとやって欲しい！」と相手に思っていることが叶えられず心が満たされないような寂しさや不満を感じることはないでしょうか。

この「相手に満たして欲しい欲求」は自分が幼少期に叶えられなかったことであったりします。

なので、目の前の相手があなたの心を満たすのは難しく、自分で満たすことが先なのです。

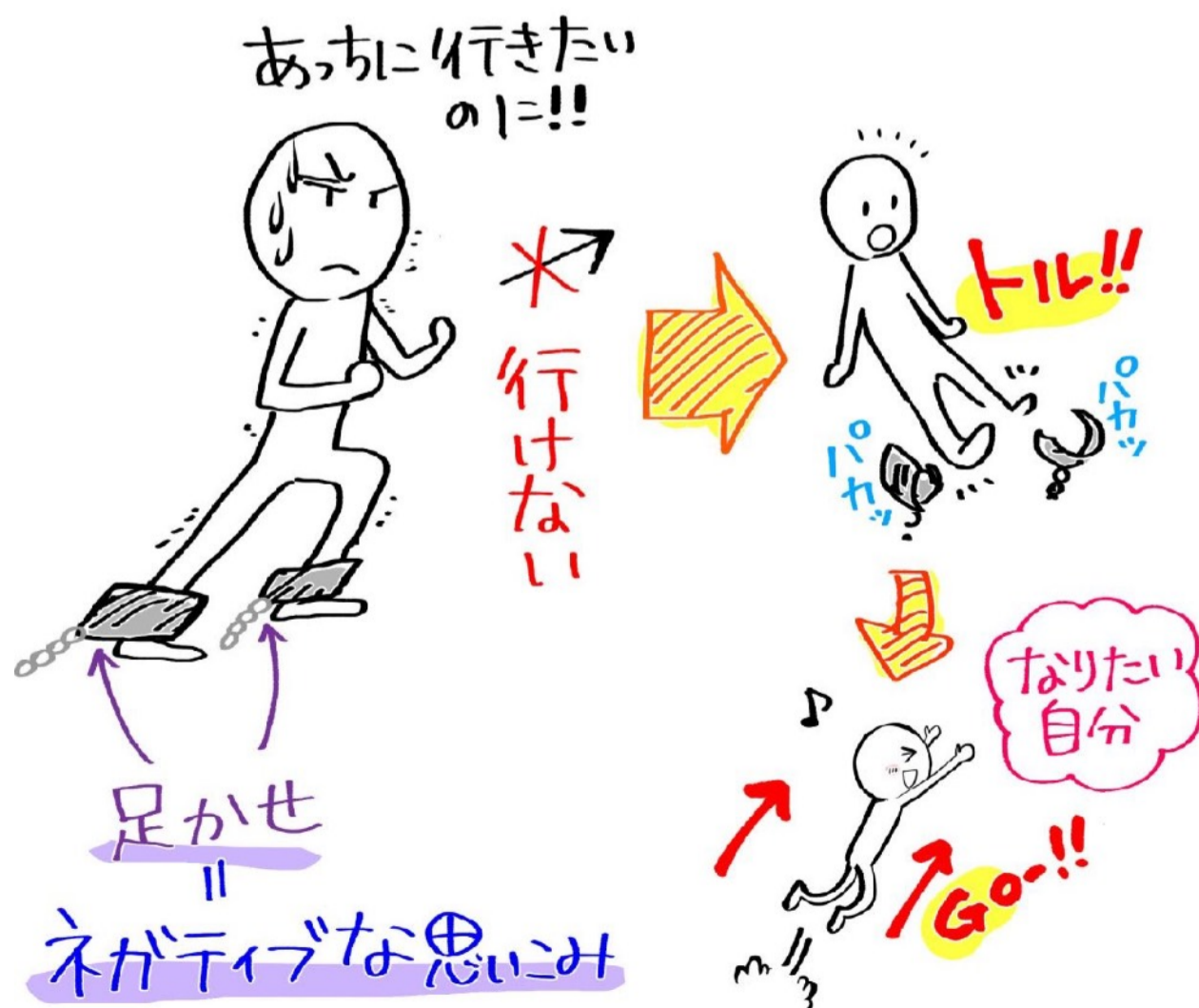


心が満たされない愛情欠乏症を解決する メモリーコンディショニング

“幼少期からの愛情欠乏症” を簡単に癒すことができるスキルです

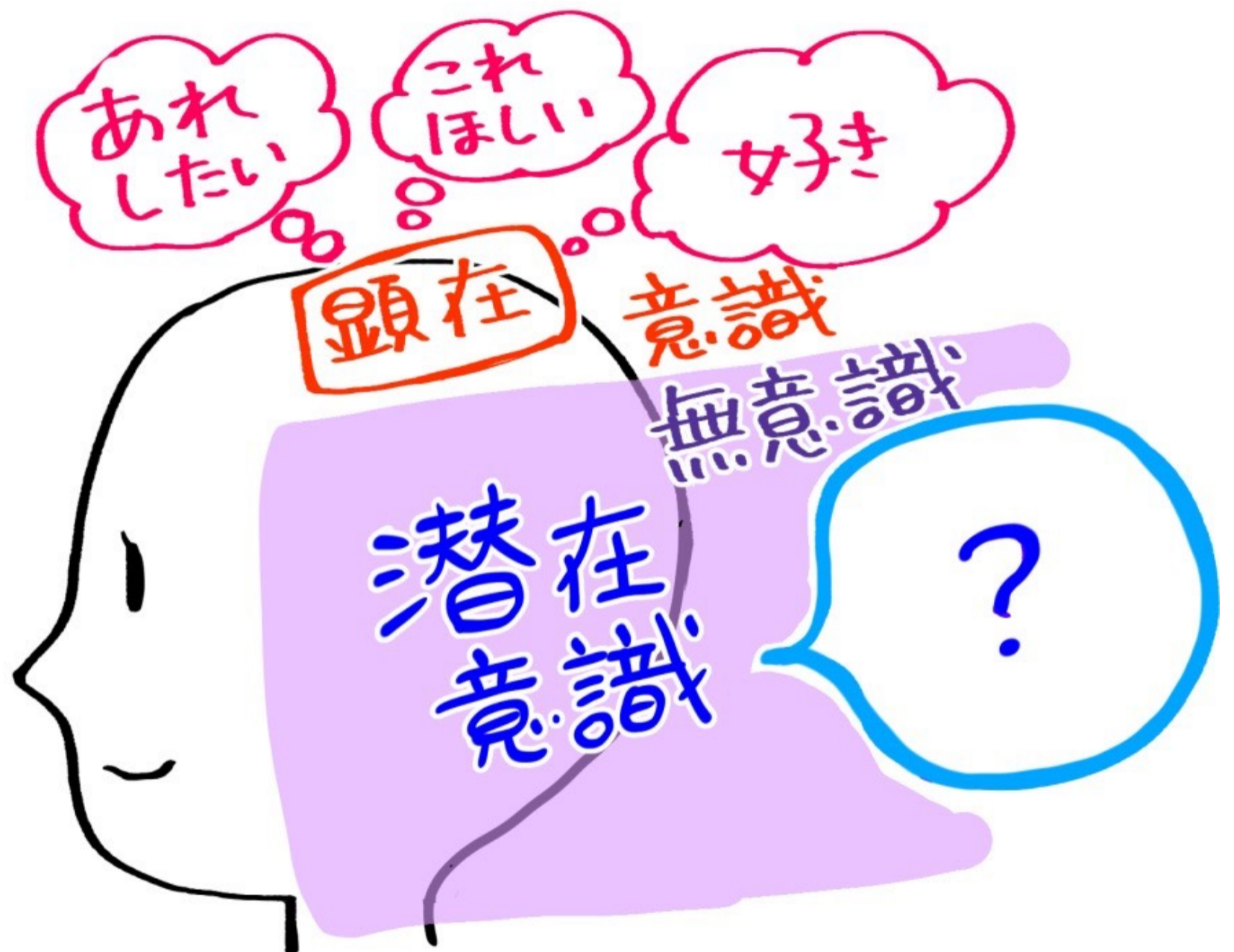
- ・ 過去の辛い体験
- ・ 今まで関わってきた人からの不要な教え
- ・ 社会の概念

などからできたネガティブな思い込みを取り除き
満たされなかった自分の感情を認めて
素直に感情を表現したり
幸せになるための行動ができるようになります。



意識には潜在意識と顕在意識がある

潜在（せんざい）意識とは、
普段自分では意識していない・意識できない
意識で“無意識”とも言います。



その逆が顕在(けんざい)意識です。
顕在意識は言語として説明ができますが
潜在意識はできません。

私たちの行動を決めているのは、
普段自分では意識できない

「潜在意識」なので

この潜在意識にネガティブな思い込みがあると
意識しても行動を変えられません。

愛情欠乏症の原因もここに潜んでいます！



幼少期にできた 潜在意識の思い込みを取り除くと・・・

自分の感情を理解できるようになり
相手にも伝えることができる！

自分の負の感情を認められ
それを解決する行動が自然とできる！

相手の愛情や優しさを疑わずに
素直に受け取れるように！

**人生を楽しむことは
自分次第！**
と捉えられるようになり

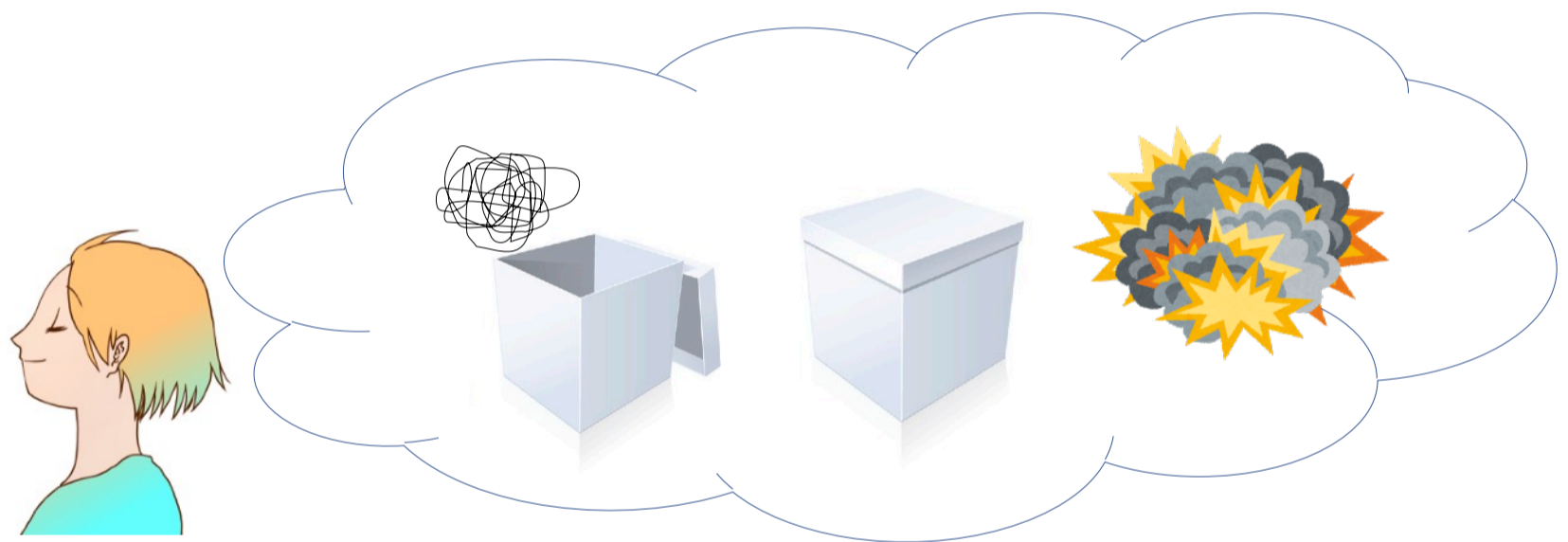
**自分で
自分を幸せにする人生
に変えることができます。**



過去に遡って感情を書き換える 思い込みの爆破

メモリーコンディショニングには
全部で7つのスキルがあります。

そのうちの 하나가
思い込みの爆破！！



潜在意識の圧倒的な力を利用し、
思い込みの爆破というスキルで

幼少期からできた思い込みも取り除き、
自分が幸せになることへ
シンプルに行動できる自分に必ずなれます！

**次のページでどんなことをするのか
簡単にご説明しますね！**

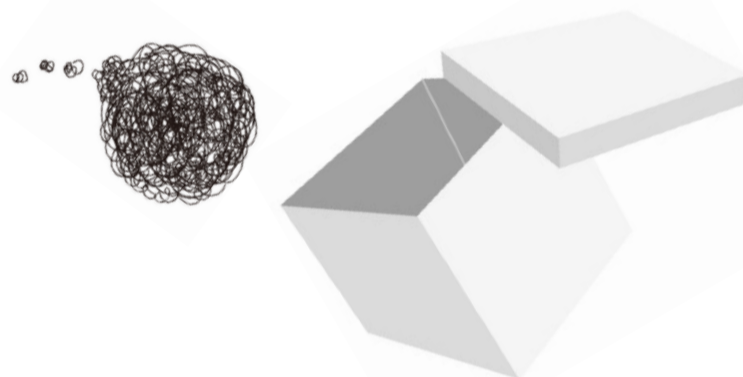
①椅子にゆったりと座って目を閉じ、
深呼吸を3回繰り返します。



②1メートルほど離れた前方の空間に
大きな箱をイメージします。



③箱ができたなら試しに過去の嫌な思い出や
親など他者に言われた言葉を一つ中に入れます。
さっと取り出してすぐに箱に入れてください。



④入れたら箱の蓋を閉めます。



⑤箱の下にダイナマイトを
一本取り付けて点火し、箱ごと一気に爆破します。



この思い込みの爆破とメモリーコンディショニングの
他のスキルも合わせて習得すれば、

いつでも、どこでも簡単に、過去の経験からできた
思い込みを取り除くことができます！

今すぐ自分の心を整えるチャンス！

今年溜まった嫌な記憶を大掃除して
2022年は思い通りの自分になる！
メモリーコンディショニングzoom体験会



限定10名様のみ無料ご招待！
zoom 90分 PC・スマホで参加可！



[申し込みはこちら](#)

(通常13200円を読者様のみ1回限り無料)

あなたの愛情欠乏症の原因を
チェックシートで明確にして
メモリーコンディショニングで
取り除く体験をしていただけます！

愛情欠乏症に気づかず 失敗続きだったパートナーシップ

私の幼少期は、大人しい弟と比べ、やんちゃで、毎日のように怒られてばかりのお姉ちゃんでした。

何かあるとお仕置きとして木の板で叩かれるのでそれを避けるために日常的に嘘をついて、母からの信頼を得ることもなく孤独感がありました。

家を安全基地と思えないまま育ち、早く家を出て自分の力でお金を稼ぎ
幸せになるんだと心に決めていた子ども時代。



母に対して、怒られないように、
見つからないように、と過ごしてきて
自分以外は心底信じる事ができないまま育った私は
恋愛も疑ったり飽きたりと長続きしませんでした。

そんな状態で結婚してもうまくいくわけがなく・・・

どうして夫はわかってくれないのか
こんなにストレスなら一人で子育てした方がマシでは
とイライラと孤独感を持つようになりました。

そんな私を見て、子どもが怖がっていると
気づいた時はとてもショックで何か変えなくては、と
心理やセラピーの勉強を始めました。



愛情欠乏症を解決したら 夫へのイライラが消えた！

思い込みを取り除き、嫌な感情がなくなると
覚えていたくなくて忘れていた
過去の記憶もスツと思い出され
自分の感情がより理解できるようになります。

愛情欠乏症の自分を認め

幼少期に埋められなかった愛情や信頼を
自分で育てることができるようになり、
夫に求め、イライラする毎日を卒業できたんです！

365日続いた気まずい空気がすっかりなくなり
こんなに心が穏やかで心地よいものかと驚きました！
だからこそ、この解決法をお伝えしています！



自分の心を満たせるようになり 子どもも笑顔に変わった！

私は、母が怒るのが嫌だったので
子どもには怒らないで伝える努力をしていました。

ですが、保育園の頃、怖がりだった息子に
世界で一番怖いものは何と聞いたら「ママ」と言われ
大ショック。

怒鳴らなくても顔は怖かったんですね(^_^;;

そんな私が、自分の心を理解して整えていくことで
心から笑えるようになり

家族と腹を割った話ができるようになったら

子どもがいつもニコニコと隣に居て

自分の話を積極的にするように変わったんです。

これは本当に嬉しくて
感動でした！



子ども達と
語らう時間★

もうすっかり
大きく
なりました^^

愛情欠乏症は親子で引き継がれる

愛情欠乏症は、あなたが生まれつき持っている性格や性質ではなく育った環境でできたもの。もし、愛情欠乏症の傾向があなたにあったなら育てた方にも愛情欠乏の傾向があり、幼少期の環境が安全基地にならなかったという可能性が高いのです。

幼少期に、子どもが親を見て学ぶのは
どのように**他者と関係を紡ぐのか**
どのように**他者と信頼関係を築いていこうとし**
互いを支え合おうとしているかということです。

子どもは目の前の人間関係をよく見えています！
あなたが幸せなパートナーシップを手に入れることは大切なお子さんの心も健康に育てることに繋がります！



今すぐ過去の記憶を調整したい方へ

今年溜まった嫌な記憶を大掃除して
2022年は思い通りの自分になる！
メモリーコンディショニングzoom体験会



限定10名様のみ無料ご招待！
zoom 90分 PC・スマホで参加可！



申し込みはこちら

(通常13200円を読者様のみ1回限り無料)

あなたの幼少期からの思い込みを
チェックシートで明確にして
メモリーコンディショニングで
取り除く体験をしていただけます！

私以外の 自分で心を満たして パートナーシップが 改善した事例を

ご紹介いたしますね！



頑張らなくていい 一緒にやればいい

頼っていいと思えるようになり、関係が改善！

Before

仕事家事育児といっぱいいっぱいで何もやらないパートナーにイライラしていましたが、
言えば怒られるんじゃないか？と何も言えず、頼ることができませんでした。



静岡県在住 20代
かずよさん

After

幼少期に、母子家庭で育ち、母が一人で全てやっていたことや、母が再婚してお父さんができ怒らたことで、**言うことを聞かなきゃ怒られる、父には逆らえない**という思い込みができていました。

また「頑張らなきゃいけない」「素直になれない」「私がやらなきゃいけない」「私の仕事だから」などの**思い込みを爆破して手放したら**

パートナーに素直な気持ちを伝える事が出来て、私の気持ちをわかってくれました！

頼りにできるようになり、
どうしたら上手くいくのかななどを一緒に考えられる関係になることができました！

お互いの気分の波が小さくなり

イライラすることがほとんどなくなりました！

Before

長い間遠距離恋愛をしていますが、相手の気分の浮き沈みに翻弄されていました。



東京都在住 30代
ちひろさん

特に最近はなかなか会えない分、相手の気分を伺うことも多く、言いたいことを言えずにイライラしなんで分かってくれないんだらう、と疲れていました。

After

子供の頃から期待に応えないと、という思いが強く、いつもできる自分でいようとしていたと気づきました。自分の弱い部分もあまり出さなかったのも、誰も自分のことは分からないとっていました。

期待に応えないといけない、できる自分でいないと！などの思い込みを手放したら

**相手の顔色や気分に関係なく自分の想いを素直に伝え
落ち着いて相手の話も聞けるようになり
会話が増えて穏やかな関係になりました！**

イライラも、喧嘩することも一切なくなり 心から信頼できる存在に変わりました！

Before

なんでもやりっぱなしで
家事をしない夫に
いつもイライラしていました。



神奈川県在住 30代
あいこさん

私が仕事でぐったりして帰宅した時
「今日のご飯は？」など聞かれると
怒りのあまり、怒鳴り散らすほどで
離婚にも応じてもらえず途方に暮れていました。

After

夫のやりっぱなしにイライラしていた原因は、
**幼少期に親から「きちんとしなさい」と言われて
育ったためで、片付けるのが当たり前だという
私の思い込みだと気づきました。**

思い込みを手放すと、夫がやりっぱなしでも、
イライラすることがなくなり 自分の心に余裕ができ、
手伝ってくれたら素直に感謝できるようになりました。

**私自身が変わったことで、
時間をつくって旅行に連れて行ってくれたり、
夫婦関係が劇的に変わったので、感謝しています！**

お互いの意見を伝え合って

話し合いができる夫婦になった！



秋田県在住 30代
あおいさん

Before

夫に対して、しっかりしてほしい
ちゃんとしてほしい、と
自分が勝手に思い描く夫像を押し付けていました。

そのため、夫の一挙手一投足が気にいらず、
不満を抱えては爆発させ、
いつも不穏な空気が漂っている状態。
頭の中では「離婚」という文字が浮かんでいました。

After

お姉ちゃんとして母の不在時に家を任されていたため
「しっかりしなければいけない」「ちゃんとするべき」
という自分自身の**人の目を気にする思い込み**に
気づき、手放していったことで、
**夫への過剰な期待や、行動が気にならなくなり
イライラが激減しました。**

夫に対して「ごめんね」と言えるようになったり、
一方的に伝えるのではなくお互いの意見を伝えあって
話し合いができるようになったのも大きな変化です！

亭主関白な両親の関係とは違う

夫婦時間が楽しめる関係に！



群馬県在住 40代
ようこそさん

Before

夫に家事を手伝って欲しいのに、
自分の思うように手伝ってもらえなくて
イライラしていました。

子どもの頃、亭主関白の父と、専業主婦だった母
に育てられた私は「家事は主婦がするもの」だと
思っていましたし、夫からも「ご飯は母親が作るもの」
だと言われていたので、余計に頼めませんでした。

After

「全部自分がやらなくてはいけない」
「家事は主婦がやるべき」という思い込みを手放して
夫に頼むことができるようになりました。

それに対して素直に感謝できるようになったので、
夫も快く引き受けてくれますし、ご飯を作れなくても
嫌な顔をされなくなりました。

**イライラが解消され、夫婦関係が驚くほどよくなり
今では夫婦時間も楽しめるようになりました！**

年末までに 心穏やかなパートナーシップを 手に入れよう！

もっとお伝えしたいのですが・・・

さらに愛情欠乏タイプに合わせたやり方を
知りたい方は、体験会でお伝えしていきますね！

体験会では、簡単なヒアリングと、
ここでしかできない特別なチェックシートを使い
あなたの脳内にある思い込みが一目瞭然！

メモリーコンディショニングで取り除き

一緒にいる時間が増える年末までに

心穏やかなパートナーシップを手に入れましょう！



次はあなたの番です！

今年溜まった嫌な記憶を大掃除して
2022年は思い通りの自分になる！
メモリーコンディショニングzoom体験会



限定10名様のみ無料ご招待！
zoom 90分 PC・スマホで参加可！



申し込みはこちら

(通常13200円を読者様のみ1回限り無料)

幼少期から今年までに溜まった思い込みを
メモリーコンディショニングで取り除き
新しい人生ストーリーが始まる
2022年にしちゃいましょう！

2021年12月発行

著者 葉山江美

発行所 株式会社シンプルインフィニティー
セラピストリーディング・アカデミー
神奈川県南湖6-4-10

info@watashi-change100.com

(販売・ライセンスについて お問い合わせ)

(c) セラピストリーディング・アカデミー

本教材、および収録されているコンテンツ、
著作権、知的財産によって保護されていることは
もちろんですが、購入・ダウンロードされたコンテンツ、
あなた自身のビジネスのために役立てる用途に限定して
提供しております。

教材に含まれているコンテンツを、その一部でも、
書面による許可（ライセンス）なく複製、改変
するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により
複製し、オークションやインターネット上だけでなく、
転売、転載、配布等、いかなる手段においても、
一般に提供することを禁止します。

コンサルタント業引用、転載、教育を希望する場合に
別途ライセンス契約が必要となります。