



はじめに

はじめまして。InnerScript主宰の須田智子です。

突然ですが、最初に少しだけ、わたしの話をさせてください。

約25年前、わたしは半年の間に2度の交通事故に遭い、さらにそこから数カ月後には一酸化炭素中毒で生死の境をさまよいました。駆けつけた警察はわたしをみるなり、“死体確認”を始めたそうです。（その後、救急隊により一命を取り留めました）

そのあと、病院の集中治療室で目覚めたとき、ベッドの隣で泣いている父の姿を見て、わたしは思いました。

「わたしはなにをしていたんだろう・・・人のことばかり気にして自分を追い詰めて死にかけると。これからは、なにがあってもわたしを絶対に幸せにする！」

今から振り返ると、この“わたしがわたしを幸せにする”と強くコミットしたことが、わたしの人生のターニングポイントでした。

そして、気づきます。
「自分の波動が、そのまま自分の世界を創っている」と。

それまでわたしは、プレハブの4畳半お風呂なしの部屋で暮らしていましたが、父の助けもあり、事件後は、6畳のお風呂付きの部屋へ引っ越すことができました。そこから先のわたしの口癖は、

- ・ベッドに寝転んでは、「こんなに広い部屋、しあわせ～」
- ・お風呂に浸かっては、「お風呂があるなんて、しあわせ～」
- ・ごはんを食べては、「ごはんを食べられるなんて、しあわせ～」

これまでとは一変した生活に、24時間“幸せ”を心から感じ続ける日々。

気づけば、起き上がることもすら困難だった体調は回復し、仕事にも復帰することができて、さらにそれまで振り回されていた人間関係のトラブルさえ消えていきました。

性格も能力も何ひとつ変わっていないのに、そして特別な努力もしていないのに――

ただわたしの“波動”が変わっただけで、現実が動き始めたのです。
この体験から、私は確信しました。

「すべての現実は、わたしの内側の反映」

「すべての答えは、わたしの中にある」

そこからは、毎日手帳に自分の気持ちや“よかったこと”、そして自分の良さを書き出す、「自分探求」の旅が始まりました。

- ・ どうしてそう感じるの？
- ・ わたしの強みは何？
- ・ 本当にどう生きたい？

そんな問いを、何冊ものノートに書き連ねるうちに、また気づきます。
実はずっと聴こえていたのに無視してきた、「本当の自分の声」に沿って生きると、なにかもがうまいくいくことに。

InnerScriptは、こうしたわたし自身の体験から生まれました。

10年以上かけて辿り着いた、短時間でも効果を実感できる「書く・感じる・話す・整える」の4つの実践と、本当の自分を見つけるための統計心理学を含む5つのEssence。

統計心理学（本質を知る）

書く（内側を映す）

感じる（心の声を聴く）

分かち合う（気づきを育む）

1:1セッション（枠を外す）



これらを通して、あなたが自分を縛り付けている思い込みをそっと手放し、本来の力を取り戻す旅へと歩み出せるようサポートします。

普段はInnerScript講座でお伝えしているこれらのEssence。

このScriptNoteでは、そのうちのひとつである28日周期の“命のリズム”に沿って自分を整え、小さな気づきやシンクロを加速させる体験ができます。

この体験は、あなたの毎日に変化をもたらすきっかけになるでしょう。

あなたには、自分を幸せにする力があります。
そして、このNoteを開くことから、その旅が始まります。

さあ、ページをめくりながら、
あなたの内側にある「本当の声」と出会う旅を始めましょう。

奇跡は、あなたの「今ここ」から動き出します。