

# さきさん LINE配信 3通 添削履歴付きドキュメント

さきさんが書いた原文と、きんぎょ先生による添削指示を1ページに並べた校閲履歴形式です。  
赤字=追加・差し替え指示/取消線=削除指示/「→」=言い換え提案。

配信主：さきさん（植物療法/ハーブケア） | 目的：個別相談の集客（先着3名様限定）

■ 黒字：さきさんの原文 ■ 赤字：添削追加 ■ 取消線：削除指示 ■ →：言い換え提案

配信1 気づき・教育+募集予告

前日18時配信予定

「SNSで、寝不足になるまで調べた改善方法

試したけど、何も変わらない…」

そんな経験、ありませんか？

これ、落ち込まなくて大丈夫😊

効かなかったのは、

あなたのせいでもその情報が間違っていた訳でもありません。

じゃあ何が違ったのか？

単に「今のあなたの状態」にカチッとハマっていなかっただけ、**なんです**。

**実は**私も10年前、生理痛を改善したくて

毎日たくさんのブログを読み漁り

試してみたことがあったのですが

全然改善しなかった経験があります。

例えば、一口に「更年期のお悩み」でも、

- ・眠れない方
- ・頭痛が出る方
- ・気分が落ち込みやすい方
- ・疲れが抜けにくい方

→

- ・夜中に何度も目が冴えて眠れない方
- ・頭痛がして寝込んでしまう方
- ・理由もなく気持ちが落ち込みやすい方

・朝から体が重くて、疲れが抜けにくい方

必要なケアはそれぞれ違います。

だからこそ大切なのは、

今のあなたの状態を見ながら

**本当に**必要なケアを選んでいくこと🌿

すると、

- ・ **驚くほど**ぐっすり眠れるようになったり
- ・ **イライラが消えて**気持ちに余白が戻ったり
- ・ **ズキズキする**痛みがやわらいたり
- ・ 朝スッキリ起きれるようになったり

変化はちゃんと現れてきます😊

「今の自分に合った 無理なく続けられるケアを見つけたい」

そう願っている方へ。

明日の18時に **【植物療法の個別相談】の募集**詳細をお送りします🌿

— — — — —

必要な方に届いたら嬉しいです😊

→弱い

毎日の憂鬱になってしまう不調から本気で抜け出したい方は、

明日の配信を待っていてくださいね！

今日は、実際に

ハーブがカチッとハマって

変化が出たお客さまのお声を

ご紹介しますね🌿

「いつも不安があり、夜も熟睡できない」

ご自身で、リラックスや睡眠に良いハーブを試したり

瞑想もしてみたものの

整う感覚はあるが、効果は感じられず、

**これでダメだったら諦めよう、という思いで**

ご相談にいらっしやいました



お話を聞いてわかったのは

「夜中にトイレに起きていた」 ことでした。

まずここを**に絞ってしっかり**ケアしたことで

朝まで熟睡できるようになり、

睡眠の質が上がったことで

**日々**の不安感がスッキリなくなりました。

~~こんなふう~~に

**ネットの情報では分からない (WHY)**

根本的な原因がわかれば

改善も難しくありません😊

「じゃあ、今の私に合うケアってどう選べばいいの？」

と一人で悩んでしまいますよね。

そこで、今のあなたの状態を一緒に見つめ、

無理なく続けられるオーダーメイドのケアを導き出す

【植物療法の個別相談】を企画しました。

一人ひとりとじっくりお話しするため、

今回は「3名様限定」での募集になります。

気になる方は お早めにご予約くださいね♡

-----

植物療法

【無料】個別相談

ご予約スタート🌿

-----

【個別相談でやること】

- ・ **自分では見つけにくい**今のあなたの状態 **(心・体・生活)** を整理
- ・ 不調の原因や傾向を一緒に確認
- ・ 無理なく続けられるケアをご提案

(※お一人ずつに合わせたロードマップを作るため、無理な勧誘は一切ありません。)

安心してご相談くださいね。Zoomで行います)

▼こんな方におすすめです

→こんな方は今すぐお席を確保してください

- ・ハーブや自然なもので **本気で体を** 整えたい方
- ・ **情報がありすぎて** 何から始めたらいいかわからない方

~~→自分に合ったケアを知りたい方~~

- ・不調を先延ばしにしてきた方

→不調を先延ばしにする毎日を、もう終わりにしたい方

~~+ Zoomを使用します~~

~~無理な勧誘はありませんので、安心してご相談ください。~~

▼ご希望の方は 下記リンクよりご予約ください

→こちらをタップして今すぐ申し込む

病院の帰り、電車で涙が出ました。

→「命に関わる病気じゃないから、大丈夫。」

そう自分に言い聞かせた病院の帰り

電車の窓に映る自分の顔を見て

涙が止まりませんでした。

植物療法、気になっている

整えたいとは思っている

でも、まだ大丈夫かな

そう思っている方へ💕

私も以前はそう思っていて後悔したことがあるんです…。

～～ 早速お申し込みをいただいています。

本当にありがとうございます！

**実は、今回この相談会を開いたのには、**

**私自身の苦しい過去があるからです。**

**以前の私は**出勤時に毎朝お腹が痛くなる

でも仕事が忙しく

「休んだら迷惑をかける」と

**体のSOSを**見て見ぬふりをしていました。

でも、

「そのうち整えよう」

**そう**と思っているうちに 腹痛だけでなく、

耳鳴りや酒さ(皮膚炎)も出るようになって**しまったんです。**

アトピーがやっと治ったのに…

また別の不調が出てしまった…

命に関わる病気じゃないから大丈夫、と

自分を励ましたけど

病院の帰りの電車で涙が出ました。

こうやって不調を何度も繰り返して 気がついたのは

「根本的なケアをする」大切さです。

→苦しくて情けなくて涙がこぼれたあの帰り道、

何度も不調を繰り返して、やっと気がついたのは、

目の前の症状を見て見ぬふりをするのではなく、

「今の自分の状態に早く気づいて、

根本的なケアをする大切さ」でした。

確かにあの頃の私も、

自分のために一生懸命やっていたんですが

長い間後回しにしてきた不調から立て直すのに

とても時間がかかってしまい

逆に遠回りをしてしまいました。

→あの頃の私は、自分のために

一生懸命やっていたつもりでした。

でも、後回しにしすぎた不調を立て直すことは、

とても長い時間と大きなエネルギーがかかり、

結果的にもものすごく遠回りをしてしまいました。

「自分のような思いをしてほしくない」

そう感じたことがきっかけで

今この仕事をしています ✨

今の自分の状態を整理する時間を

一度、取ってみませんか？ 😊

→自分のことは、頑張っている人ほど

見えにくいものです。

いつかそのうち、ではなく

今、少しだけ整える という選択を 🌿

→「いつかそのうち」ではなく、

**「今、少しだけ自分を整える」**

**という選択をしてみませんか？**

**「もっと重症になってからじゃないと**

**相談しちゃいけないのかな…」**

**って思わなくて、全然大丈夫ですよ！**

一緒にお一人ずつに合わせた

ケアを見つけていきましょう。

お話しできるのを楽しみにしています😊

— — — — —

植物療法


**【無料】個別相談**


---

あなたの状態に合わせて

無理なく続けられるケアを

一緒に見つけていきます。

 30～45分

 Zoomを使用します

**先着3名様でお受付しているこちらの相談会ですが、**

**【残りあと〇名様】となっています。**

**枠が埋まり次第、受付を終了いたしますので、**

**一步踏み出したい方は**

**今すぐこちらからお席を確保してくださいね。**

▼下記リンクよりご予約ください

→**個別相談のご予約はこちら**

~~一緒にお一人ずつに合わせたケアを見つけていきましょう。~~

---

出典：2026/5/28 チェリコンでの「きんぎょ先生 × さきさん」LINE配信文 添削セッション（動画 4hj1WVzz2H8）  
本ドキュメントはさきさんの原文（黒字）と添削指示（赤字）を一覧化したものです。