

一人サロンの運営に迷いが出た時に 起こっている思考の癖

「頑張っているのに苦しくなる理由を、やさしく整理するために」



はじめに

一人でサロンを続けていると、
ふとした瞬間に不安がよぎることはありませんか。

「このやり方で合っているのかな」
「私、何か間違えているのかな」
「頑張っているのに、なぜか楽にならない」

こうした気持ちは、とても自然なものです。

そして多くの場合、それは
あなたの努力や能力が足りないからではありません。

実は、サロン運営が苦しくなっていく時、
多くの方に共通して見られる
“ある思考の癖”があります。
それは、悪い癖ではありません。

**むしろ一生懸命、お客様のことを考え、
真面目に向き合ってきた人ほど
身につけやすい考え方です。**

このPDFでは
「直さなければいけないこと」ではなく、
「気づくだけで少し楽になる視点」を
やさしくお伝えしていきます。

思考の癖 ①

提案すること＝売り込みだと思ってしまう

お客様のお悩みを聞いていて、

「これを使った方が楽になるかもしれない」

「このケアを続けた方が良さそう」

そう感じていても、

なかなか言葉にできないことはありませんか？

「何かを勧めると、売り込んでいると思われそう」

「断られたら気まずい」

「嫌な思いをさせたくない」

その気持ちは、とてもやさしさに溢れています。

ただ一方で、

提案すること＝売り込み

という思い込みが、

あなた自身を苦しくしてしまうことがあります。

本来、提案とは

「こういう選択肢もありますよ」と

判断材料を差し出すこと。

受け取るかどうかを決めるのは、

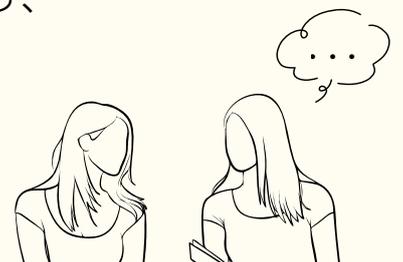
いつもお客様です。

提案しないことで

「本当は楽になる方法があったかもしれない」

そんな可能性まで閉じてしまわないよう、

少しだけ視点を変えてみてください。



思考の癖 ②

自分が改善してあげなければ、と背負ってしまう

「私の施術で何とかしてあげたい」
「良くならなかつたら申し訳ない」

そんな責任感を強く持っていませんか。

その想いは、セラピストとして
とても大切なものです。

ただ、その責任を
一人で背負い続ける必要はありません。

人の体は、とても複雑です。
生活習慣、心の状態、環境の変化。
一回の施術、一人の力で
すべてを変えられるものではありません。

**セラピストの役割は
「治す人」ではなく
「整う方向へ伴走する人」。**

一緒に体を感じ、
一緒に変化を見ていく存在です。

背負いすぎないことで、
施術はむしろ安定し、
お客様との関係も長く続いています。



思考の癖 ③

お客様の感覚を優先しすぎて、施術の自信が揺らぐ

「強い方がいいですか？」
「このくらいで大丈夫ですか？」

お客様を大切に思うほど、
相手の反応が気になり、
自分の判断に自信が持てなくなることがあります。

もちろん、
お客様の感覚を尊重することは大切です。
ただ、
心地よさ＝今の体に必要な刺激
とは限りません。

セラピストとして感じた
硬さ、流れ、違和感。
それも立派な情報です。

**大切なのは
好みに「合わせる」ことではなく、
今、体で起きていることを一緒に確認することです。**

「今、ここが少し緊張していますね」
「こういう反応が出ていますよ」
そう伝えることで、
施術は一方通行ではなく
信頼関係の中で進んでいきます。



思考の癖 ④

便利な言葉で説明を終わらせてしまう

「血流が悪くて」
「リンパが詰まっています」
「年齢的に仕方なくて」

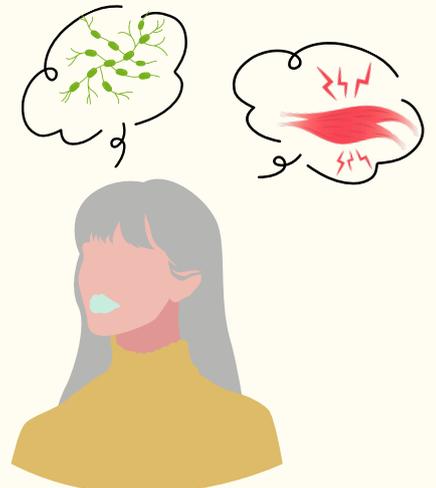
これらの言葉は、
決して間違いではありません。
ただ、とても 便利 です。

便利な言葉は、
説明を短く、分かりやすくしてくれます。

その反面、
「なぜ今、そうなっているのか」
という大切な部分が
置き去りになることもあります。

少しだけで構いません。
生活、癖、これまでの経過。
そこに目を向けて
一緒に考える姿勢を見せるだけで、
お客様の安心感は大きく変わります。

**説明は、正解を言うことではなく
信頼を積み重ねる時間 です。**



まとめ

思考の癖に気づくと、サロンは少し楽になる

ここまで読んで、
「これ、私やってるかも」
そう感じたところはありませんか。

思考の癖は
あなたがダメだから生まれたものではありません。

**一生懸命やってきたからこそ
身について考え方は。**

ただ、
一人でサロンを続けていくためには
技術や努力だけでなく、
考え方を少し整理する視点 が
とても助けになります。

**気づくだけで、
施術が楽になることも
お客様との関係が変わることもあります。**



最後に

私自身も、
同じように迷いながら
現場に立ち続けてきました。

技術だけでは解決しないこと
知識だけでは支えきれないこと
たくさん経験しています。

もし今、
「少し話を聞いてほしい」
「考えを整理したい」
そう感じているなら、

誰かに答えをもらうのではなく、
自分の考えを言葉にするだけで
視界が整うこともあります。

無理に前向きにならなくても大丈夫です。
今の状態を、そのまま言葉にしても構いません。

ご希望の方はトーク画面より
相談希望
と書いてみてください。

