

【本日発売】失恋から立ち上がるための実践ツール「セキララ失恋カード」

セキララカード新作「失恋カード」——先着100名限定ギフトボックス付き

株式会社セキララカード(代表取締役:藤原紗耶)は、失恋直後の“どうすればいい?”に具体的に答える新商品「セキララ失恋カード」を発売します。

心を整理するための質問カードと辛い時に寄り添うリマインダーカード50枚で構成。

先着100名様には、ノート・ペン・ポストカードを収めた限定ギフトボックスをプレゼントします(なくなり次第終了)。

「失恋カード」は何をするカード?

目的は「自分の中でその恋を終わらせるプロセス」を進めること

多くの人がかけられる言葉は「時間が解決する」「次の恋へ」。

でも、時間を待てない夜も、次に進む準備ができない日もあります。

このカードは、50の問いを通して、

- 感情の言語化(いまの気持ちを正確に掴む)
- 出来事の整理(何が起き、何を学び、何を手放すか)
- これからの自分の設計(大切にする価値観と次の一歩)

の3段階をやさしく導くセルフケアの実践ツールです。

どうやって使う?(基本のステップ)

1. 1枚カードを引く: デッキをよく切り、直感で1枚引きます。
2. 答えをノートに書く: 付属のBE SEKIRARAノートに、思ったことをそのまま書き出します。

カードで何ができる?(期待できる変化)

- 感情が整う: モヤモヤが語彙に変わると、波が静まる
- 視点が增える: 出来事の意味づけが“自分主語”に切り替わる
- 自己尊重が戻る: 境界線・価値観・次の行動が具体化
- 未練の処理が進む: 読み返せる“心の記録”が自己決着を助ける

※医療行為ではありません。強い希死念慮等がある場合は専門機関へご相談ください。

質問カード例

- Xの可能性や未来像に惹かれていた?それとも、ありのままのXに?
- Xと一緒にいるときの感情を書き出してみよう。いいことも、悪いことも。
- いまの自分に手紙を書いてみて。かけてほしい言葉を自分で贈ってみて。
- これからも変えたくない自分のルールを3つ。理由も一言で。

リマインダーカード例

- 「忘れなきゃ」じゃなくて、「思い出してもいい」。
- 誰かを愛した分だけ、自分の感情もやさしく扱っていいよ。
- これは終わりじゃなくて、「新しい自分のはじまり」。

モニターの声

- 「過去の恋愛を振り返ることで、現在とのつながり、変化を見出すことができた。」(30代女性)
- 「失恋は乗り越えず抱えたままでもいいのかなーと思えました。」(20代女性)
- 「この機会がなければ、ずっとモヤモヤを抱えていたと思います。」(30代女性)
- 「ずっとぐるぐる自分を責めてあまりにもまとまらない考えが整理できたように感じました。」(20代女性)
- 「長く立ち直るまでに時間がかかったので、もっと早く出会いたかったです。」(40代女性)

先着100名限定ギフトボックスプレゼント

- 失恋カード(質問カード50枚入り)
- BE SEKIRARAノート
- ペン
- SEKIRARAポストカード

自分用にも、大切な人へのギフトにも。※先着順／なくなり次第終了。

商品情報

- 商品名: セキララ失恋カード
- 発売日: 2025年8月30日(土)本日
- 内容: 質問カード+リマインダーカード計50枚
- 価格: 2,980円(税込)
- 商品URL:
<https://sekiraracard.com/products/%E5%85%88%E7%9D%80100%E5%90%8D%E6%A7%98%E9%99%90%E5%AE%9A-%E3%82%BB%E3%82%AD%E3%83%A9%E3%83%A9%E5%A4%B1%E6%81%8B%E3%82%AB%E3%83%BC%E3%83%89%E3%83%9C%E3%83%83%E3%82%AF%E3%82%B9>

開発背景(代表メッセージ)

25年間で本気で好きになった5人、全員に振られました。

同じ人に3回も振られたこともある。LINEで振られたこともある。

失恋は、キツかった部活や、やりたくない仕事よりも、比較にならないほど辛かった。

けど、当時友達に言われたのは「次の人探そ!」「時間が解決するよ」ばかり。

でも、今だからわかる。私に必要なだったのは「次の恋」や「時間」ではなく、自分と向き合って、その恋を自分の中で終わらせる時間だった。

いい質問は、いい思考をつくる。そして、その思考はあなたを前に進めてくれる。

このカードは、何十人ものモニターと試作を重ね、ようやく形になりました。

同じ痛みを知るあなたに、届きますように。

— 代表取締役／藤原 紗耶

会社概要

- 会社名: 株式会社セキララカード
- 代表取締役: 藤原 紗耶
- 設立: 2023年
- 所在地: 〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1丁目10番8号 渋谷道玄坂東急ビル2F-C
- 事業内容:
 - コミュニケーションカード「セキララカード」シリーズの企画・開発・販売
 - イベント・ワークショップの企画運営
 - 健康的な人間関係(ヘルシーリレーションシップ)に関する啓発活動

- 主要実績:LELO・lululemon・Just In Case とのコラボイベント実施、SNS総再生回数1,000万回超
- Mail:info@sekiraracard.com
- Web:<https://sekiraracard.com>