

まえがき

摂食障害カウンセラーの戸北優子です。性格リフォーム心理カウンセラー心屋仁之助師の【言ってみるカウンセリング】をもとに、その人、その人の心に寄り添うカウンセリングを重視しその中からご本人の気づきを成長へと導くお手伝いをさせていただいています。

.....*高校生のときから友人関係がうまくいかず不登校.....

その頃からいつも痩せたい気持ちがあり、自己流ダイエットを繰り返し常にカロリー計算の毎日。産後太りが気になりダイエットを始め37歳で拒食症、約3年間で38キロで過ごす。拒食症を発症し、体力が持たず、その後過食嘔吐が止まりませんでした。

義妹から心屋仁之助師の本を紹介され、今までの自分の常識、そのままの自分を認めることができなく、私らしく生きることができ、コンビニでのアルバイトを3年継続することができました。

そして同時期に糖質制限、鍼治療の指導のもと摂食障害が完治。

心屋式の心理学の勉強を深め自分のものになりたいと思い心屋マスターコースへ通いました（心屋流カウんセリングスクールにて）。

そして、2015年11月、カウンセラーの資格を取得。

.....*2016年2月よりカウンセラー活動開始.....

愛知県幸田町でお話し会、個人カウンセリング、オープンカウンセリングなどを経て現在自分の経験した摂食障害を専門としたカウンセリングを行っています。

私が摂食障害で悩んでいるとき心屋仁之助師にお会いする機会を得ました。

そこで「私は過食嘔吐が治らないのです」と伝えると「そんな自分を責めないでね」と言ってくれた言葉……。その言葉に勇気をもらいました。

その後、バイトでも自分のパフォーマンスをさらに上げることができました。

私にできることは心屋で学んだ【今までのうまくいかなかった考え方を捨ててうまくいく考え方に
換える】サポートをすることです。

今までの思い込みを捨ててうまくいく考え方に交換し、自分らしい人生に変えていくことを目標として
います。