

メンタルヘルス セミナーで 全裸にされた私



思い切って

参加したセミナーで

こんな**恥ずかしい**ことを

させられるなんて...

羞恥工房

私には
誰にも言えない悩みが
あります

苦しくて・・・でも
どうしても一歩前に
踏み出したくて

そんな時、
偶然見かけた
チャンネル・・・

心理カウンセラー
リナの・・・

心理カウンセラーRinaのメンタル革命ch



心理カウンセラーRinaのメンタル革命ch

in the mental revolution ch

https://www.youtube.com/channel/UC...

Home 動画 動画リスト 動画の並び方 動画の並び方

人気の動画 すべて再生

認知バイアス

認知行動療法

ストレスからの完全解放

メンタル革命ch
・・・?

メンタル最強に
なる方法・・・?

認知行動療法に・・・
マインドフルネス・・・

気がつけば、
私はそのチャンネルの動画を
片っ端から見っていました

心の中のモヤモヤが、
紐解かれていくような感覚……

リナさん、すごい
私と同年代なのに……

あ

メールで
無料相談？

カウンセラーの資格をもつ私が、
ずあなたのかになります！

……これって、
リナさんから
返信くるのかな？

こんな悩み、
家族にも友達にも
話したことがありませんでした

画面の向こうのリナさんだから、
心の底に隠していた思いを
思いつきり吐き出すことが
できたんです

カワカワ



1時間後：：
リナさんから返信がありました
それも私に負けなくらい長文で

え！もう来てる

無料相談なのに
こんなに……



うう、すごい
どうしてこんなに

私の気持ちがわかるの？
リナさん……

ん？

セミナーの
お誘い……？

言えるのはこんなところなんです！
でも力になれていたら嬉しいです！
うだ、セミナーを定期的に実施し
ているのだけど
桃井さん、試しに参加してみませ
ちょっとした講義や、カウンセ
実際にお話しさせてもらえた日
桃井さんが見せます！



よく分からないけど
これって……
リナさんに会えるってこと？
参加費は……？

講義とかカウンセリングも
あるなら、きっと高いよね……

って……え！
今回はお試し参加無料？



本当は
こういうの
苦手だけど……

リナさんの動画の影響ででしょうか

この時の私は自然と
気持ちが前向きになっていました

今までの弱い自分から
変わるチャンスかもしれない

そんな直感が私を突き動かしたのです



ぜひ行きたいです……



来てくれるのね！

私、このタイプの子には
自信がある！

来るからにはその
甘えた精神性、しっかり
叩き直してあげなくっちゃ！

よっ！

そして当日……

ガチャ

もう時間だし、
いかななくちゃ……!!

ドキ

うう、緊張する……
ここで……あってるよね？

こんな服装で
大丈夫だったかな……

ドキ

ドキ

と

あっ!!





リナズ・
トライサロンへ!

エリンリン!...



サ、サロン...?...

桃井さんですよね!
仲間が増えて嬉しいです!

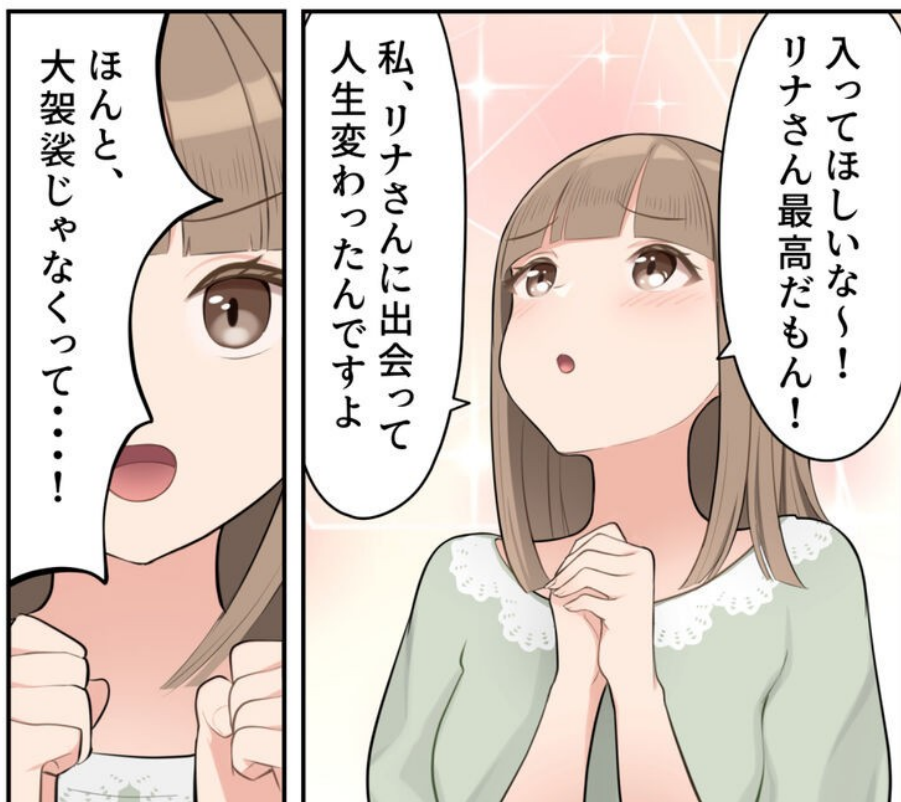
サロンのことごじで
知ったんですか?

やっぱり、なにか悩みが
あったりとか?

え、えっと...

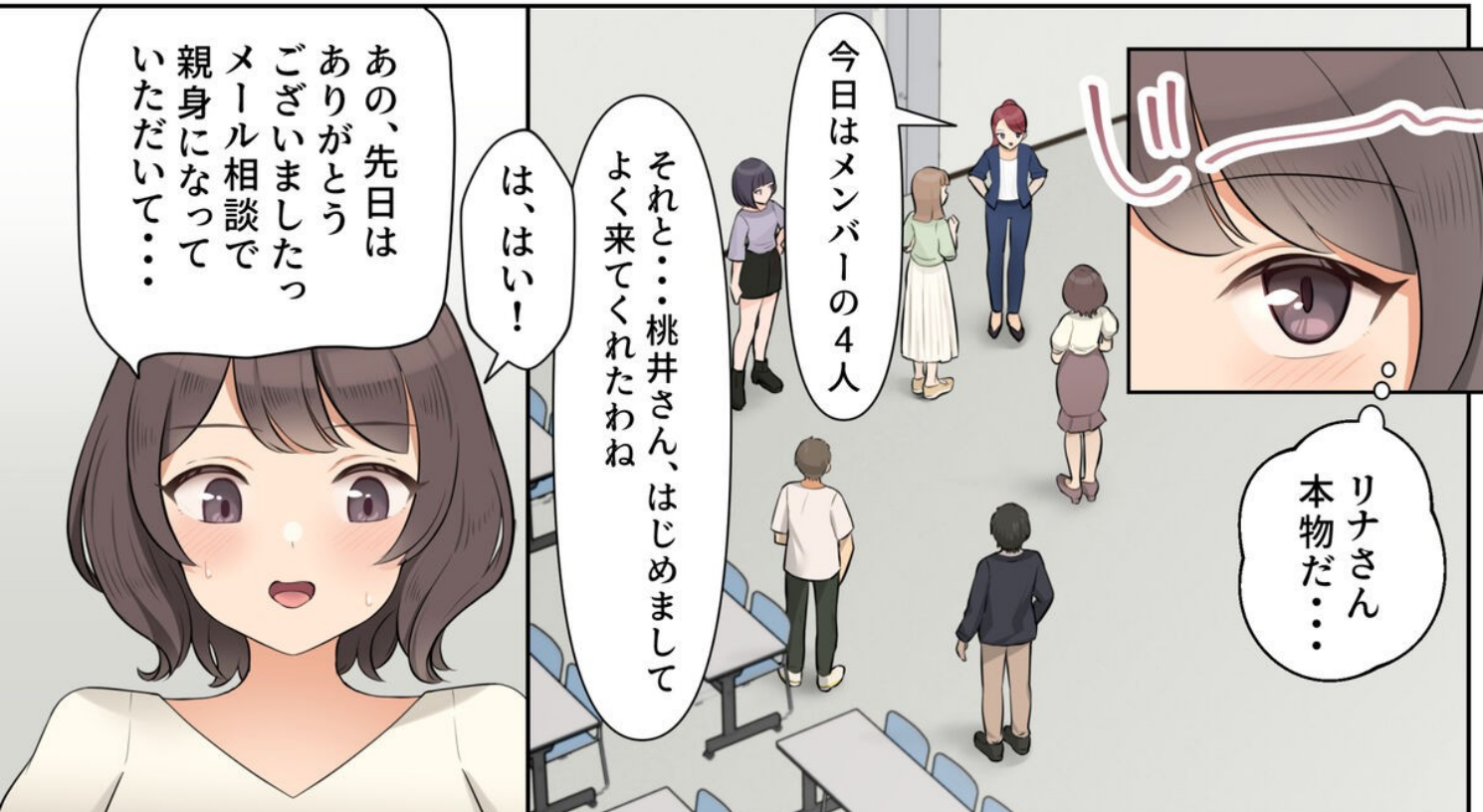
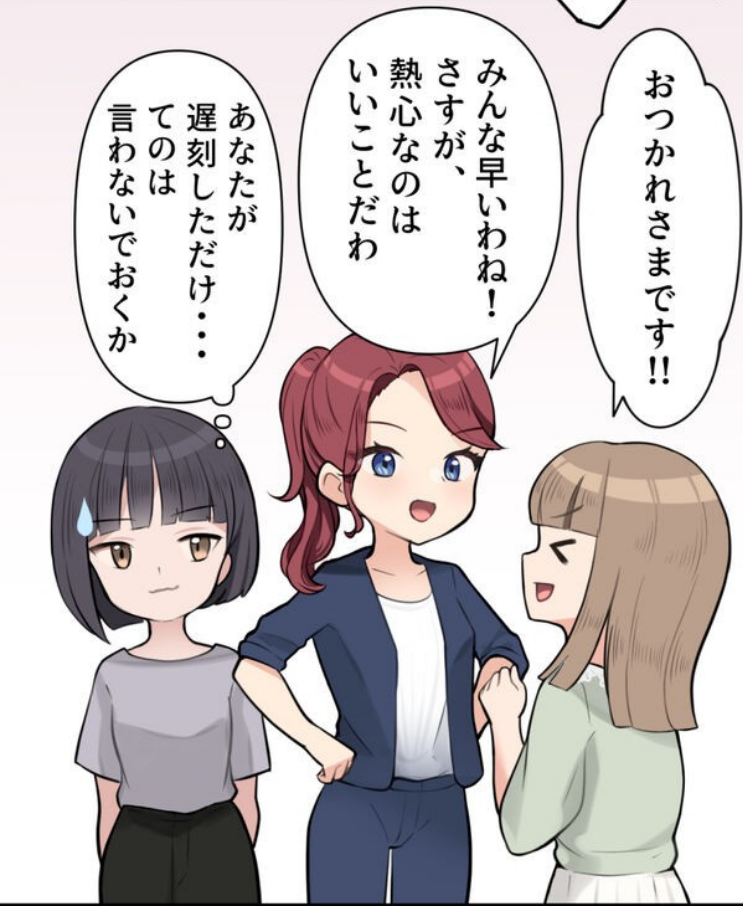
こら、圧強すぎ。
困ってるでしょ

うっ、
ごめんなよ...





リナ





まだ正式な
サロンメンバーでは
ないけれど、
今日はせっかく
来てくれたから…



改めて
紹介するわね

桃井実歩梨さんです！



まあまあ
そんな硬くならないで！



あれ？講義は？
カウンセリングは？
リナさんに
会いに
来ただけなのに…
なんか思ってたのと
違うかも…

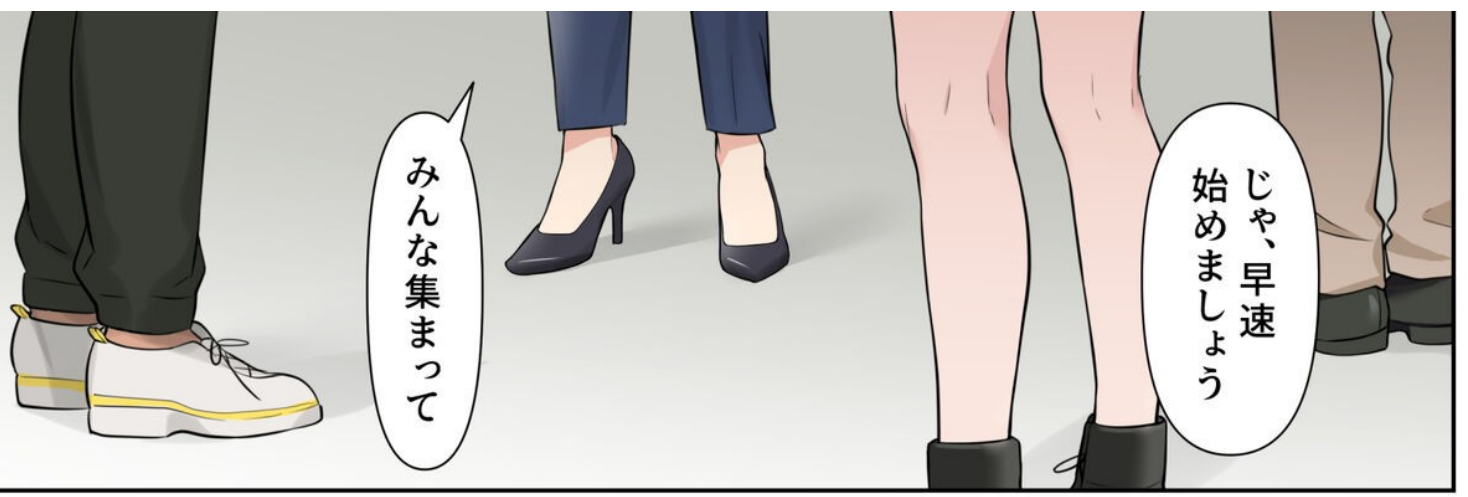
トラウマ克服って
そんな、私…



みんな
で
悩みに寄り添って

トラウマ克服の
手助けを
しましょう！

おー

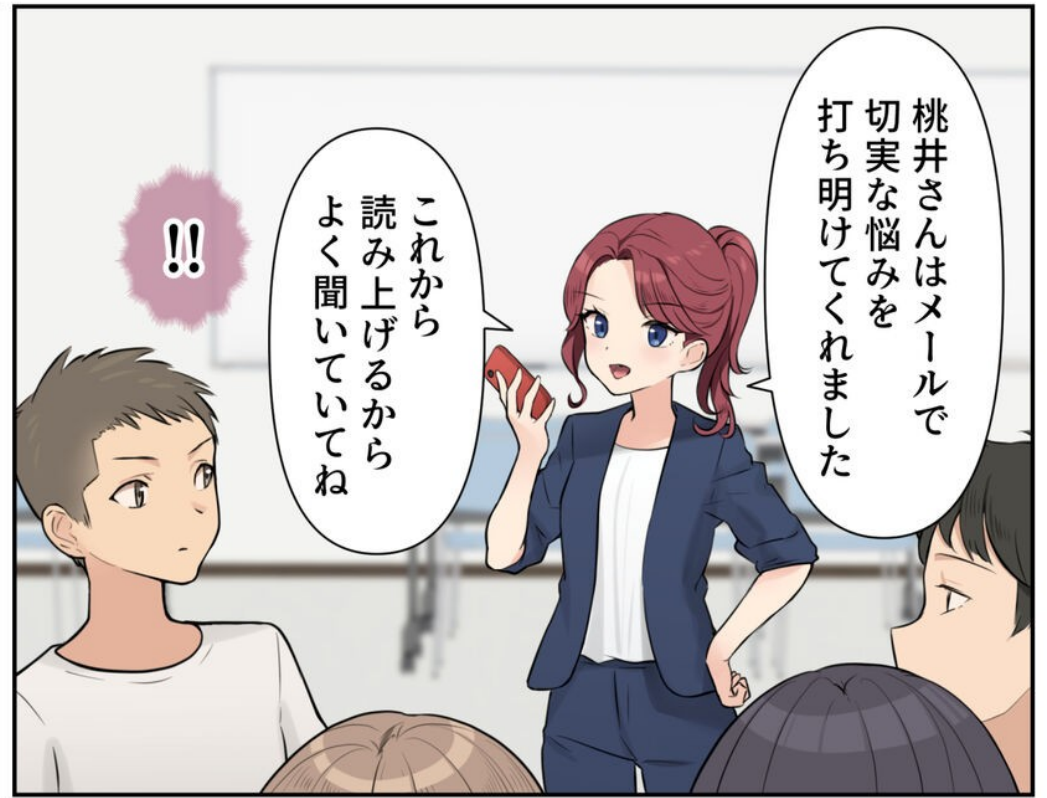


みんな集まって

じゃ、早速
始めましょう



えっ待って
メールってあの……
嘘……!
あれをみんなに……?



桃井さんはメールで
切実な悩みを
打ち明けてくれました

これから
読み上げるから
よく聞いていてね

!!



『私は小さな頃は
活発で友達の多い子でした
だめっ

やめて、私あんな赤裸々に……

だけどあるときから……

そう、あれは体育の…
縄跳びの授業の時でした

私は他の子達と比べると
身体の成長が早い方で…

ほら桃井さん
跳ぶぜ、みてるよ

おう

ヒッ
ヒッ

それに少し太っていたので、
縄跳びをする姿が
不格好だったのでしよう





ええ？ここからが
大事なところなんじゃない
ふつまあいいわ

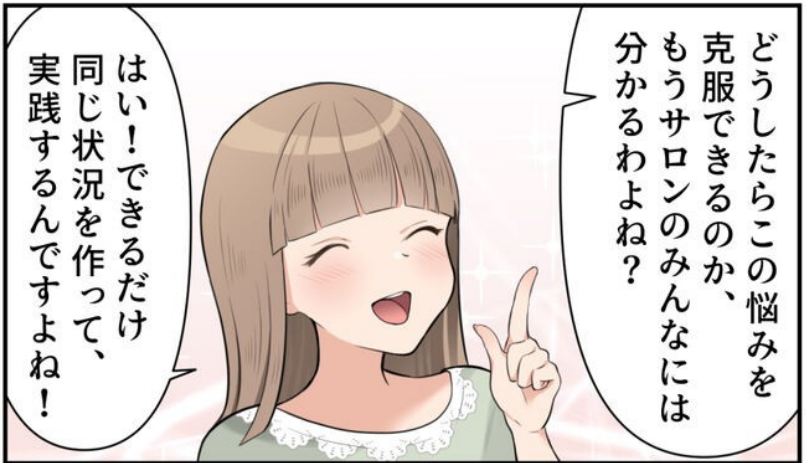
リ、リナさん！
もう、大丈夫ですからっ

『こうして自分の体型が
コンプレックスになりました
どんどん人と
接するのが怖くなり
人を避けるようになって
：：現在に至ります
そして今の一番の悩み
私は恥ずかしながら：：』



例えば三谷さんの時は：

うちのサロンではね、
いつもみんなで協力して
悩みを克服していくの



はい！できるだけ
同じ状況を作って、
実践するんですよ！

どうしたらこの悩みを
克服できるのか、
もうサロンのみんなには
分かるわよね？



同じ状況を
実践……？



うん、リナさんには
ほんと感謝してる

性格まで前向きになって……
みんなもそんな感じだよ！



私、大学のゼミ発表が
苦手で……学校に行くのも
怖くなっていったんです
でもみんなに本番さながら
プレゼンを聞いてもらって……
おかげで上手く行きました！

桃井さん、あなたは過去のトラウマによって不安症を発症してしまったの不安症の悪化の一番の原因ってというのが、あなたのように「回避」することなのよ

私たちがやっているのは『エクスポージャー療法』って言って、

逃げずにあえてその恐怖に向き合う、極めて効果的かつ即効性のある心理療法！

それをこれからあなたに、実践してもらおうわ！



大丈夫
桃井さん!!

そう言うことだから
早速これに
着替えてらっしゃい

すぐそこに
お手洗いあるから



リナさんを信じて
頑張ってみようっ！
絶対悩みなんて
なくなっちゃうんだから!!

は・・・はい



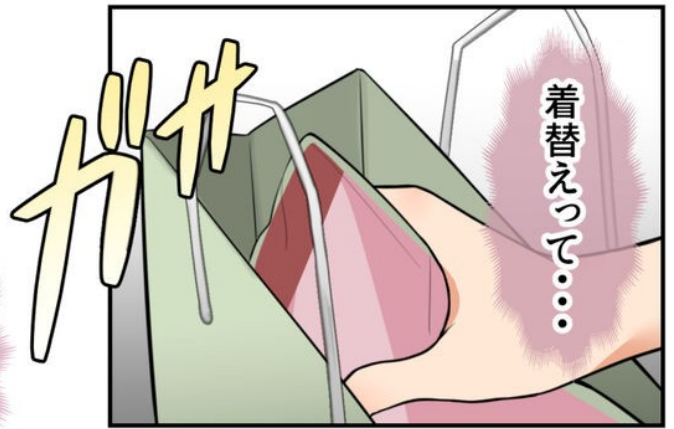


言われるがまま
出て来ちゃったけど...

...



はい！できるだけ
同じ状況を作って、
実践するんですよね！



...やっぱり
体操着、だよな



私...ほんとにコレを...?
む、無理だよ
リナさん本気なの...??





ど、
どうしよう……



トキトキ
桃井ちゃん？
ちよつと大丈夫？



みんな待ってるんだから
早いとこ……

あら！どうしたの
全然着替えて
ないじゃない

リナさん……
私、これ……



何？

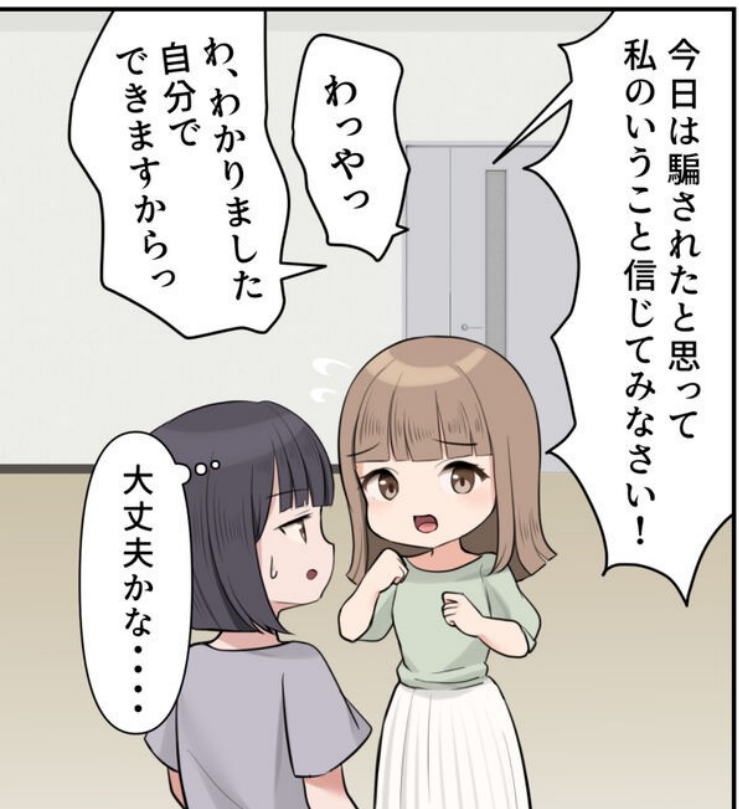
もしかして
また『回避』したく
なってるんじゃない
でしょうか？

そんなんじゃないあなた、
一生変わらないわよ！！



メールに書いて
くれてたじゃない！

リナさんから沢山学んで、
こんな自分を
変えたいんですって！



今日は騙されたと思って
私のいうこと信じてみなさい！

わっやっ

わ、わかりました
自分で
できますからっ

大丈夫かな……





あらら
ごめんなさいね
ちょっとサイズが...ね

ピピッ

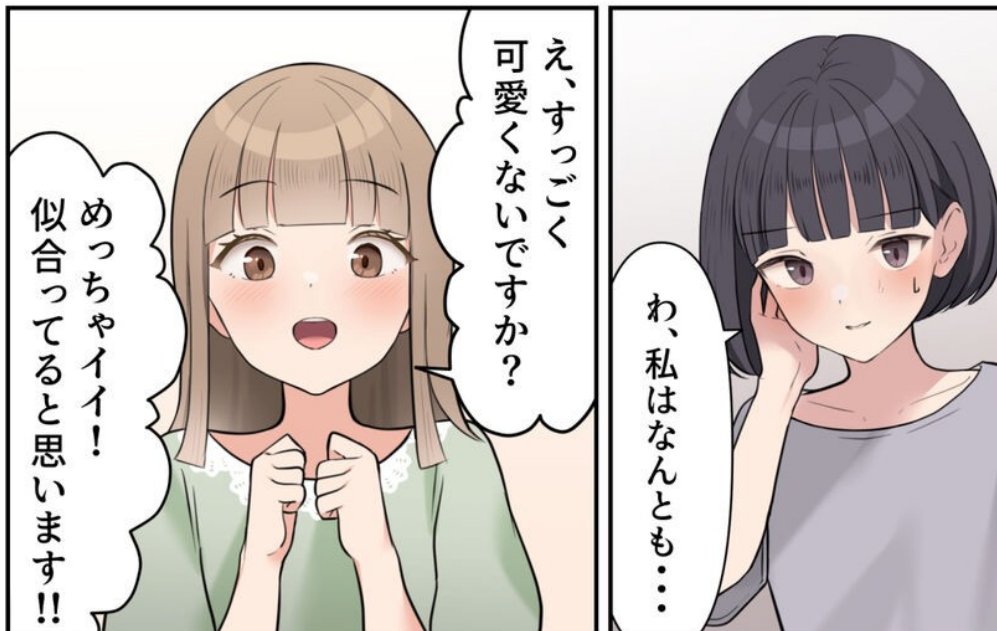
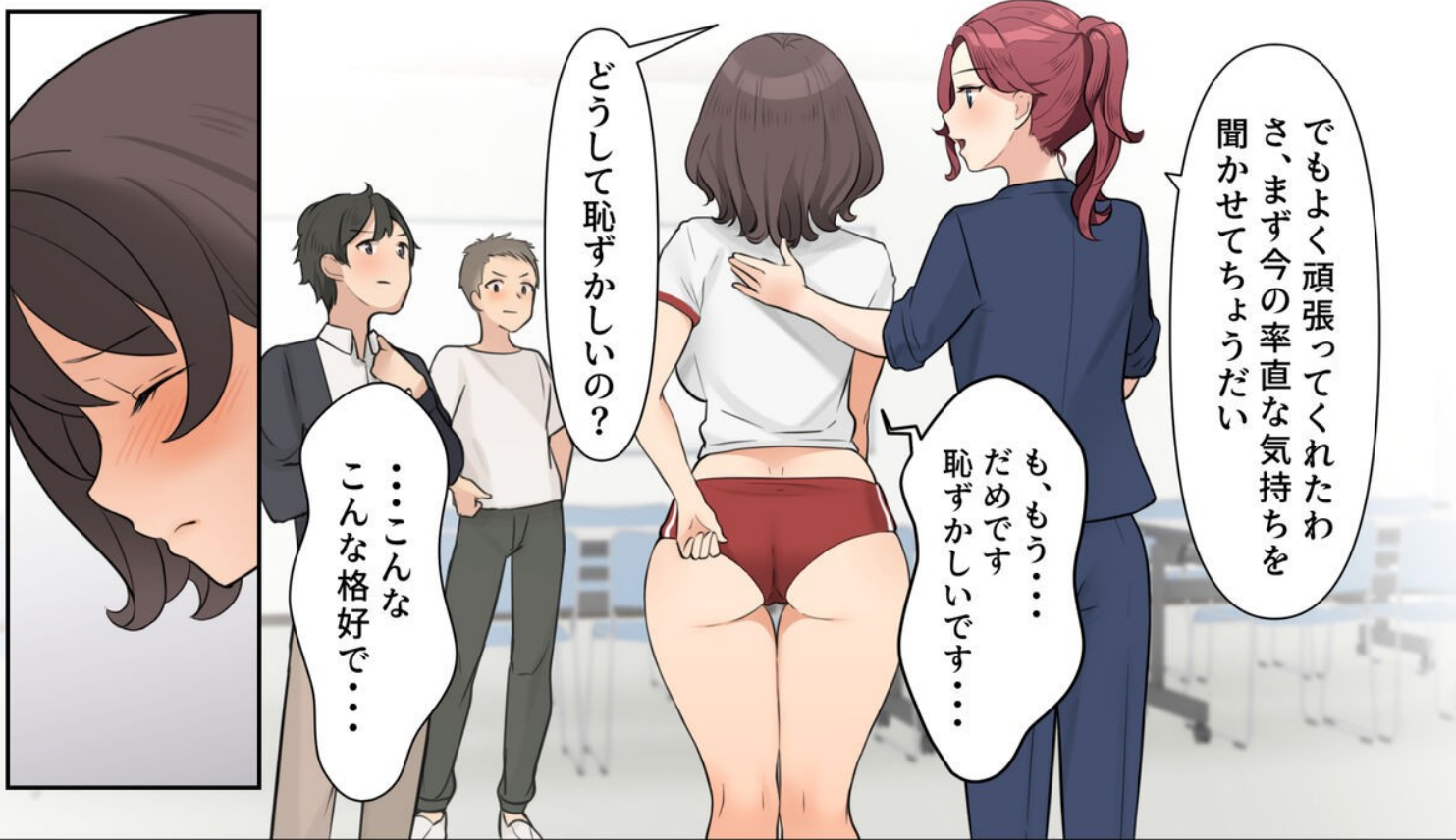
ピッ

待つて...私こんな格好で...
お、おかしいよね

あれ、私、リナさんに会いに来て
どうしてこんな...

みんな見てる...

も、もしかして透けてる...!?!
そうだ、ブラもリナさんに取られて...





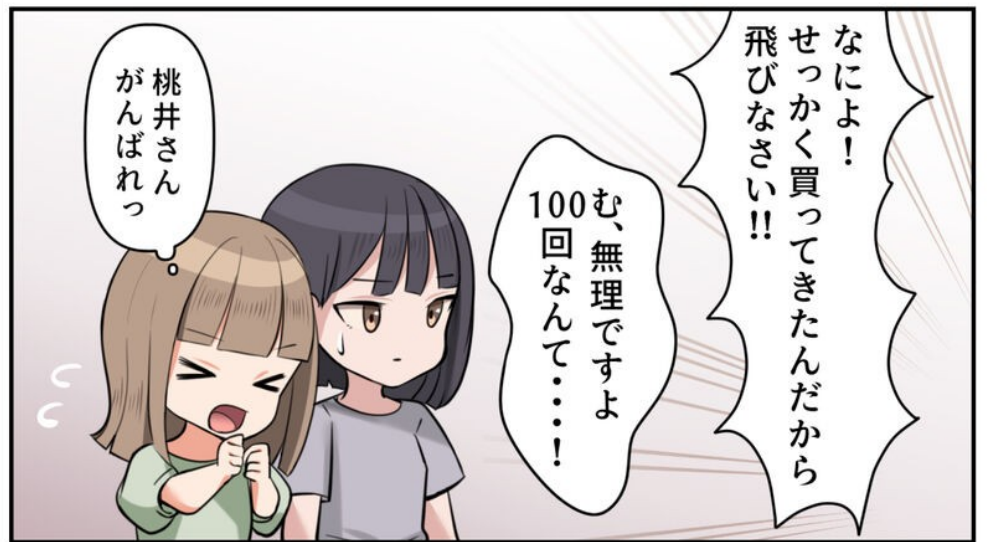
どう？桃井さん
あなたはまた馬鹿にされると思ってた
けど実際は違った
みんな好意的に捉えていたでしょ



これがあなたが
認識しなくちゃならない、
認知の歪み

当時のクラスメイトの陰口だってね、
あなたの思い込みだったことも
あるんじゃないかしら

そ、そんな……
そんなこと……



なんでこんなことっ

はい1、2!!

3、4!!

やっ

見ないでっ

10!
11!
12!

す、すげえ……

桃井さんその調子!
がんばれー!!



あーん



汗もすっげえ...

うわっ

1504

めっちゃ透けてる...

49、50!
いいわよその調子!



もうだめっ
早く終わって

えっまだ
半分っ



トラウマを塗り替えたところで、
いよいよ本題よ！
メールの続きを読みませう



えっ

ダメ待って

『そして
今の一番の悩み
私は恥ずかしながら…
一度も性経験が
ありません』

…!!

『自分の身体に
自信がなく、
強い抵抗があるので
将来は子供も欲しいと
思っているのに…』

実は、同じ理由で
婦人科検診も受けた
ことがありません…』



これはね、あなたが
思うより由々しき問題よ！

子供が欲しいなら尚更、
検診は毎年受けなくちゃ
ダメ！

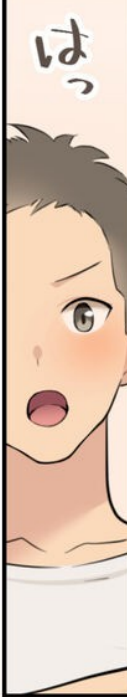


あなたの健康のためにも
こんな悩み、今すぐ
克服していつてもらうわ！



そーゆーわけだから
みんな、わかってるわね？

？



はっ

私
看護師さん
やりたい！

俺医者な！

お前
それさあ…

なんだよ？
桃井さんの
ためだろ？

ちょっと、
大丈夫なの？











まずね、無理って言わないの
自分に限界を作っちゃう
よくないワードだからね

は、は、はずかしいです…
もう無理です…



大丈夫よ、落ち着いて！

さ、桃井ちゃん
今感じていることを
話してみて？



青嶋くんも？

も、
もちろんです！



第一、気にしすぎよ

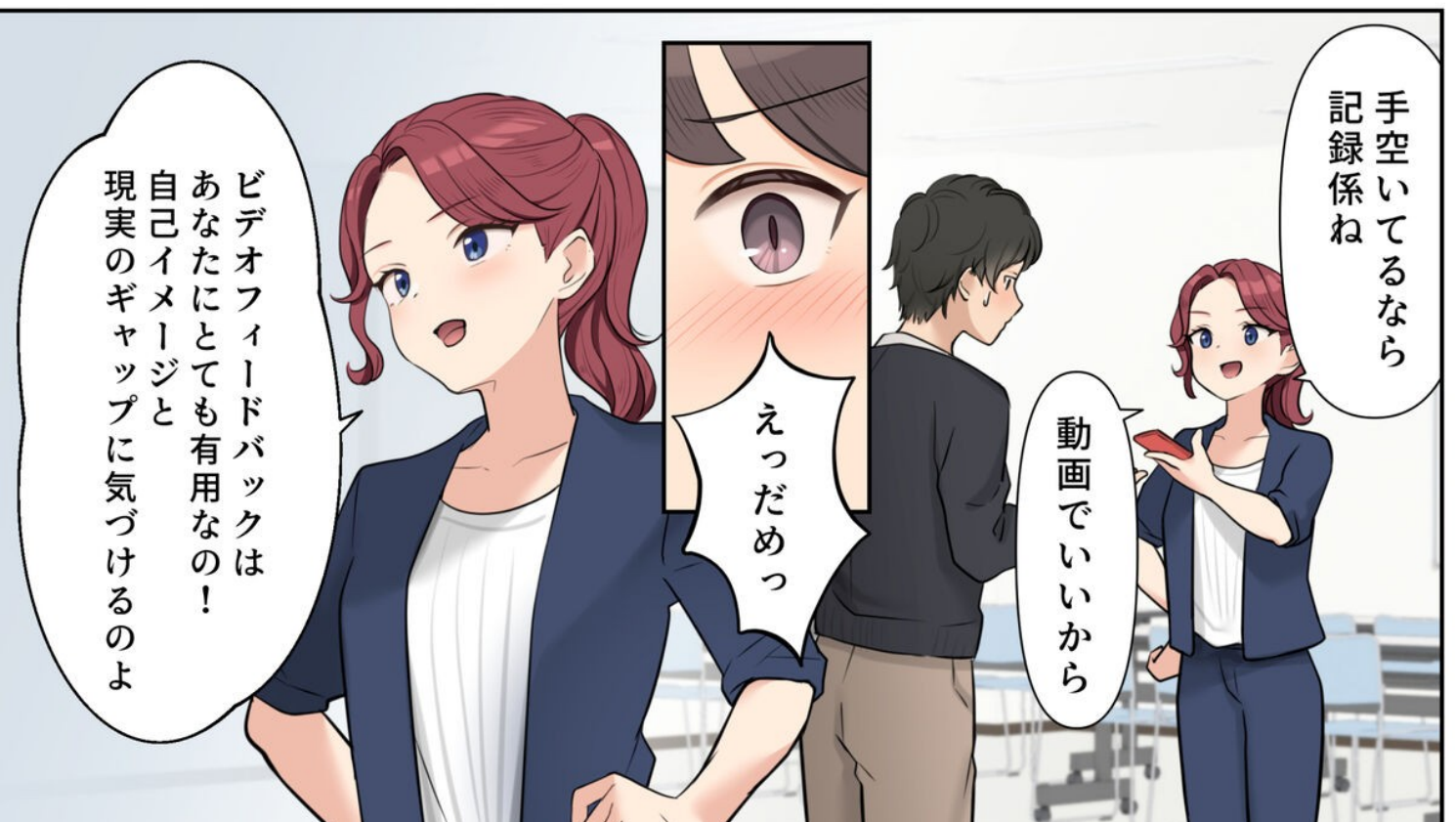
みんななんとも
思っていないわ

でしょ？

ああ、ぜんぜん！！



あ、
そうだ



手空いてるなら
記録係ね

動画でいいから

えっだめっ

ビデオフィードバックは
あなたにとっても有用なの！
自己イメージと
現実のギャップに気づけるのよ





だめ……っ！

や……っ



だめえええ

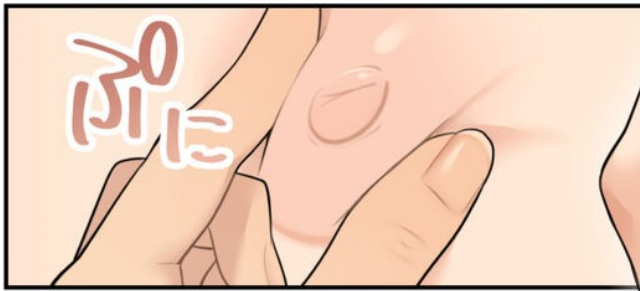
むに

むにっ

むに

むにっ

むに





正直恥ずかしい

…これは…

同性の私でも
見てられないくらい

けど…
この人のためなんだよね？
リナさん



お疲れ様
さ、こっちに

はあ

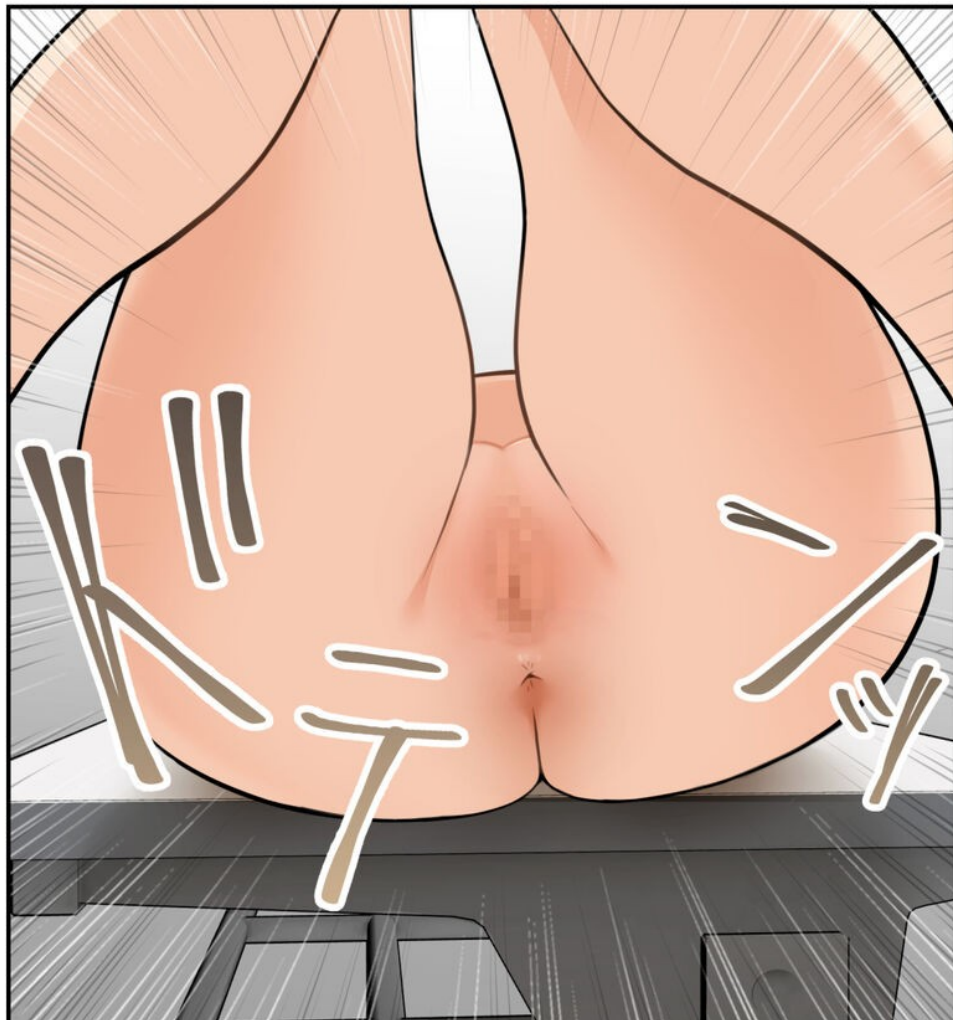
はあ

検診
終わりでーす

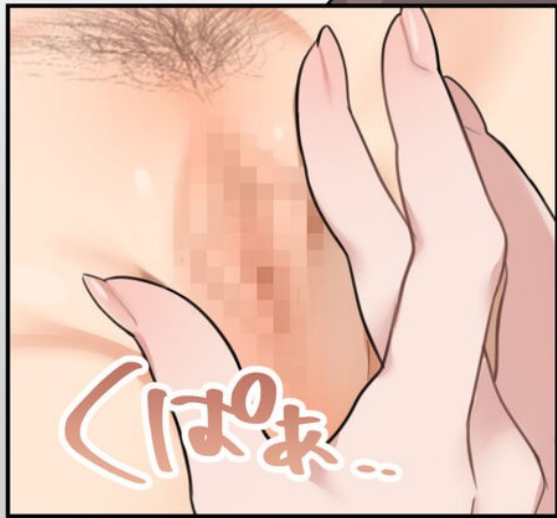
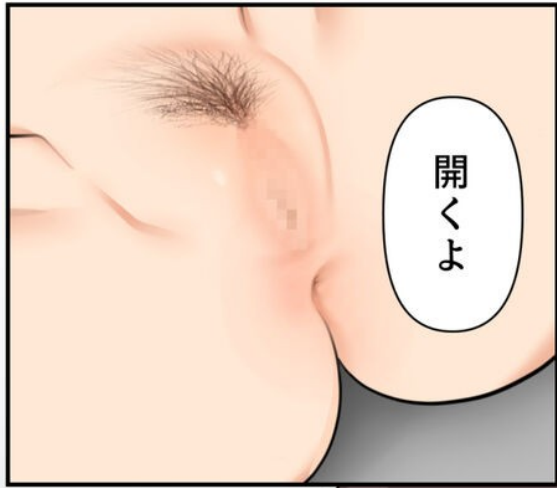
お疲れ様でした♪

お疲れ…

お、終わった…？
やっと帰れ…









ヒクヒク

そんな……っ



そんな近くで……

誰にも見せたこと
ないのに……っ



いいっ



たーめえ

グリッ

思い切って
経験することが
何より大事なの

くぱあ

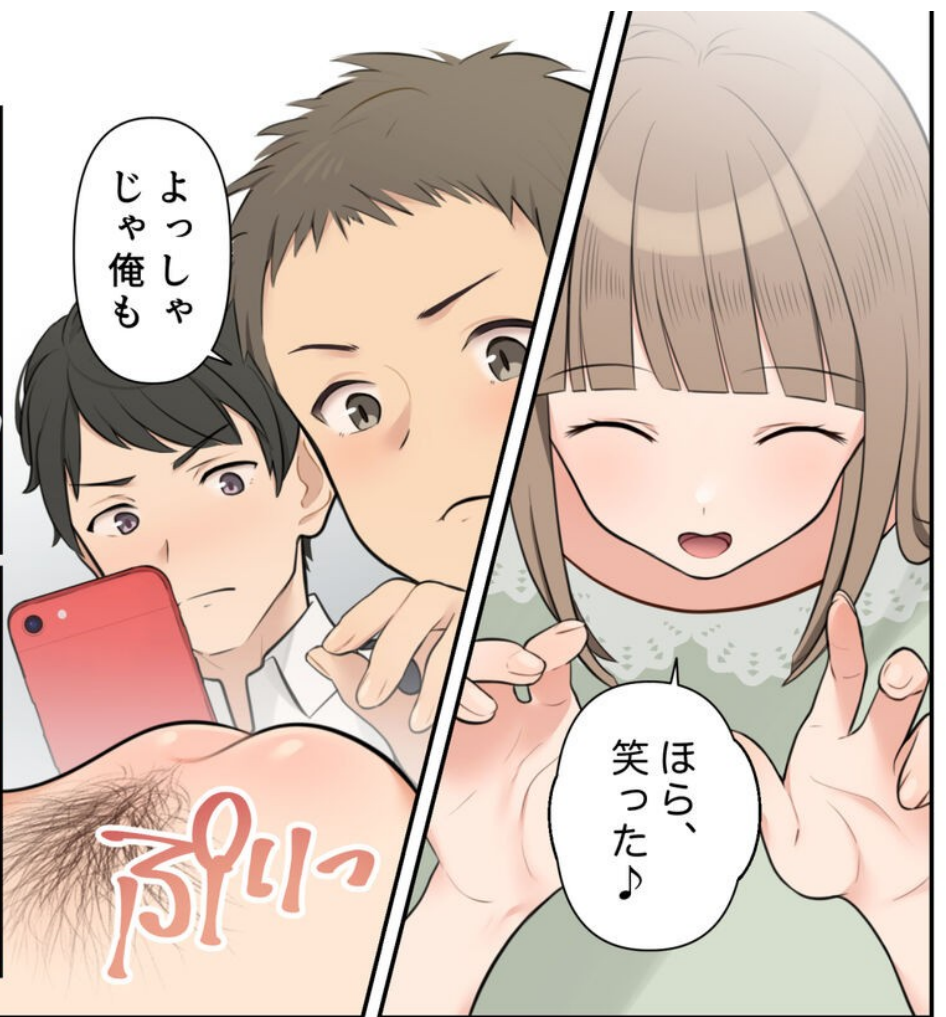
桃井ちゃん、
今は辛いかも
知れないけど

飛び込んでみたら
意外と怖くなくなる
ものよ

グニッ...

逃げてばかりの
人生じゃ
勿体ないでしょう？





よっしゃ
じゃ俺も

ほら、
笑った♪

アッ



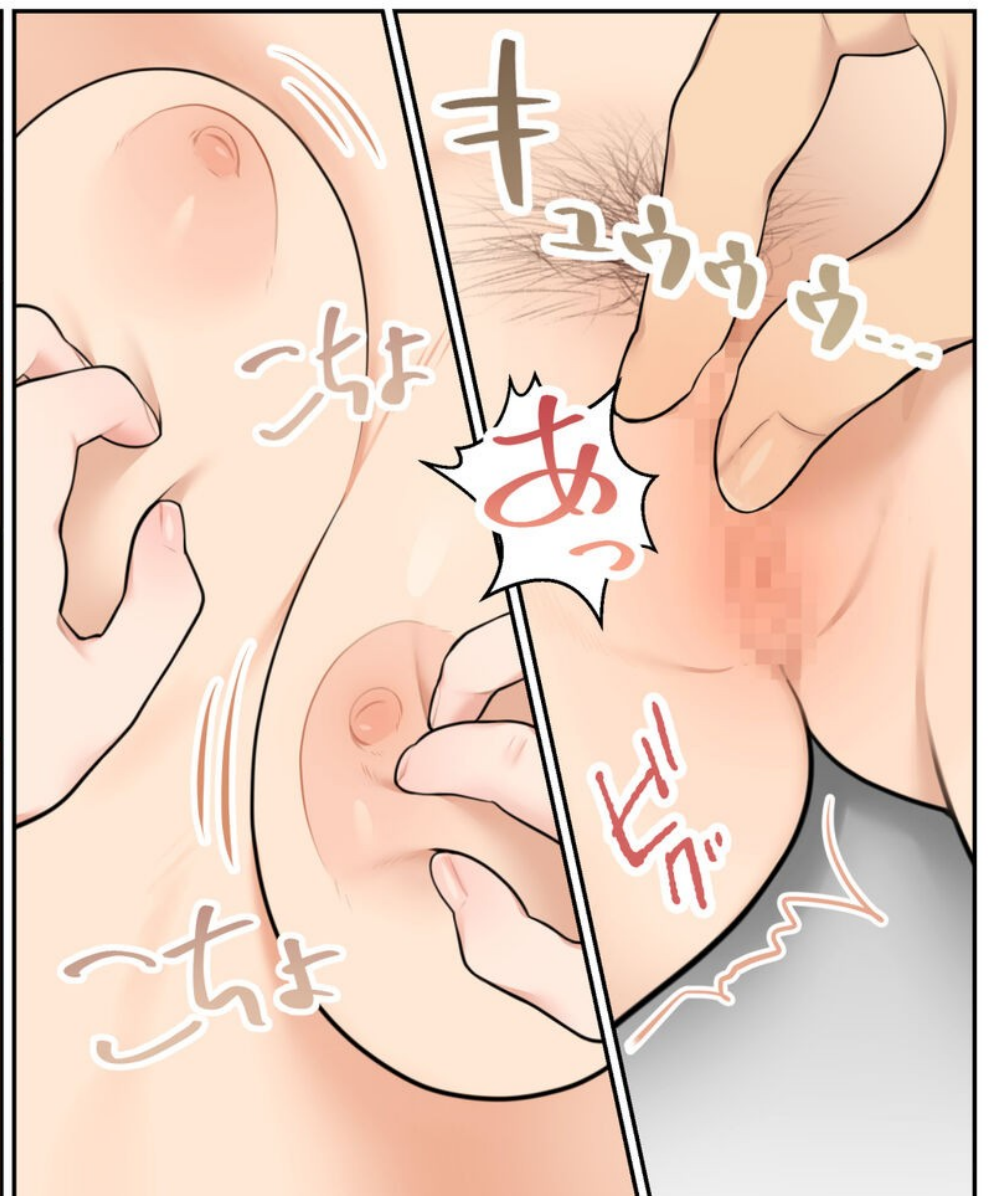
ハア

ハア

あっんあああ...っ!

はあ

はあ



キ
ユウウ...

アッ

あ

アッ

アッ

入ったっ!

ヒクヒク...

あっ
あっ

はっ

あっ

待て
ダメッ

ヒクッ

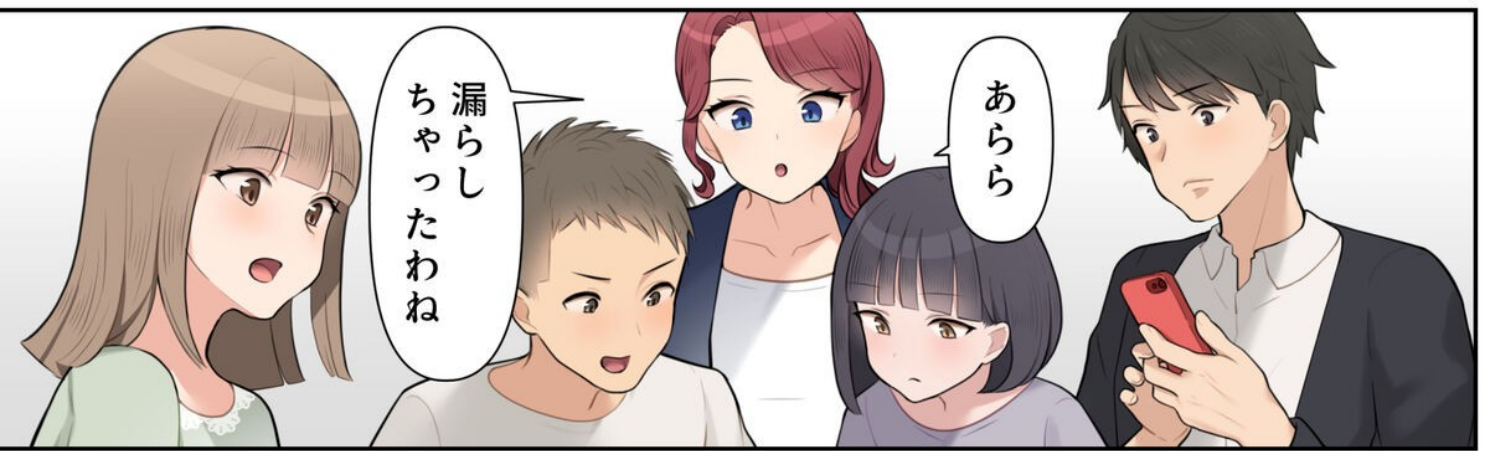
ちゃ
うら
うら

えっ?
な...



NO

しゅわわわわ
ぽろっ...





あのとき……
死ぬほど恥ずかしい
思いをしました
恥ずかしすぎて
もう生きていけない……
そう思いました



日常は
変わらず訪れました



だけど……



今夜はデートです……
今の私なら、きつと大丈夫
勇気を出してみるつもりです



変わったのは
私の方かもしれません

END