

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

on the mental revolution channel

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

ホーム

動画

プレイリスト

コミュニティ

チャンネル

検索

人気の動画

When I feel not good
I always cry in distress

on the mental
revolution channel

認知バイアス

認知行動療法

ストレスからの
完全解放

Therapy is not for
you to be healthy

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？

理カウンセラーの資格をもつ私が、
ずあなたの力になります！

……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



リナさんの動画の影響でしようか

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



そして当日……

ガチャ

もう時間だし、
いかなくちや……!!

ドキ

うう、緊張する……
ここで……あってるよね？

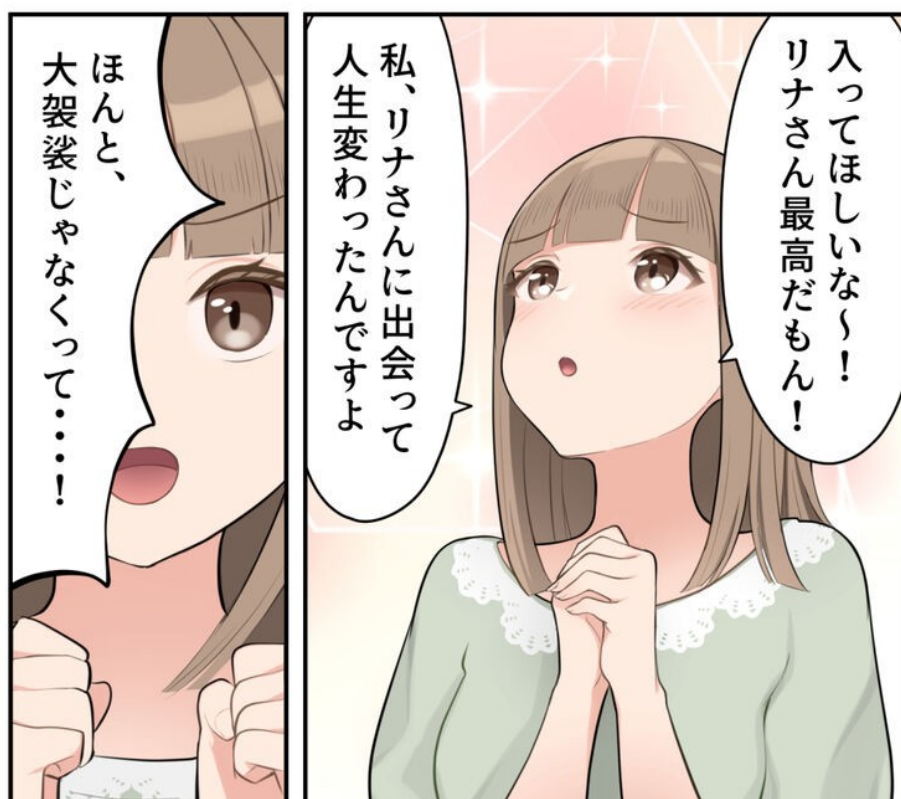
こんな服装で
大丈夫だったかな……

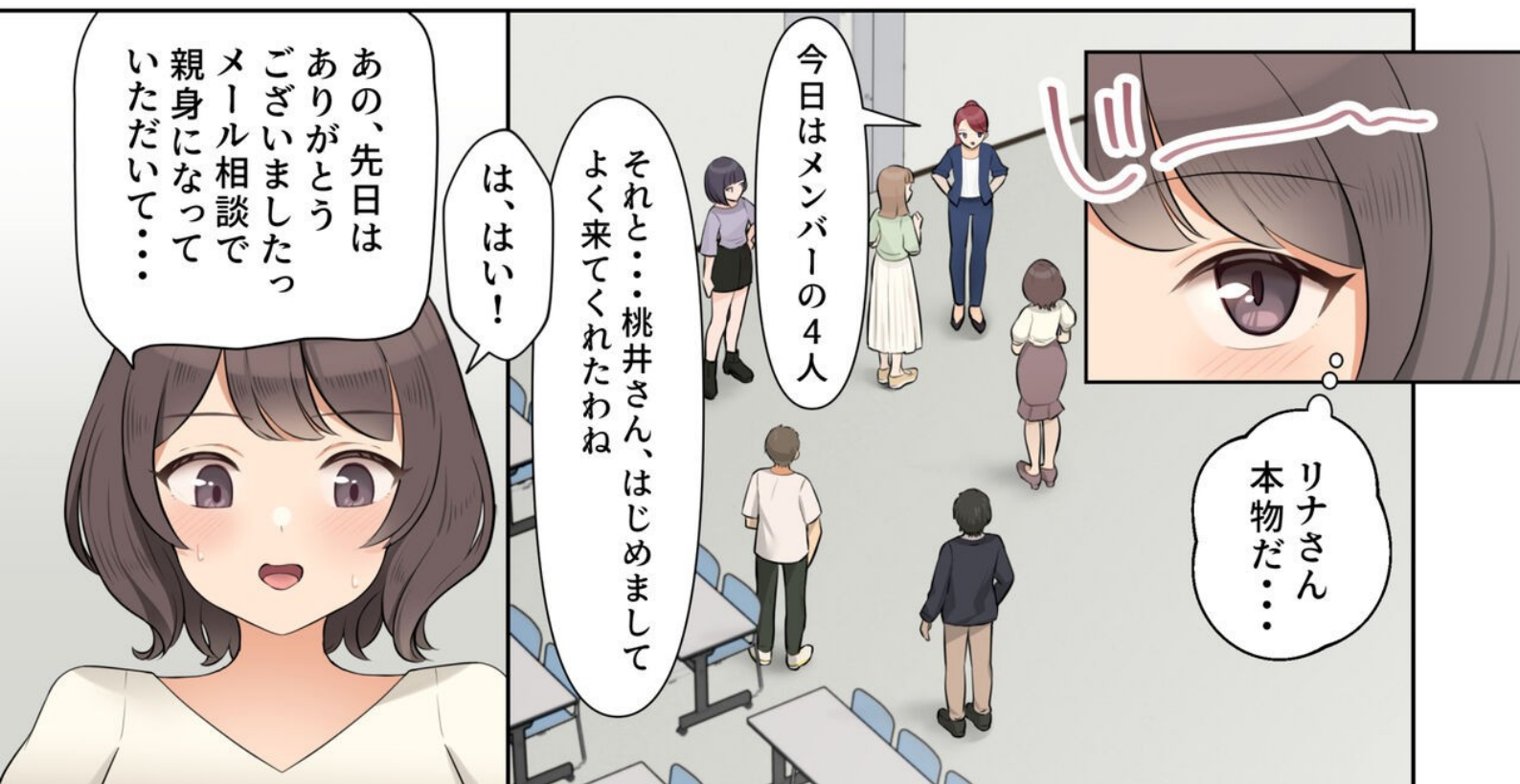
ドキ

ドキ

あっ!!









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…

桃井実歩梨さんです！

改めて
紹介するわね



まあまあ
そんな硬くならないで！



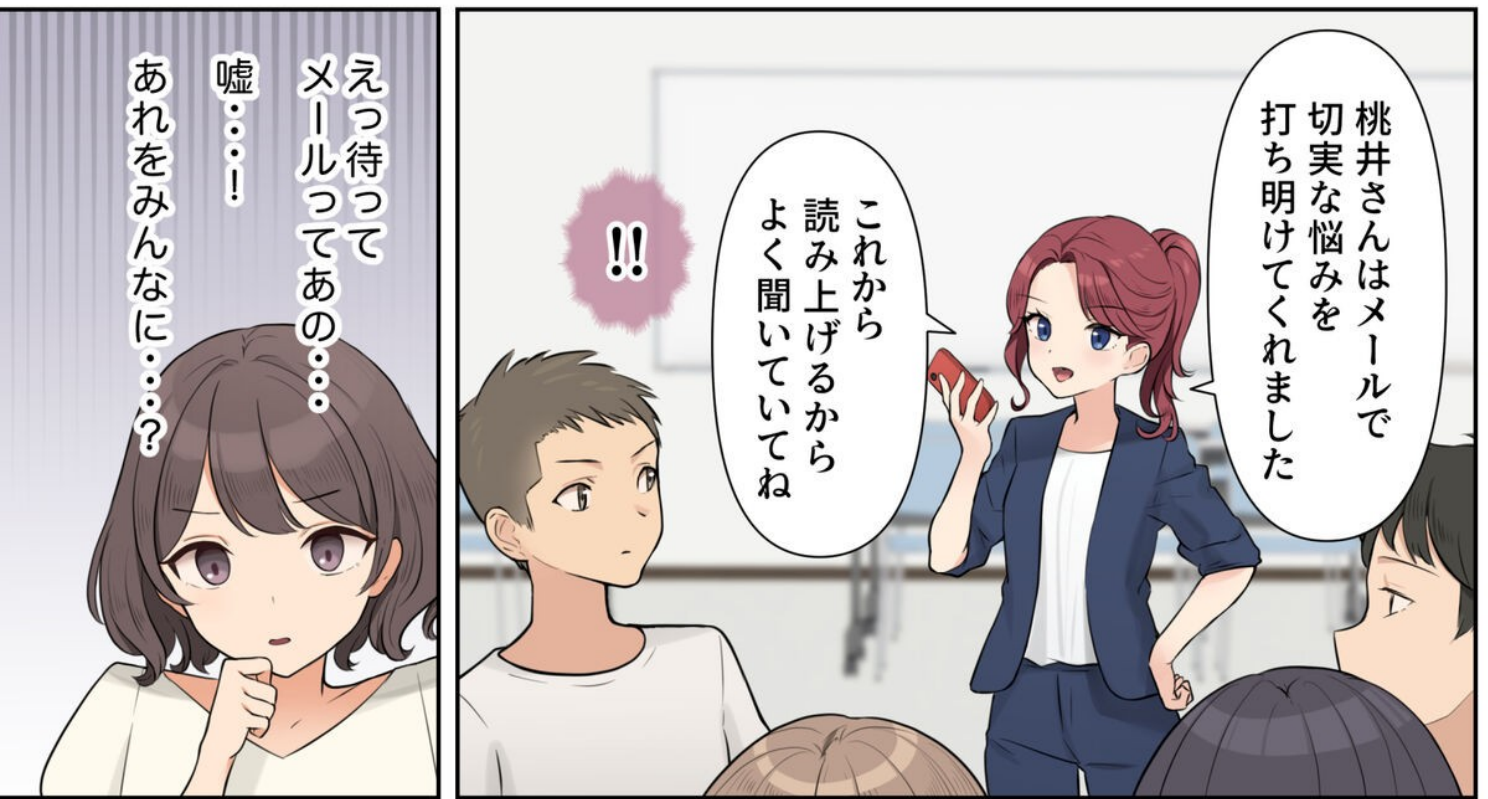
あれ？講義は？
カウンセリングは？
リナさんに
会いに
来ただけなのに…
なんか思ってたのと
違うかも…

トラウマ克服って
そんな、私…



みんな
悩みに寄り添って

トラウマ克服の
手助けを
しましょう！



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、みてろよ

おう

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

ヒッ
ヒッ



ほんとだ、
何食べたらああなるの？



ね、みた？
やばくない？



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

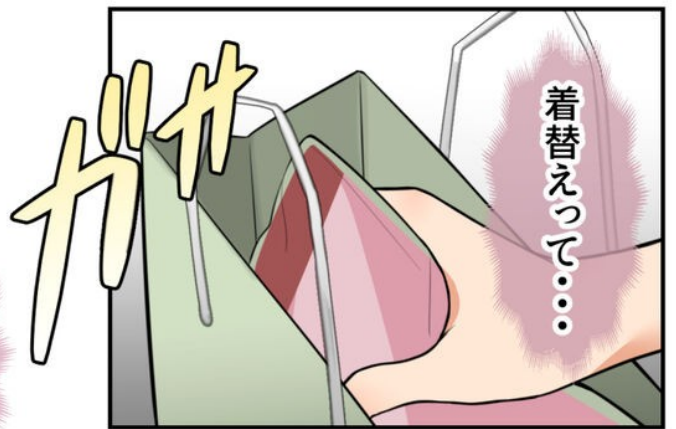
すぐそこに
お手洗いあるから



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





...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……



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

ビーン

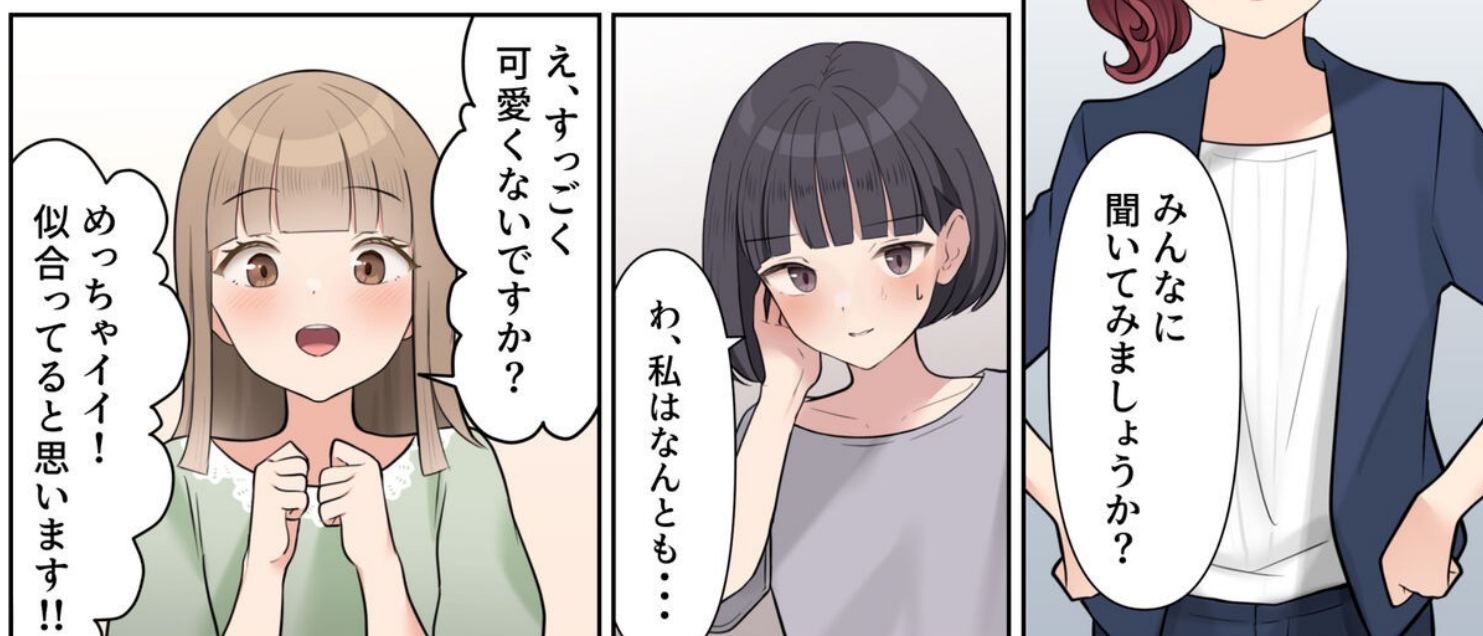
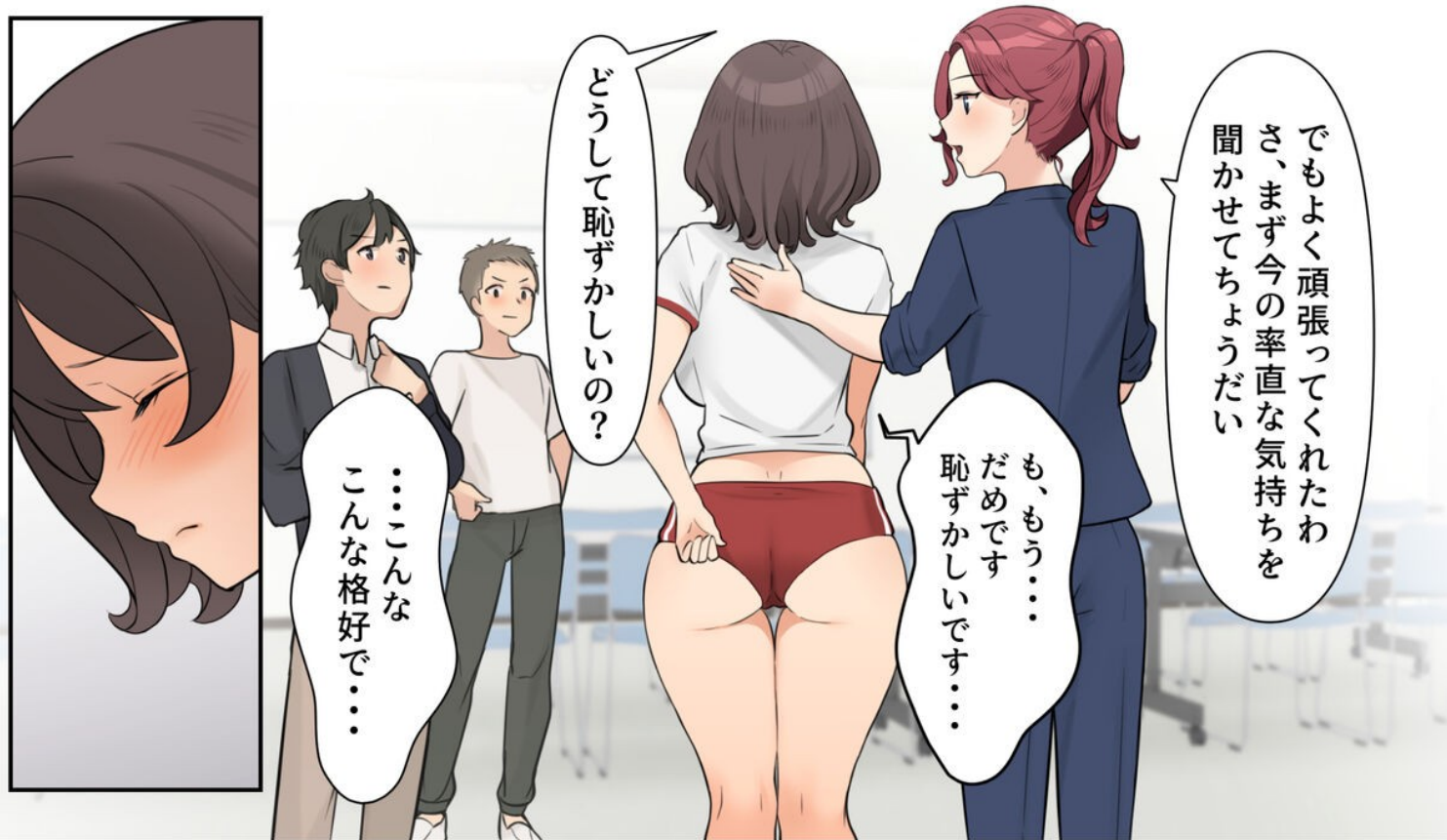
ビーン

待って...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……



はいこれ、前跳び100回！
当時のトラウマから
脱却しましょう！！

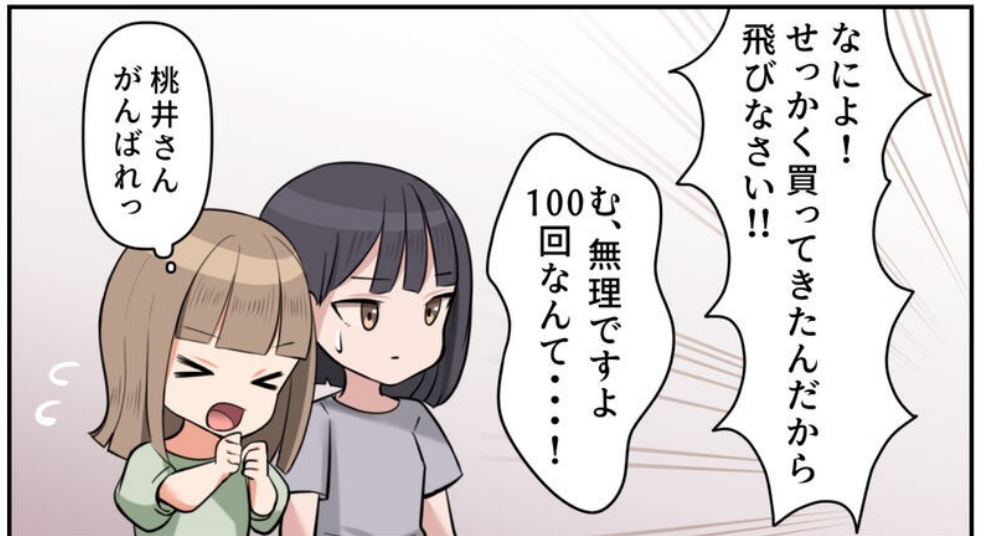
な、縄跳び？
無理です
そんな……っ



なによ！
せっかく買ってきたんだから
飛びなさい！！

む、無理ですよ
100回なんて……！

桃井さん
がんばれっ



ほら飛ぶの！

逃げるな！！



なんでこんなことっ

はい1、2!!

やっ

3、4!!

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!!



ぷるん



汗もすっげえ...

うわっ

ぷりっ

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しょう



ダメ待って

えっ

『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す
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？

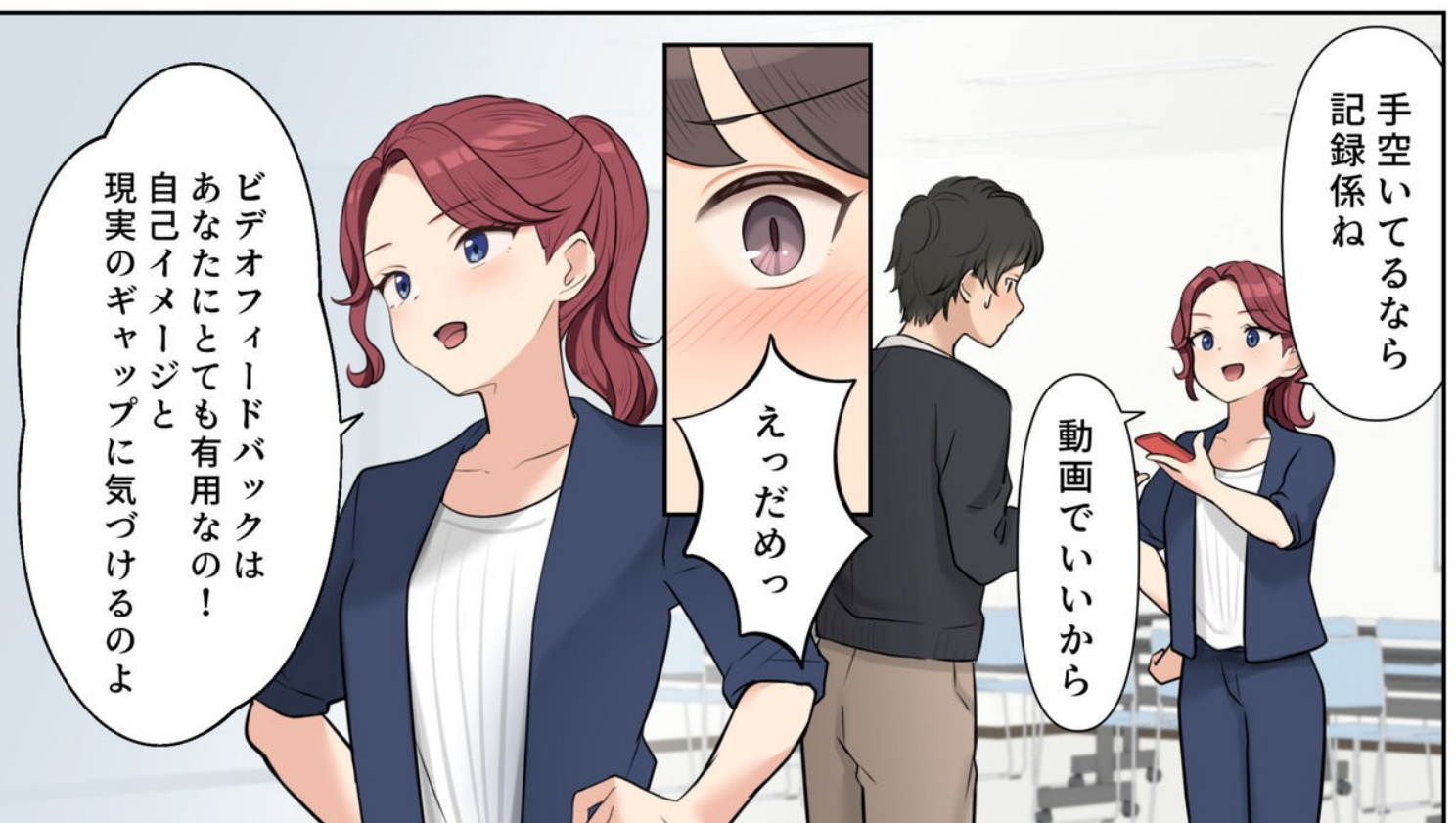
ちょっと、
大丈夫なの？















だめ……っ！

や……っ



だめえええ

むに

むにっ

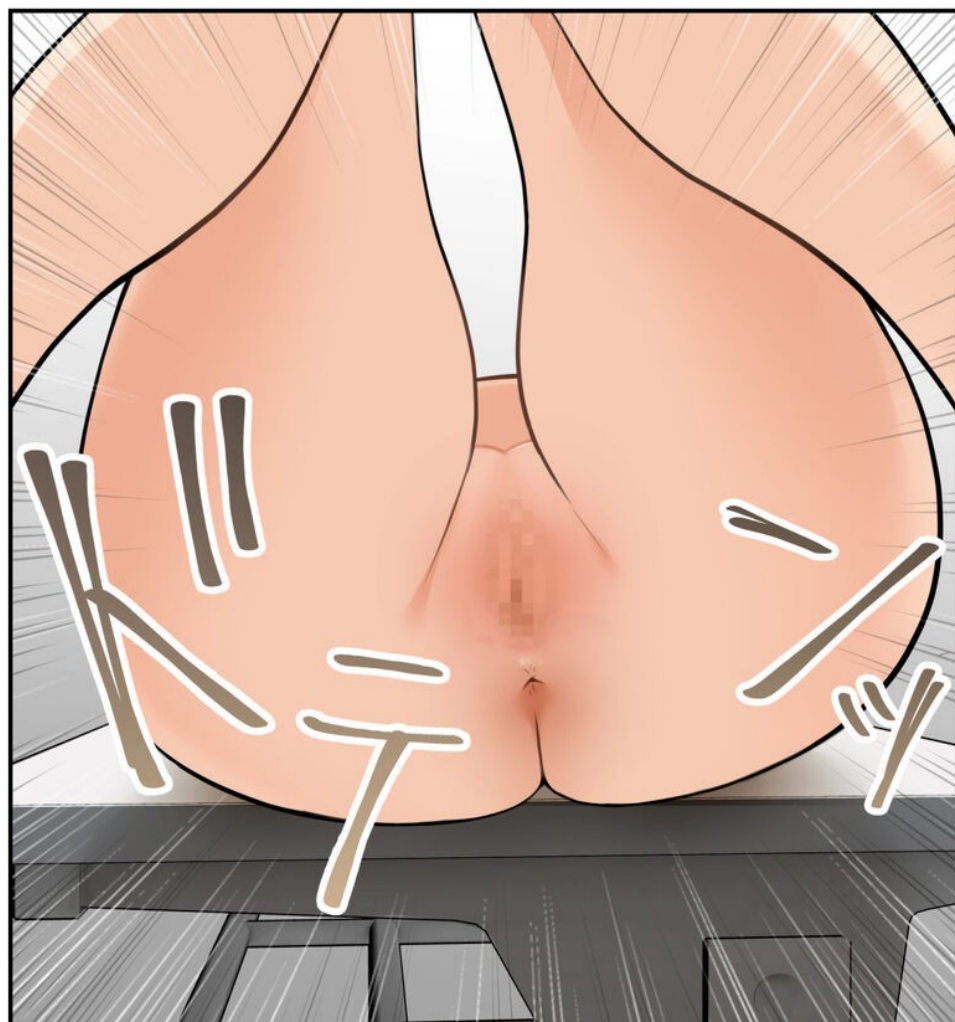
むに

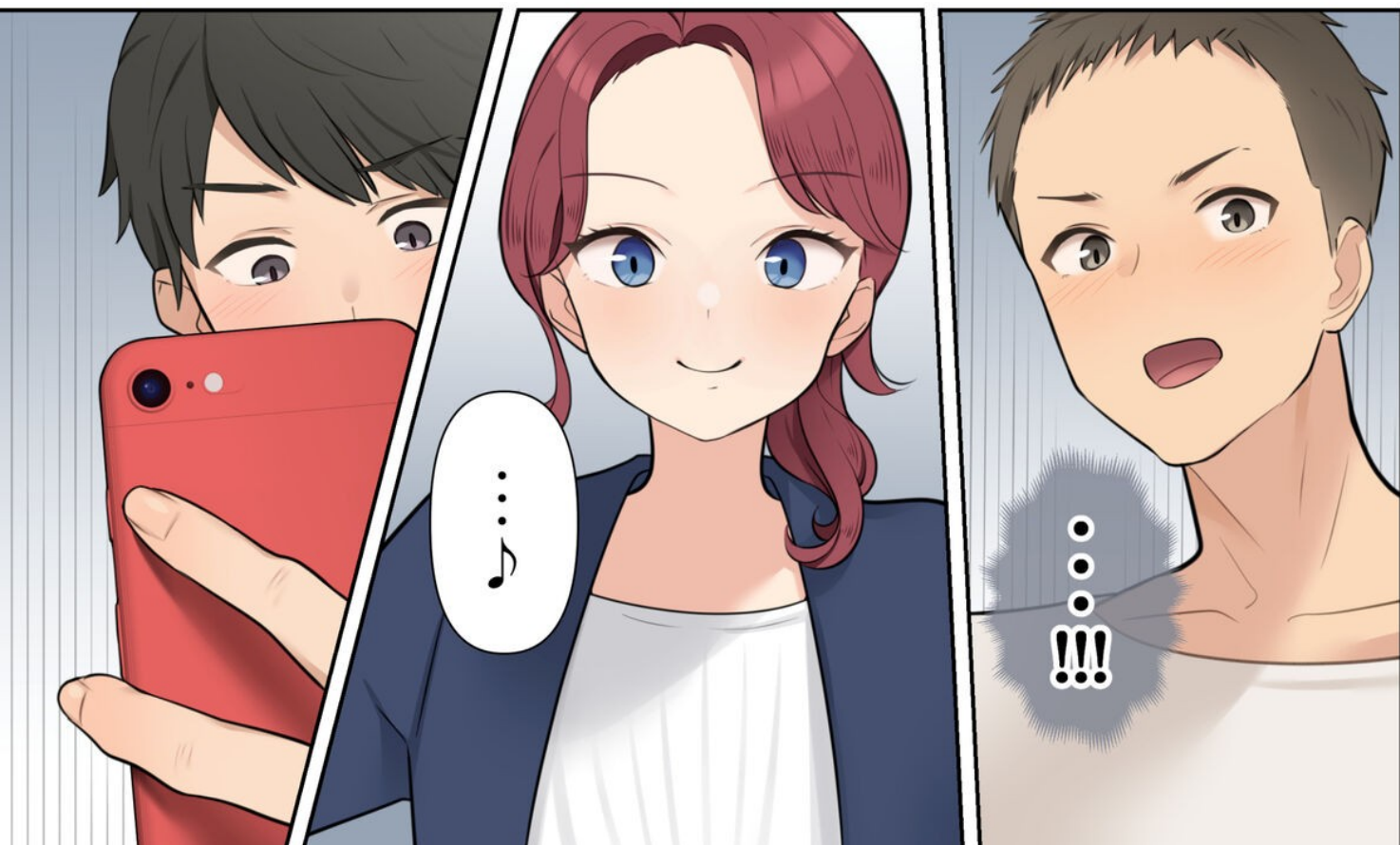
むにっ

むに

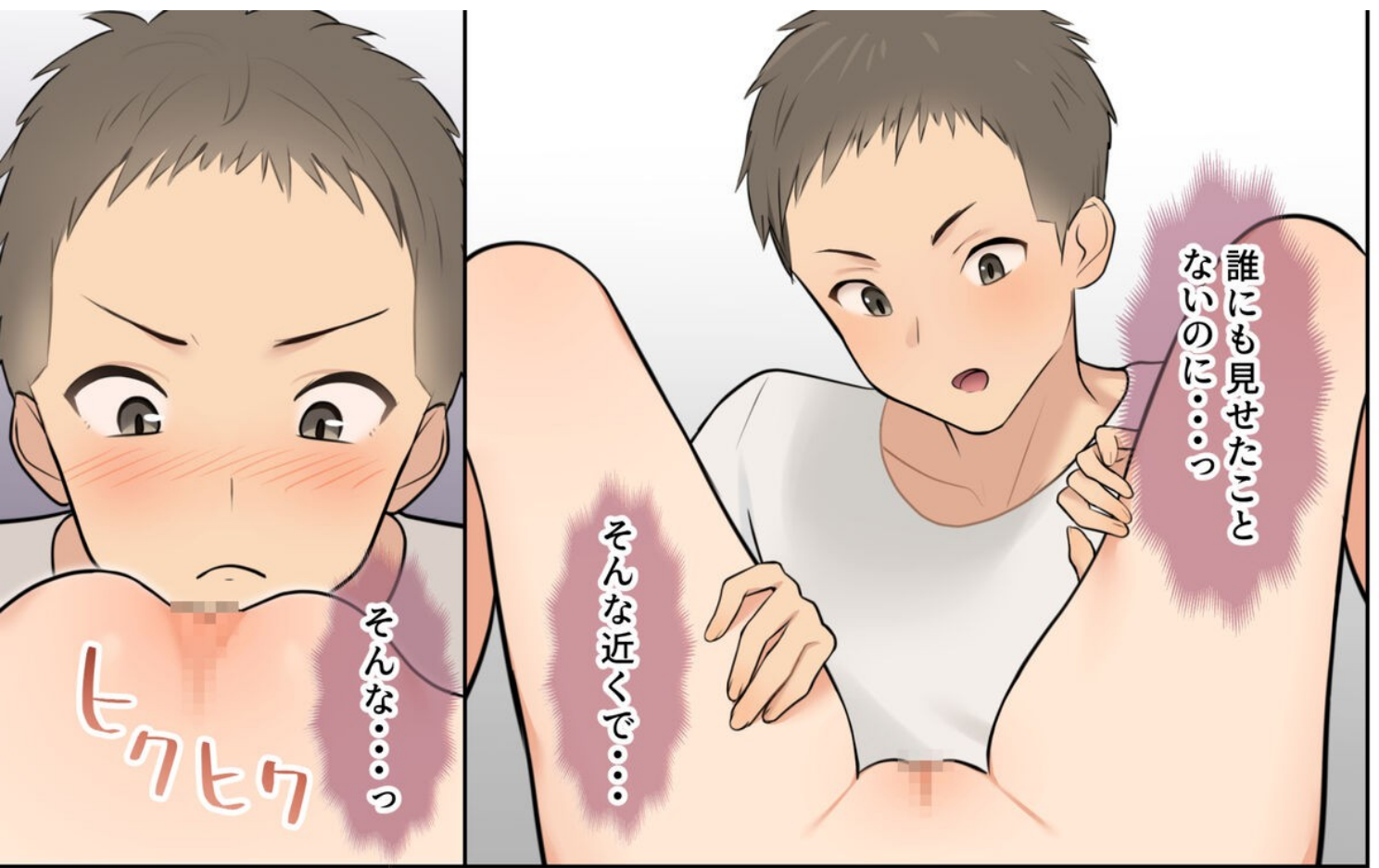












グリッ

思い切って
経験することが
何より大事なの

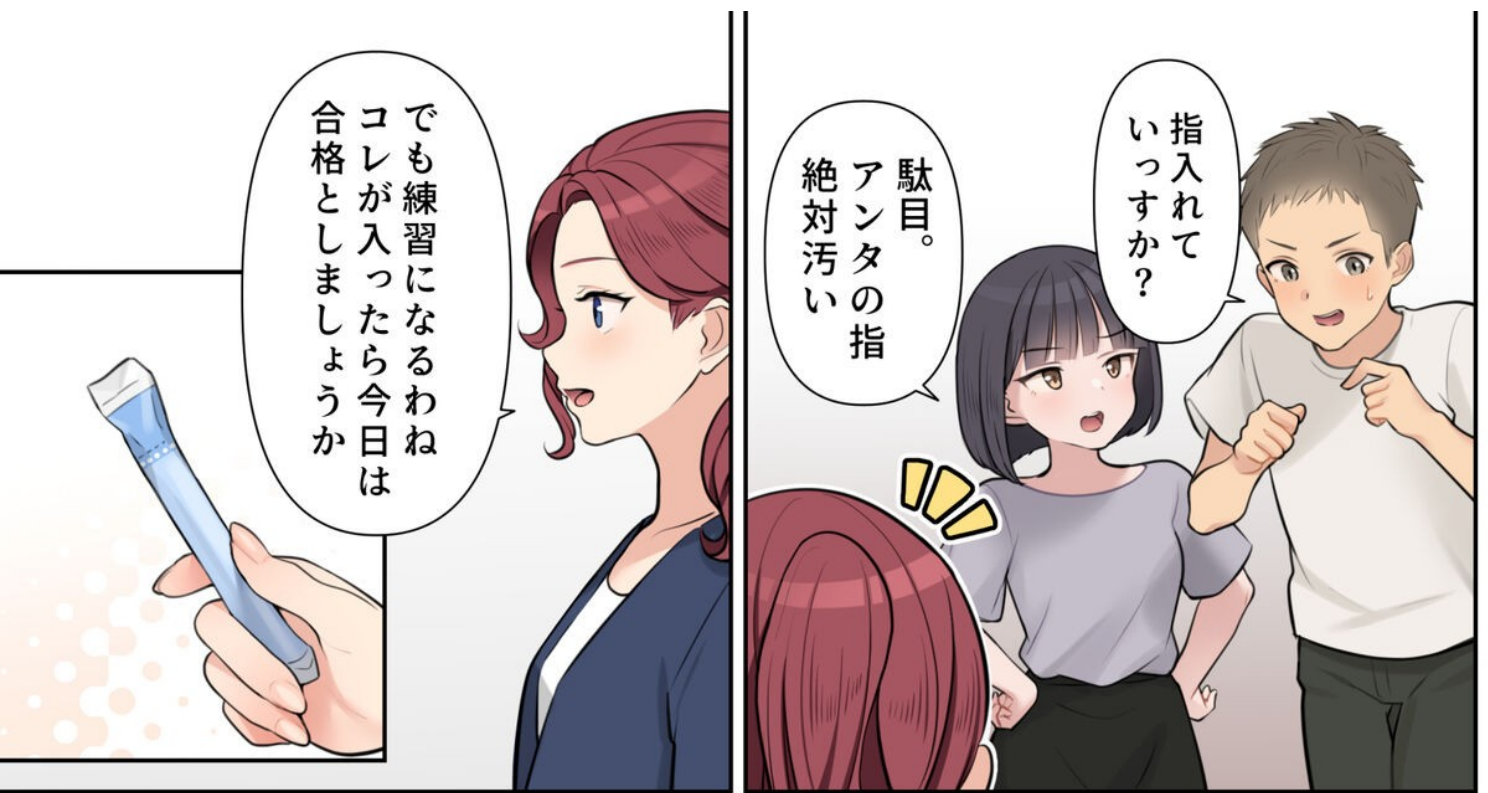
くぱあ

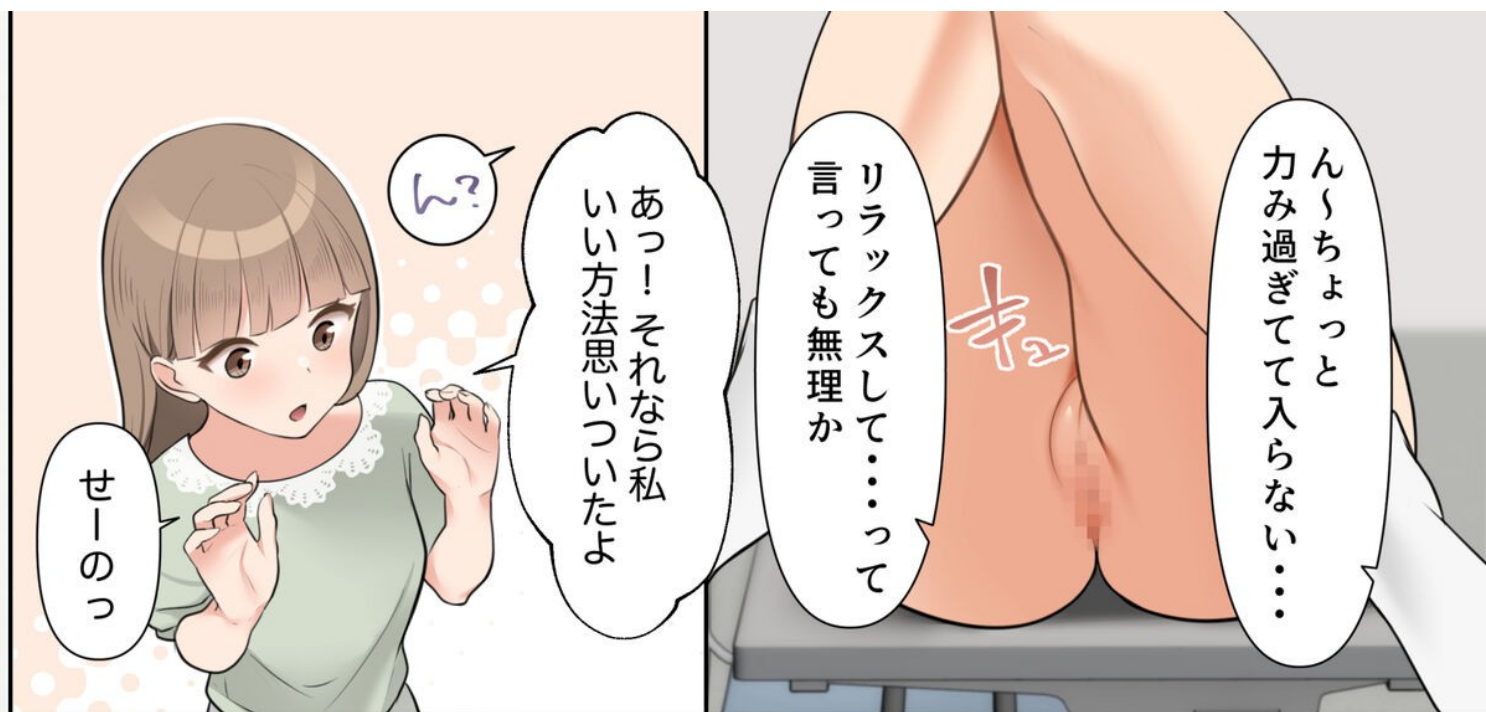
桃井ちゃん、
今は辛いけど
知れないけど

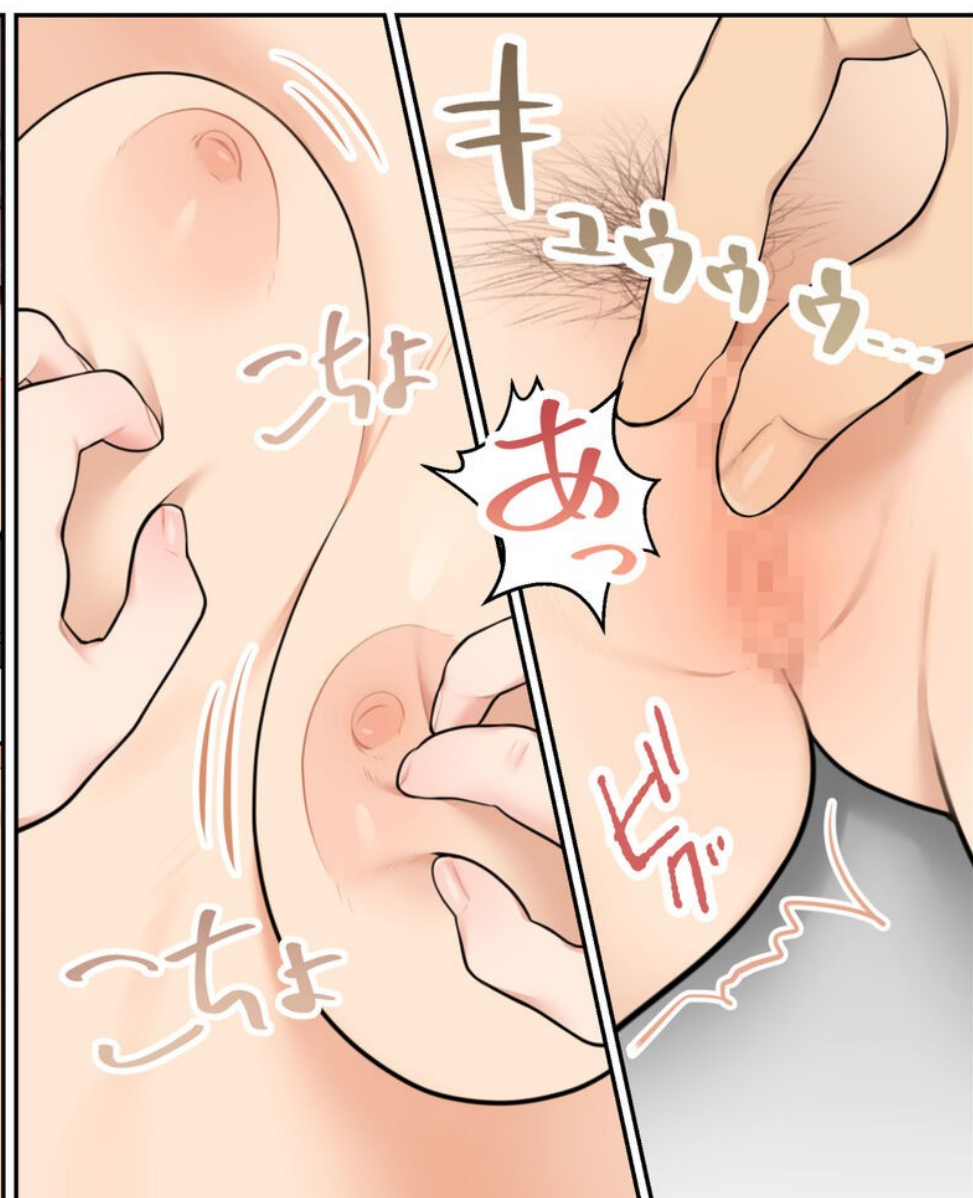
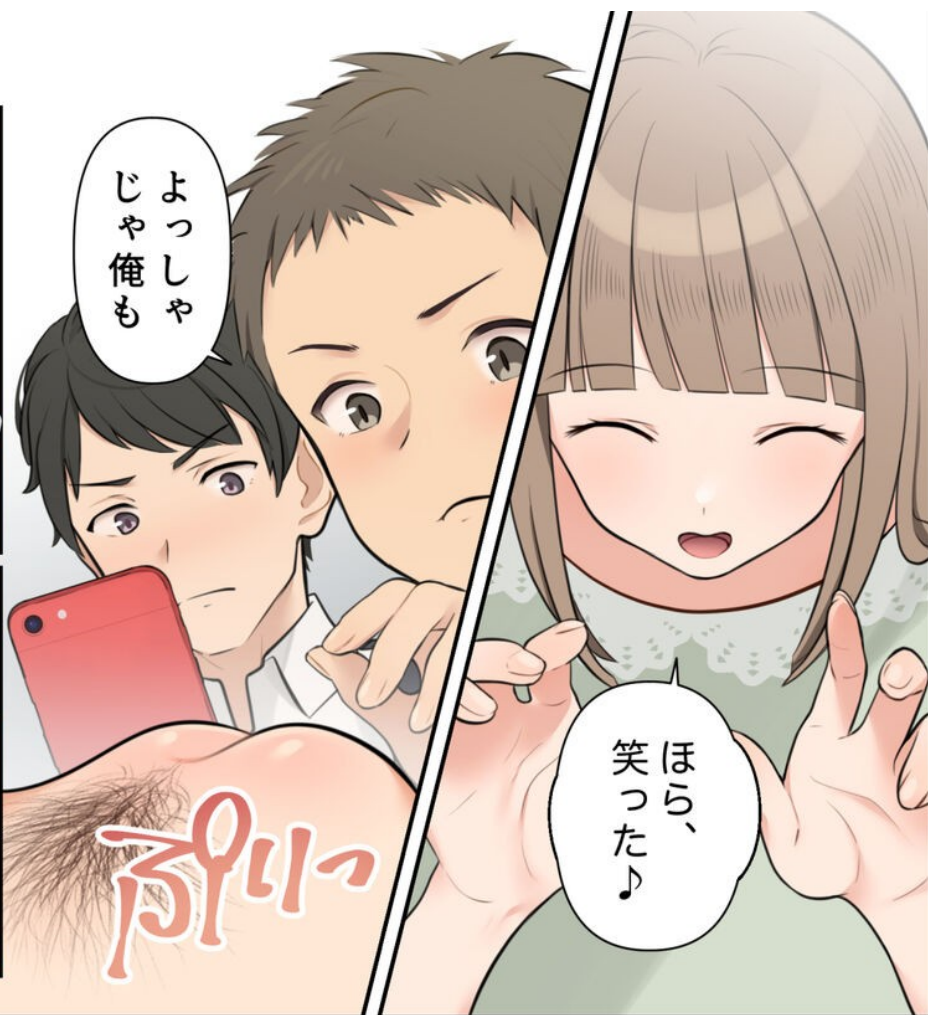
飛び込んでみたら
意外と怖くなくなる
ものよ

グニッ...

逃げてばかりの
人生じゃ
勿体ないでしょう？











入ったっ！

ヒクヒク...

あっ
ヒク...

はっ

あっ

待て
ダメッ

サ
チャ
う
う
う

ヒク...

えっ？

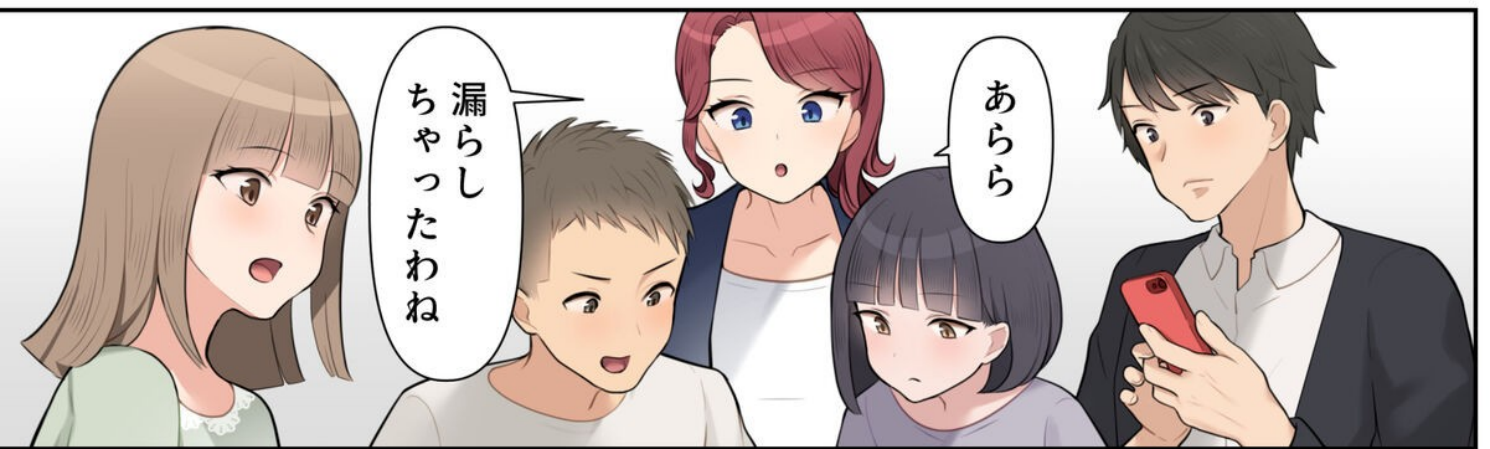
な...



ノノノ

しゅああああ

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



ガラガラ……



だけど……

日常は
変わらず訪れました



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

END



変わったのは
私の方かもしれません