

# 摂食障害と向き合っておられるご本人とご家族の方へ

わたしは  
なんてダメな  
人間なん  
だろう…

過食が  
止まらない…  
意思が  
弱いんだ！

わたしは  
なんてダメな  
親なん  
だろう…

痩せて  
いないと  
価値がない！

育て方が  
間違えて  
いたのでは…

わたし、  
迷惑かけて  
ばかりだ！

もう、  
消えて  
しまいたい…

そんなことないよ！あなたは、そのまんまで素晴らしい！

## 自分いじめはもうやめよう！ 心にあたたかなエネルギーを注ぐ方法



ただでさえ辛い摂食障害と向き合う日々、それに加えて、もしかするとあなたはご自分のことを責めたり、厳しい言葉をかけたりしていませんか？自分が大嫌いだし、許せない！そんな風に感じていませんか？あかりプロジェクトでは、回復者やご本人からのご要望が一番多かった、自己肯定感を高めて自分を大切に感じられるようになるためのワークショップを企画しました。講師は、心理カウンセラーで『癒され上手にならなす』著書の本城稔先生です。心にあたたかなエネルギーを注ぐ方法を、一緒に学んでみませんか☆親子でのご参加も大歓迎です。

「自分を好きになる」とか、「自分を大切に」「楽な心」と言われてもピンと来ないのは何故でしょう。それはきっと、「自分を好き」で「楽」な感じ自体を味わったことがないからかもしれません。あかりワークでは、まず心から自分を愛しいと感じる感じを味わうことから始まり、自分で自分にあたたかなエネルギーを注ぎ続ける方法を学びます。心が楽になることで、症状を手放せる日が必ずやって来ます。その日を楽しみに、一緒にあたたかな時間を過ごしませんか☆

<対象> 摂食障害のご本人とご家族や、症状はなくなったけれど生きづらさを抱えておられる方

<講師> 本城稔先生（株式会社 I. B. P 総合研究所）

<日時と内容> お好きな部を選んでのご参加も可能です。

10月10日（土）第①部 13:00~17:00 リラクゼーション、まずは心の癒しを体感しましょう  
摂食障害って、一体何が起きているの？

第②部 19:00~22:00 食べ物に振り回されない夜を過ごしてみよう  
（ご本人とご家族は別プログラムを予定しています）

10月11日（日）第③部 9:00~13:00 あたたかなエネルギーを、心に注いであげましょう

※ 参加者の方のご希望やその場の状況により、柔軟に内容を変更させていただきます

<定員> 50名

<場所> 石川県青少年総合研修センター 〒920-0834 石川県金沢市常盤町212-1  
<http://www.ishikawa-seisoken.jp/>

<参加費> 通しでのご参加 15,750 円 1部へのご参加 各 6,300 円  
※ 宿泊費・食費は別途頂戴いたします。

<ご宿泊について> 研修センターに宿泊施設とお食事の用意もございます。  
ご宿泊は原則相部屋となっております。  
ご希望の方はお申し付けください。

<お申込方法・お問い合わせ>

下記お申込欄にご記入の上、FAXであかりプロジェクトまでお送りいただくか、メールかお電話にてお申込ください。留守番電話の場合は後ほどご連絡を差し上げますのでご連絡先をお入れくださいますようお願いいたします。

あかりプロジェクト tel・fax (076) 204-6122  
mail info@future-butterfly.net

※ 掛かりつけの医師の許可が必要な方はお取りいただきました上でお申込をお願いいたします。

※ ワークショップの詳細内容に関しましては、あかりプロジェクトブログでも随時ご案内いたします  
[http://blog.canpan.info/miraichonet/category\\_8/](http://blog.canpan.info/miraichonet/category_8/)

あかりワークは  
今後も随時開催  
の予定です。



本城稔

株式会社 I. B. P 総合研究所  
代表取締役所長

サイコセラピスト、  
心理カウンセラー  
潜在意識改革トレーナー、  
メンタルイメージトレーニング・  
インストラクター

20年の歳月をかけて、50以上の精神療法・心理療法をオーダーメイドし、確実に、1人でも多くの人々の心が癒される事を本気で目指すオリジナル E A T P プログラムを開発。この、クライアントととことん向かい合う実践的なカウンセリング手法には定評があり、全国の市町村、行政関係、学校、病院、企業などで出社カウンセリング・子育てカウンセリング・不登校カウンセリング・恋愛・結婚カウンセリングなどの各種カウンセリングをはじめ、復職サポート・コーチング、セミナー、ワークショップなどを行っている。

● ウェブサイト「楽な心」

<http://rakunakokoro.com/>

あかりプロジェクト

摂食障害当事者だからこそ気づく、回復に役立つ本当に欲しかったサポートを実現し、また、摂食障害の背景に潜む社会問題の解決を図ることを目的に活動する摂食障害経験者の集まりです。



未来蝶 net  
摂食障害回復サポートサイト

<http://future-butterfly.net>

未来蝶ネット 検索

### お申込書

FAX送信先 (076) 204-6122

ご参加者のお名前・ 性別・年齢・ 摂食障害ご本人orご家族 (母、父、本人など)	(ご記入例) あかり花子		女	52才	母								
ご参加のワークと人数 ○を付けて右横に 人数をお書きください	通し	第①部	第②部	第③部									
代表者のご住所	〒												
ご連絡先	ご自宅TEL					メールアドレス							
	携帯電話	研修所へのご宿泊	名様	ご宿泊日	10 /	9	10	11					