

会食改善クラブScrum

追加オンラインコースについて

こんにちは、山口です。

おかげさまで、**10月22日プロジェクト成功する事ができました！**
クラウドファンディングは~~開始9日間で目標の75%を達成しています！~~

そして今回、
新たなりターンとして追加したオンラインコースでは、
「Sinriトレーニングプログラム奥義編～Flow The Best～」を
まずは1ヶ月間受けてもらおうと思っています。

こちらのプログラムはかつて大好評だった、「会食恐怖症の改善に必要な知識」をつけ「世の中の見方（認識）」をより良いものに変える為の日常トレーニング・サポートプログラム、Sinriトレーニングプログラムの奥義編です。

一応、
現時点でお伝えしようと思っている内容を一部紹介すると・・・

●直近の会食が不安なときに、乗り越え自信をつける具体的なステップ

改めて、会食が不安な時にどういう心構えで臨んだら良いかということ、こと細かくお伝えしていきます。

「これについては今更聞く必要もないな」というくらい、丁寧に解説していきたいと思っています。

●漠然とした不安が襲ってきたとき、それをエネルギーに変える方法

前回のプログラムなどでは、「壺イメージ」「紙に書き出す」「実況プレイ」などをお伝えしましたね。

ですが今回は、感情をマイナスからゼロに戻すのではなく、マイナスからプラスに持っていく方法をお伝えします。

前回の事前知識があった上での話になりますので、楽しみにしておいてください。

●異性や初対面の食事で、あなたが意識すべきシンプルなこと

異性や初対面の人だったり緊張しやすいのは、

「ダメなところを見せちゃいけない」という気持ちが強くなり、それがさらなる緊張を生むからです。

なので、そうならないための方法をお伝えしていきます。

●会食恐怖症があったとしても、恋愛を楽しめるようになるには？

文中でも書きましたが、会食恐怖症でも恋愛は楽しむ事ができます。

もちろん会食恐怖症を克服するという事を目標にしますが、「これが治れば恋愛できるのに」というのはむしろ間違いです。

じゃあ、どうすればいいのかをお伝えします。

●子供や家族やパートナーなど、身近な人が症状に悩んでいる時にどうしたらいいか

これは会食恐怖症だけに限らずの話です。

身近な人が何かに悩んでいる時に、あなたはどうしたらいいかをお伝えします。

●普段の状態を高く保つために、1日5分ほどで出来る簡単な習慣

前回のプログラムでは、「お風呂の秘密」を伝授しましたが、

今回はさらなるフローになるための（ノンフローにならないための）

山口も毎日やっている簡単な、ヨガに基づいた方法をお伝えしていきます。※瞑想ではない。

●離脱症状なく断薬（減薬）をするために、気をつけたほうがよいこと

薬を飲まれている方は、（特にベンゾジアゼピン系の抗不安薬）

一気に断薬をしてしまうと離脱症状が出てしまいます。

ですが逆にいうと、しっかりとした取り組み方をすれば、安全に断薬は可能という事です。
その際の注意点などをお伝えします。

●会食恐怖症を身近な人に打ち明けるべきなのかどうか

文中でもこの質問を取り上げましたが、
これはその人の状況とかにもよるので一概には言えません。
(私の場合でしたら、ほとんど打ち明けないままで克服しました)
なので、ここでのポイントなどをお伝えします。

●克服するための、適切な練習メニューの組み方とは

会食恐怖症を克服するためには、積極的に会食へ行く事が大切です。(これは専門用語で曝露と言います。)

なのでその際の、どういうところに行ったらいいか、
どういうペースで練習すべきかなどの疑問を全て解決していきます。

●過去の嫌な経験やトラウマから、解放されるにはどうすればいいか

カウンセラーによっては、必要のないトラウマをほじくり返してしまって、
余計にクライアント(患者)さんの状態を悪化させてしまう人がいます。
そうならないような、適切な向き合い方をお伝えします。

●人前で話すのが苦手でも、上手く見せる事ができる誰でも3秒で出来るコツ

これはとある芸能人を例に出して、お伝えしていく予定です。
本当にだれでも簡単にできますし、合宿や定例会でもみんなでやってみるつもりです。
楽しみにしておいてください。

●鏡や写真を撮られるのが苦手な人が、何も感じなくなるための練習法

私はどちらも苦手でしたし、もしかしたらそういう人もいるかもしれません。
ですが、半年間で70万円ほどのコミュニケーション講座を受けた時に、これを克服する事ができました。
・・・とはいえ、この金額に似合わず、非常にシンプルな方法ですので楽しみにしておいてください。

●「人に弱みを見せられない」を解決するテクニック

「人に弱みを見せましょう！」というわけではないですが、
苦しい時に苦しいと言えないと心の声が聞こえなくなっていくます。
感情は脳辺縁系が司っていますが、普段はそれが鈍ってしまいがちです。
じゃあ、どうすれば活発的に働いてくれるのかをお伝えします。

●10年、20年と症状が長くても、すぐに治る事が可能な理由

症状を患っている期間が長いからといって、別に治らないわけではないのは文中の実例でも出しました。

「じゃあ、それはなぜなのか？」これが分かれば、症状改善への道と繋がります。

●会食の際に、めいっばい緊張する方法

え？とおもったかもしれませんが、
これが分かれば逆にヒントになり「緊張しないための方法」がわかります。

●4つのヨガという視点から、日々の状態をアップさせる方法

ヨガと言っても「～のポーズをしましょう」とかではなく、もっと本質的な話です。
ジュニャーニャヨガ、ラージャヨガ、カルマヨーガ、バクティヨーガという4つヨガの視点から、
日々の状態アップをさせていきます。

他にも…

●「会食恐怖症と分かってから症状が悪くなった気がする」のは、なぜか？

●病院やカウンセリングには行くべきか？行くならその選び方は

●「自分はダメな人間だ」という想念から解放されるには

●他人の目や意見を過剰に気にして疲れる人生をやめられる考え方

●困った時に、強がらず素直に人の手を借りれるようになるには

- 「ランチが苦手！」なのはどうしてで、どうすれば解決するのか
- 「自分は食べ方が汚いかもしれない」というのを気にならなくなるには
- 泊まり込みの合宿や研修の時に、むしろ喜べるようになる方法
- 会食する相手がいない時、どうやって練習したらいい？
- 病院からもらった薬が効かないとき、どうしたら良いのか
- 医師やセラピストに自分の素直な状況を伝えられない事態を解決するには
- サプリメントは効果があるのか？何を飲むべきか？
- 「ちゃんと食べてる？」 「もっと食べなきゃ」などの言葉が気にならなくなる方法
- 「自分に優しくする」というのが苦手な人がどうやって練習すればいいか
- 友達が少ない事をコンプレックスではなく、自慢したほうが良い理由
- 「練習するのは大切！」と分かっていても、なかなか足が重たい時に見直すべき事
- 食事のたびにトイレの場所を確認していたOさんが、完全に克服したまでの手順
- 「食べた後の気持ち悪さ」は、どうやったら解消できる？
- 食事中、空気を飲んだ感覚で胃が膨れるのはなぜ？
- 食べるのが遅くても、申し訳なく思わなくて良い理由
- 「残すのがもったない」という考えが、いかに間違っているかを論理的に解説

- 食事ができなくて、体力や元気がない時はどうすべき？
- 理想の自分に近づくだけでなく、その理想すら超えるための考え方
- 堂々と強気で自信満々に生きるためにはどうしたらいい
- 状態アップのために、食べたほうが良いもの避けたほうが良いもの（人によって違います）
- 栄養価よりも大切な、元気になるための食材の” 汲み取り方”
- 「ありのままを受け入れる」というのは一体どういうことなのか
- 自宅をより、リラックスできる空間にするには？

…などなど。

とりあえず、

以上が最初の2~3ヶ月でお伝えできたらいいなと思っている内容です。

(あくまで予定なので、全部話しきれるかはわかりませんが、みなさんの状況をみてより良いものを作っていきます。)

実際はまだまだ続くので、もっとボリュームがあるものとなりますが、

とりあえず、前半はこんな感じの話を予定している、ということで、なんとなくでもイメージを掴んでもらえたらなと思います。

要するに、

「毎日の状態をアップさせて、自分に自信が付き、会食への不安がなくなり、人生がより良いものになる」

ということを目標にします。

Sinriトレーニングプログラムは、あなた以外のメンバーが頑張っている様子も分かるので、本などとは違った臨場感のある学びを得る事ができ、より深い学びの得られる事が特徴です。

今回は、クラウドファンディングを盛り上げたいのと、「気軽にまずは試してほしい！」という思いから、1ヶ月分の参加を3,800円のリターンで受け付けることにしました。

ちなみに、前回のプログラム参加者からは、

「会食恐怖に悩む私にこのプログラムは一番効果的でした。以前から病院やカウンセリングに行ってみようかと思っていたのですが、山口さんのメルマガを知り、まずは試してみようと気軽な気持ちで参加しました。2ヶ月間のプログラムですが、こまめに届くメールを読んで色々な事を学んだり、それを通して自分を深く見つめる事で、今では驚くくらいに自分が変わってきています。（周りに左右されず、自分らしさを大切に出来るようになってきました。）それが本当に不思議ですし嬉しいです。」

「プログラムでは、ただ会食恐怖症の症状を抑える為だけでなく、人生をより良くするための考え方や生活習慣を教えていただきました。」

いままではただなんとなく生きていて、自分の心身の健康には無頓着で生活習慣も乱れていたのですが、このプログラムを受けるうちに、自分を大切に扱っていくことを学び、実践できるようになってきました。」

今までなら考えられないような、劇的な内面の変化があったと思います。」

まだ会食恐怖症の克服には至っていませんが、しっかりと自分と向き合うことで、このプログラムを受ける前より人生が豊かになりました。」

「メールの内容もとても充実していて、こういう考え方もあるのか！ここを変えていけばもう少し良くなるかもしれない！というように新しい発見がたくさんありました。」

プログラムを受ける前も「自分の味方でいてあげる気持ち」は持っていたのですが、プログラムを受けたことで、さらに自分を大切にする感じが増して、徐々にですが自分と周りの人への感謝の気持ちを持てるようになってきている気がします。」

というような声をいただきまして、
8月末にとったアンケートでは、満足度が96%でした。

今回は内容自体もパワーアップしていますし、フォローメールだけではなく、音声でのコンテンツ配布も予定しておりますので、よりより充実した内容となっています。楽しみにしておいてください。

さらに、前回はYouTubeLiveでウェブセミナー（※「抗不安薬の断薬について」と「皆さんの質問に答える」配信）などを追加でやったりしたので、今回のオンラインコースに参加された方も、何かそういったコミュニケーションを取れる機会ができれば良いなと思っています。

詳しくは後日お伝えしますが、今後はより全国的な活動も視野に入れており、そのための仲間をどんどん集めていきたいとも思っていますので、ぜひ気軽にしていただけたらと思います。

ひとまず、今回のクラウファンディングの限定7名のリターンとしましたので、よければ以下より参加してください。

(追加オンラインコース4,280円)

[>>こちらのページより申し込み](#) ~~(オンラインコース3,800円)~~

それでは、
最後までお読みいただきありがとうございました。

山口より