

別ジャンルセールスレター特典【摂食障害からの脱出】

——たった一つの「気づき」が、人生をまるごと変えることもある。

あの頃のわたしは、
自分のことが——ほんとうに、大嫌いでした。

誰にも言えない
痛みを抱えたまま、

生きてることすら
ただの罰のように感じていた。

それでも、
誰かに「助けて」って言えなかった。

こんにちは、りさとです。

もし今、あなたが
「誰にも言えない苦しみ」を心の奥に隠して、
ひとりで静かに
このページを開いてくれているのなら。

あなたのその痛みは、
きっと、過去のわたしの痛みと
重なるかもしれません。

わたしは、(L)GBTで、
摂食障害・毒親育ち・醜形恐怖症・希死念慮——

そして、
「社会に適応できない」
というレッテルを貼られていた人間でした。

何もかもに縛られて、
自分の人生なのに
どこにも自分の居場所がないような感覚。

でも。

たった2ヶ月で、
わたしは摂食障害を克服しました。

それは、
「特別な奇跡」でも「才能」でもありません。

自分の中に眠っていた
“ほんとうの声” に気づいた瞬間。

わたしは、
自分の人生を取り戻しはじめたんです。

今は、
過去のどんな記憶にも縛られず
人の目に怯えることもなく、

“わたし”として
心から笑える毎日を送っています。

でも、それは...

数年前までのわたしからしたら、
想像すらできない未来でした。

たとえば、
あの頃のわたしは
こんなふうと思ってたんです。

「なんでわたしだけ、こんなに生きるのが苦しいの？」

「わたしには生きてる価値なんてないんだよね」

「どうせ何も変わらないし、もう終わりにしたい...」

そして、
そう思いながら
無心でお菓子を口に運ぶ。

数分後に吐き出すとわかっていても、止められない。

スマホの画面には、
キラキラと笑う“友人たち”の写真。

誰かの幸せと
自分の不幸を比べては、
ひとりで深く落ちていく日々。

「いつから、こんなふうになっちゃったんだろう...」

そう呟いた瞬間、
涙がポタポタと落ちた。

もう、何もかもが嫌になっていた。

当時のわたしは、
「摂食障害」という言葉すら知りませんでした。

「毒親」という概念も、
「醜形恐怖症」なんて専門用語も知らなかった。

ただ、ひたすら苦しかった。

それだけ。

わたしは、
「いい子」でいることが
全てだと思って育ちました。

厳格な両親のもとで、
いつも健康で、手のかからない子。

お腹が痛くても、
足の指がズキズキしていても
誰にも言わず、黙って笑ってた。

「問題を起こしちゃいけない」

「いい子でないと、わたしの居場所がなくなる」

幼い頃から、そう信じ込んでたんです。

「なにがしたい？」

と聞いてくれる人は誰もいなかった。

「どうしたい？」と

心を寄せてくれる人もいなかった。

だからわたしは、

自分の“本音”を

押し殺して生きるようになりました。

言われたとおりにしていれば安心。

誰の感情も揺らさないようにすれば安全。

その感覚が、わたしのすべてだった。

自分の「好き」も「嫌い」も、

いつの間にかわからなくなっていたんです。

気づかないうちに――

わたしの中には、
“誰にも見えない傷”が
深く深く、刻まれていました。

そして。

その傷が、わたしの身体に
「摂食障害」という形で現れはじめたのは、
ある日を境に突然のことでした。

――ある朝、食欲がまったく湧かなかった。

前日と変わらない生活なのに、
なぜか急に、何も食べたくない。

その状態が何日か続くと、
身体はみるみる痩せていきました。

そして、不思議なことが起こりました。

痩せていく自分を見て、
ほんの少しだけ――

「わたし、綺麗かも」って思えたんです。

それは、人生で初めての感覚でした。

外見だけど、
何かが「満たされた」気がした。

それが、地獄の入り口だとも知らずに。

【摂食障害からの脱出】

——「満たされたい」という叫びが、わたしを壊していった。

痩せていく自分に、
ほんの少しだけ自信が持てるような気がした。

それまで
「何もできない」と思っていた自分が
唯一“手に入れられた感覚”。

その日から、
わたしの人生は音を立てて崩れ始めました。

体は飢餓状態。

それを補おうとするように、
ある日、突然ものすごい食欲に襲われたんです。

食べたい。止まらない。

気づいたら、
コンビニ袋いっぱいの
菓子パンやスナック菓子を
無心で口に運んでいる自分がいた。

手が止まらなかった。

だけど、食べ終わった直後、
胃が破裂しそうなほど
膨らんだお腹を見て、恐怖で泣きそうになった。

「太る……」

その言葉が頭を駆け巡った瞬間。

わたしは、人生で
初めて「吐く」という選択をしました。

はじめは怖かった。

罪悪感でいっぱいだった。

でも、“太ることへの恐怖”は、それ以上だった。

吐くことでリセットできる気がした。

“なかったこと”にできる気がした。

やがてわたしは、
食べることと吐くことの間を
行ったり来たりするようになっていきました。

気づけば、

毎日数千円、
時には1万円以上の
食べ物を買っていた。

食べる。吐く。

泣く。後悔する。

そしてまた、食べる。

そんなサイクルに飲み込まれていったんです。

「これ、ちょっと行き過ぎたダイエットかも」

「でも、いつでもやめられるし...」

最初は、そんな軽い気持ちだった。

でも、やめられなかった。

嘔吐に慣れてくると、
どんどん感覚が鈍って行って
うまく吐けないときの
恐怖に支配されるようになりました。

「吸収されたらどうしよう」

「太るのが怖い」

「でも、食べたい」

頭の中は、いつも“食”のことだけ。

それ以外のことは、
何も考えられなくなっていった。

詰める量も異常になっていった。

大量のごはん、

スナック、パン、甘いドリンク。

それでも満たされない。

食費はどんどんかさみ、
お金がなくなると、焦ってまたバイトを入れた。

でも、そのストレスでまた過食してしまう。

もはや、どこからが原因で
どこまでが結果なのかも、わからない。

地獄みたいなループの中に、わたしはいた。

歯はボロボロになり
身体もボロボロになって、

骨が痛くて
朝起き上がるのがつらい日もあった。

でも、それでも
「食べること」と「吐くこと」は、やめられなかった。

“吐く時間が取れない”だけで、パニックになる。

人とごはんを食べるのが怖くなった。

嘔吐できない状況が恐ろしくて、
大切な友達との食事も、ドタキャンしてしまう。

そして、当然のように、
わたしの周りから人は
どんどんいなくなっていました。

「どうして、食が人より大切になってしまうんだろう」

「わたしの頭は、おかしくなっちゃったのかな」

そんな自己嫌悪が、
日々心を蝕んでいきました。

「本当は、もうやめたいんだよ」

でも、もう止められない。

そんな自分が怖くて
情けなくて.....

気づいたらまた、涙が頬をつたっていました。

「なんで、わたしばかり...」

口に出すこともできず、
ただひとりで
心の中で眩くことしかできなかった。

“わたしが弱いからだ”

“甘ったれなだけなんだ”

そんなふうに、
自分を責め続けていました。

だって、知識がなかったから。

摂食障害という言葉も、
心の仕組みも、

何が起きているのかすら
わかっていなかったから。

ただただ、
「自分が壊れていく」を感じていました。

静かに、ゆっくりと。

誰にも気づかれないように。

【摂食障害からの脱出】

——わたしが、“やっと” 変わりはじめた日。

ある日のことでした。

いつものように、
スーパーで大量に食材を買い込み、
部屋に帰ってすぐ、
袋を破って口に詰めこんでいたとき——

ふと、手が止まったんです。

ポタッ。

おにぎりの包装の上に、
涙が、ひとしずく落ちていました。

自分でも気づかないうちに、泣いていたんです。

「どうして、こんなことしてるんだろう」

もう十分、食べたはずなのに。

お腹は、パンパンなはずなのに。

でも、心のどこかが“空っぽ”だった。

...本当は、ずっと怖かったんです。

一生このままだったらどうしよう。

この地獄みたいなループから、

抜け出せなかったらどうしよう。

でも、誰にも言えなかった。

だって、
「痩せてるね」って
褒められることがあったから。

だって、
「努力してるんだね」って
言われたこともあったから。

その裏側で、どれだけ
ボロボロになっていたかなんて
誰も知らない。

でもその日、わたしは、
やっとほんの少しだけ
自分に正直になれた気がしたんです。

「本当は、もうやめたい」

口に出したら、
涙が止まらなくなりました。

声が震えて、全身がわなわたと震えて。

でも、
その“ひとこと”が
わたしにとっての「回復のはじまり」でした。

それまでは、
何かを変えたくても
どうすればいいのかわからなかった。

心療内科に行ってみても、
話す勇気が出なかった。

ネットで調べても、
いまいちピンとこなかった。

それに、「治った」と思っても
また再発するたびに、自分を責めていた。

「また戻っちゃった」

「やっぱり私はダメなんだ」って。

でも気づいたんです。

摂食障害って、
「ある日突然、きれいに治る」ものじゃない。

だからこそ、
何度でも、やり直していい。

「また過食しちゃった」

「また吐いちゃった」

そんな日があったとしても、
「それでも、また歩き出せばいいんだ」って。

完全にゼロにすることが、ゴールじゃない。

“少しでもラクになる日”を増やしていくこと。

それが、
回復なんだって
やっと思えたんです。

そこから少しずつ、
食べる前に
「本当にこれが食べたいのかな？」って

自分に問いかけるようになったり、

無理に我慢せず、

「今ちょっと落ち込んでるんだな」と
感情に気づいてみたり――

ほんのちょっとした変化だけど、
その積み重ねが、わたしの心を
少しずつ取り戻していきました。

そしてあるとき、

こう思ったんです。

「これまでの苦しみが
誰かの役に立てるなら、

この経験にも、
意味があったと思えるかもしれない」

そんなふうに、

ほんのすこしで
も思えるようになった自分に、
びっくりして。

そして、少しだけ

自分が誇らしく思えました。

【摂食障害からの脱出】

——“ひとりきりの戦い”を、もう終わらせよう。

ここまで読んでくれたあなたは、
きっと、何度も何度も
「やめたいのにやめられない」って
自分を責めてきたんじゃないかなと思います。

でも、もう大丈夫。

この講座では、
あなたを責める人は誰もいません。

だって、
わたしもかつて、
誰よりも自分を責めて、傷つけて、
心がボロボロになっていたから。

わたしがこの講座で伝えたいのは、
“意思の力”や“我慢”なんかじゃないんです。

■ 大切なのは、「正しい順番」と「感情の扱い方」。

摂食障害って、
意志が弱いからでも
努力が足りないからでもない。

ただ単に、
「心と脳のメカニズム」に、
少しズレが生じてしまっているだけ。

だからこそ、
ちゃんと順番を守って整えていけば、
少しずつ、でも確実に回復していける。

これは、
わたし自身の経験でもあるし、
今までにたくさんの方が
体感してくれた“確かな再現性”でもあります。

■ この講座で得られる変化は、こんな感覚。

- ・もう「食」に振り回されない日常
- ・罪悪感なく、楽しくごはんを食べられるようになる感覚
- ・「今日はこれができた」と、自分にちゃんと〇をあげられる毎日
- ・「また吐いちゃった」と自己否定する代わりに、「じゃあ今日はこうしよう」と選べる思考
- ・そして何より、「人生まだ変えられるんだ」って、自分に希望を持てること

などなど...

わたしは、
摂食障害を経験したことで、
“ただ食べるだけ”の行為の中に、
たくさんの「心のサイン」があることに気づきました。

そしてそれは、
食事だけじゃなく、

人間関係やお金、
仕事の選び方にも
全部つながっていたんです。

この講座は、単なる
「食べ方を改善するためのノウハウ」ではありません。

もっと深く、
「あなたの心の奥にある、本当の声」を見つけて、
それを少しずつ取り戻していくための場所です。

もう、誰かに合わせて生きなくていい。

自分に花丸を出せる生き方を、
取り戻していきましょう。

講座の内容 (全6章構成)

第1章：摂食障害のメカニズム

——なぜ「やめたくてもやめられない」のか？脳と心のしくみを、感情と照らし合わせてひも解きます。

第2章：あなたの「食べる行動」の背景にある感情を見つける

——「ただ食べたくて食べている」のではないという事実。本当にあなたが欲しかったものを探っていきます。

第3章：「コントロール欲」と「完璧主義」を手放すワーク

——極端な制限と暴走のループにハマる正体を理解し、優しく手放す方法を体感していきます。

第4章：自己否定の沼から抜け出す「思考の書き換え」

——「どうせ私なんて...」と思ってしまう根本の思い込みを、少しずつ安心感のある言葉に書き換えていきます。

◆第5章：「自分責め」をやめて、「感情」と仲直りするレッスン
——食欲に振り回されるのは、感情を無視してきたから。
傷ついた心に優しく触れるトレーニングをしていきます。

◆第6章：食と心のバランスを取り戻す実践ステップ
——「明日からどうしたらいいの？」に答える、実生活ベースでのステップを丁寧に設計しています。

さらに、これに加えて、
日常の中で使える“感情リセットワーク”や
再発しそうなときの“お守り音声”など、
必要な場面で手に取れるサポートもご用意しています。

【摂食障害からの脱出】

——心の奥で、泣いていた“あの頃の自分”へ。

ある受講者さんが、
はじめてこの講座に申し込んでくれたとき
こんなことをおっしゃっていました。

「正直、今も迷っています。

“もう治らないんじゃないか”って、
どこかで思ってしまうんです」

その言葉を受け取った瞬間、
わたしの胸がギュッと
締めつけられるように痛くなったのを覚えています。

だって、
わたしもずっとそうだったから。

「私なんかが、治るはずない」

「このまま一生、振り回されるのかな」って。

でも彼女は、
震える手で一步を踏み出しました。

講座を受け始めてから2週間。

ふと届いたメッセージには、
こんな言葉が書かれていました。

「気づいたら、
今日はおにぎりが美味しかったって
思えてる自分がいました。

前は、“太るのに食べてしまった”
って責めるばかりだったのに…」

……たったそれだけのこともかもしれない。

でも、これは
“回復の最初の光”が、
ちゃんと差しこんできた証なんです。

心って、ほんの小さな出来事で、
ふっと救われることがある。

それを、
“わかってくれる人”と
一緒に味わえることが、
どれだけ大きな救いになるか——

わたしは、何度も見てきました。

別の受講者さんからは、
こんな声も届いています。

「吐いてしまった日、

またやっちゃったって涙が止まらなくて、
いつもなら自己嫌悪のループに入っていました。

でもりさとさんの音声を聞いて
今日の私にも、〇を出していいって、
少しだけ思えるようになったんです。

泣きながら聞いてました。
ありがとうって言いたくて...」

...もう、この言葉だけで、
この活動をしていてよかったと、
心から思えるんです。

この講座は、
「理論で説明するだけの教科書」じゃありません。

“揺れる心”を、
丸ごと抱きしめるような場所なんです。

- ・他人に言えなかったことも、安心して言える。
- ・失敗した日も、「だいじょうぶだよ」って言ってもらえる。
- ・感情がぐちゃぐちゃな日も、受け入れてくれる。

そんな「ひとりじゃない体験」があるからこそ、
たった数週間でも、
心にふっと“呼吸の余白”が生まれてくる。

これまで、

“過食をやめること”がゴールだった人も

“体重を減らすこと”がすべてだった人も

やがて、

こう言うようになります。

「心が穏やかでいられる日が増えました」

「ごはんを、美味しいと思える日が戻ってきました」

「“今日はよく頑張った”って、やっと言えるようになりました」

変化って、

すぐに見える数字じゃないかもしれない。

でも、確かに“人生の手触り”が変わってくる。

そしてその変化は、

静かだけど、確かな「革命」なんです。

【摂食障害からの脱出】

—人生が、そっと“あたたかく”変わる、その第一歩。

ここまで読んでくださり、
本当にありがとうございます。

わたしの過去の話、
受講者さんたちの変化、

そして、あなた自身の中にも
いろんな想いや記憶が
よみがえってきたかもしれません。

それでも、
今こうして最後まで
読み進めてくれたあなたは、

「変わりたい」と願っている人だと、
わたしは信じています。

だからこそ、伝えさせてください。

この講座は、
「摂食障害をどうにかしたい」
と本気で思う人にこそ
一番最初に手渡したい、

そんな“人生レベルのギフト”です。

わたし自身、これまで

- ・心と体の仕組みを知るための心理学や脳科学の学び
- ・カウンセリング技法、行動療法、非言語アプローチ
- ・過食と拒食の両面からの実地検証
- ・自らの経験を含む、7年以上の観察と実践

.....すべてを重ねてきました。

投資してきた金額は、
軽く100万円を超えます。

だけど、それでも思うんです。

「この講座に出会えていたら、
わたし、もっと早くラクになれてたかもしれないな」って。

だから、
今まさに“あの頃のわたしと同じ場所”にいるあなたへ。
その道を、ひとりで歩かなくていいように。

この講座をつくりました。

正直に言うと、この講座。

当初は、
99,800円 で販売しようと思っていました。

わたしがこれまでに学び、実践し、
そして悩みながら積み上げてきたすべてを
余すことなく詰め込んだ講座だからこそ、
それくらいの価値はあると、本気で思っています。

でも。
この原稿を書きながら、
何度も何度も考えました。

今まさに、苦しさの中にいる誰かが
「少しでも前に進みたい」と思ったその瞬間に、
ちゃんと手が届くような価格にしたい。

そう思ったとき、
わたしの中で答えは決まりました。

そして今回は、
より多くの人に手渡したいという想いで

この講座を【46,800円（税込）】で提供します。

.....ただ、これだけ読むと

「え、ちょっと高いかも」と
感じる方もいるかもしれません。

でも、ちょっとだけ想像してみてください。

この46,800円。

仮に1年で割ったら、
1日あたりたったの**128円**。

スーパーで
ペットボトルのお茶を買う金額で、

あなたの心に
「もう、自分を責めなくていいよ」って
そっと寄り添ってくれる講座が、
ここにあるんです。

もし今の苦しいループから、
たった数週間で
やさしく抜け出せる可能性があるとしたら.....

毎日、食べては後悔して

吐いては涙していたあの時間を、

何年もひとりで抱えてきたその重さが、
ゆっくりでも、少しずつでも、
軽くなっていく未来が、ほんの一步先にあるとしたら。

.....これって、
数字じゃ測れない価値なんじゃないかって
わたしはまっすぐ「思うんです。

だって、心がラクになるって、
人生の質がまるごと変わるってことだから。

そして、もしあなたが、
「この内容なら
本来もっと高いはずなのに、いいのかな.....」
と少しでも感じてくださったなら

ぜひ、その浮いた差額を
これまで頑張ってきたあなた自身への
優しいプレゼントに使っていただきたい。

たとえば、
心がほっとする香りのキャンドル。

お気に入りのブランケット。

あるいは、
読みたかった小説や、ひとりで行く映画館。

誰にも邪魔されない
静かなひとり時間でもいい。

それはきっと、
「がんばらなきゃ」じゃなくて
“やさしく生きる”ための力になってくれるから。

そして、
それはきっと
あなたの「心の体温」を
そっと上げてくれるはずだから。

この講座を受けることで、

- ・過食や拒食のループから、少しずつ自分を解放できるようになる
- ・「食べること」に怯えず、自分の感情と優しく向き合えるようになる
- ・「私はこのままでいいんだ」と思える日が、必ず増えていく

そんな未来を、
実際に歩みはじめる人が続出しています。

そしてなにより、
この講座の一番の価値は

「あなたが、あなた自身の味方になれるようになる」

ということです。

もう、
自分を傷つける言葉ばかりを
頭のなかで繰り返さなくていい。

もう、「ごめんなさい」を飲みこみながら、
何かを食べる日々じゃなくていい。

自分の気持ちに、正直に。
自分の体に、やさしく。

そんな毎日を、生きていいんです。

その一歩を踏み出したいあなたへ。
講座の詳細は、この下のボタンから確認できます。

【受講を決める】ボタンへ

ちなみにですが、
これまでに多くの受講生が
こう伝えてくれました。

「もっと早く受けていればよかった」

「今まで、ひとりで抱えていた時間が長すぎた」って。

だから、迷っているなら、

その迷いを、
自分を大切に
する勇気に
どうか変えて
みてほしいの
です。

この一歩で、
きっと
あなたの人生は
静かに変わ
りはじめま
す。

そして何より。

ここまで読ん
でくれた
あなたの存
在自体が、
もう尊い。

あなたが今
もここにい
てくれるこ
とが、
誰よりの希
望であり、
未来そのも
のなんです。

それでは、
最後にもう
一度だけ。

この講座は、
「あなた自
身の手で、
自分の人生
を取り戻す
ためのレス
スン」です。

ゆっくりでいい。

泣きながらでもいい。

でも、あなたが
踏み出した一歩は、
一生あなたを裏切らない。

その歩みを、
わたしは心から応援しています。

あなたの人生に、
優しさと希望がそっと差しこみますように。

また、講座の中で
お会いできることを、
心から楽しみにしていますね。

りさと