



小林 あんず
(メンタルセラピー ベル)
・チーフメンタルセラピスト
・エンディングセラピスト
・食育セラピスト
活動地域：東京都

今の混沌とした世の中にあっては、ストレスも多く人間関係も希薄とされています。

わたしがメンタルセラピーに出会ったきっかけは、知人の「うつ」を身近に経験したことです。病院に通ったけれども服薬だけの治療で改善しないどころか、ますます悪化していきました。

そんな折り、新聞広告の掲載があって目に止まりました。

「メンタルセラピスト養成講座」

いちにもなく薬を使わない精神科医、湯島清水坂クリニック院長・宮島賢也先生の講座を受講しました。その後認定チーフメンタルセラピストになり(平成22年7月修了)、現在の活動に至っています。

メンタルセラピーとはクライアントさまがラクになる考え方を身につけるお手伝い。傾聴を必要とせず、一般的なカウンセリングよりも短期間でその悩み・苦しみを解決できることが多いと考えています。

そうしてみなさまが自分の中にある幸せの感情に気付いて笑顔になり、ひいては共に社会を元気にする仲間ともなれる。

「これだ」と思いましたネ！

メンタルセラピストは社会に役立ち、また人助けにもなり、人としての信頼関係と思いやりが培われていく生き方そのものだと思信しています。

わたしは30年間にわたって大手生命保険会社にてコンサルティング営業を続けてまいりました。人とコミュニケーションする日常から、仕事柄クライアントさまからの様々な不安や悩みを受けてきています。

人生相談に至ることもあれば、その先の生への夢を語り合うこともあります。

人が好きで、人と繋がりを結ぶのが好きです。今は同じくメンタルセラピストの山崎くるみと共に「メンタルセラピー ベル」を運営しております。

ベルでは高齢者が過剰な介護や医療に頼らず、自律した生涯を全うするためのエンディングセラピーを通じて、介護に疲れている方々のご相談もお受けしています。

また、食育セラピーに基づく家庭料理の作り方もお伝えしています。家族の方々が、世代や年齢による好き嫌いで孤食に陥らないための、ユニバーサルレシピの提案をさせていただいております。

「現場での実践にこそ、自信あり！」

お心当たりの方々には、ぜひ国際メンタルセラピスト協会を通してご連絡ください。
皆さまとの出会いを楽しみにしております。