

関係者各位

ブイツーソリューション  
〒466-0848 名古屋市昭和区長戸町 4-40  
Tel 052-799-7391 Fax 052-799-7984

## 『その「生きづらさ」卒業できます。』発売のお知らせ

生きづらさを自覚して数十年。  
ありとあらゆることを試しても、変われなかったあなたへ――

心の悩みを抱える全ての人に捧ぐ書籍、『その「生きづらさ」卒業できます。』が、2018年11月11日にブイツーソリューションより発行、星雲社より発売される。

本書では、これまで解決が困難、または長期化していたケースが多かった、精神的な問題、10年毎に繰り返す鬱、20年来の摂食障害、27年来の対人恐怖症、60年来の男性恐怖症などの症状が改善した体験者の声を交え、なぜ従来の方法では解決できなかったのか、では解決方法は何なのかを提示する。

数十年にわたり、様々な方法を試しても生きづらさから抜け出せなかったのは、苦しい思い込みに「生存」というメリットがついていたから。従来のメンタルヘルスの分野で行われてきた方法とは全く違ったアプローチで、長年の生きづらさから卒業した23名の体験者の声は、大きな説得力を持って読み手の心に響く。

もう解説も、分析もいらない。解決策がほしい。元当事者による、当事者のための、生きづらさから「卒業」するための一冊。生きづらさの原因となっている「私は価値がない」という思い込みを書き換えるセラピーCDつき。

著者の岩田とよは、1972年生まれ。自身も長年の生きづらさを抱え、様々な解決方法を模索する中で、潜在意識を書き換える体験により、苦しみから解放される。現在では、アダルトチルドレン専門カウンセラーとして、自身の経験を活かし、心理学とヒーリングを組み合わせ、思い込みを書き換える「アダルトチルドレン卒業セラピー」を行う。

公式サイト「アダルトチルドレン卒業セラピー」

ブログ <https://ameblo.jp/toyoiwt/>

HP <http://toyoiwt.jp/>

上記書籍、是非ともお取り上げいただけますようお願い申し上げます。  
同書に関するお問い合わせは下記ブイツーソリューションまでよろしく願いいたします。

2018年11月11日初版第一刷発行	定価（本体¥1,500+税）	ISBN978-4-434-24688-3
発行所 ブイツーソリューション		発売元 星雲社
〒466-0848 名古屋市昭和区長戸町 4-40		〒112-0005 東京都文京区水道 1-3-30
Tel 052-799-7391 Fax 052-799-7984		Tel 03-3868-3275 Fax 03-3868-6588