

佐藤康行メソッド
(YSメソッド)
寛解カルテ・シリーズ

心の病から回復した寛解者の証言

Vol. 1

「良くなります」と伝えたい

YSこころのクリニック
YSカウンセリングセンター

2023年9月版

目次

- YSメソッドの治療が目指すのは、自己肯定感でいっぱいあなた..... 3
世界で一番不幸だと思った自分が世界で一番幸せな自分へと大変化
清田遼二さん(仮名・23歳)
- 死にたいと思っていた心が「生きているだけでとても幸せ」に..... 6
死のうとしていた私が生きている幸せを実感
離婚寸前だった妻と受診し喜びあえた 大杉明さん(仮名・35歳)
- 「自分は10点満点」になれば、うつ病の心は解消します..... 9
長年のうつ病で体重激減。受診後、父と継母へのわだかまりが消え
うつが完治し薬も不要に 元田愛美さん(仮名・57歳)
- 心の原型が好転すればすべての人間関係が好転..... 12
嫌いだった父への思いが一変したら部下との関係もプラスに変化
新井秀夫さん(仮名・46歳)
- 教えや考え方を学ぶのではなく「もともとある力」を引き出す..... 15
12年苦しんだうつ病から見事解放、亡き両親の思いが伝わってきた
渡辺裕利子さん(仮名・35歳)
- うつが回復したカギは、生命を守ってくれた母の愛への気づき..... 18
20年以上のうつで8年寝たきり、自殺未遂をするも受診後は劇的回復
仕事にも完全復帰できた 岩本智幸さん(仮名・49歳)
- 回復のカギは「生命の真実」に気づくこと..... 21
仕事の重圧による不眠・うつで卒倒両親が命をつないでくれた
事実気づき元気に 園田友靖さん(仮名・39歳)

- 喜びの涙とともにたどり着いた「母と愛で強く結ばれている感覚」24
 母との関係が悪くうつ病を発症し休学。受診後、一気に母との関係が改善。
 就職も決まり、将来の不安が一気に消えた 白川菜美絵さん(仮名・24 歳)
- 子ども時代に背負った強いトラウマも解消.....28
 子ども時代に背負ったトラウマによる長年のうつがスッキリ解消
 岡野真奈美さん(仮名・48 歳)
- 「心の壁」が消えたら、人が大好きになってうつも消えた31
 うつになり引きこもったが、他人を他人と思えないほど愛しくなり
 うつが治った 広沢隆さん(仮名・24 歳)
- 厳しい職場環境でも「うつにならない心」を手に入れば活躍できる35
 IT業界でうつ病になり失職受診後、新しい職場ですぐに大活躍
 川相美里さん(仮名・31 歳)
- 「体は心の結晶体」だから、心の不調和の解消で身体症状も改善.....38
 パーキンソン病がきっかけで、生命意識を開発し、世界が変わりました
 野崎博子(仮名・51 歳)
- 幻聴、被害妄想が「本当の自分」に目覚めることで消えた41
 精神疾患が一瞬にして正常へ 山田良子さん(仮名・54 歳)
- 出来事のとらえ方が変わるとパワハラ上司にも感謝の気持ちが.....43
 パワハラでうつになった私が真我に包まれ笑顔で職場復帰
 稲葉智子さん(仮名・50 代)
- 両親への憎しみが消えて感謝の気持ちが涌いたら、うつは消えた.....46
 同僚のいじめがきっかけのうつ病が治った 上島靖さん(仮名・34 歳)

心のしくみと根本治療の方法を解明した「心の三層構造」	48
会社の人事異動がきっかけで「うつ」発症。初めてYSメソッドを受けた その日にうつ心が解消した	山西孝一さん(仮名・51歳)
心を「三層構造」でとらえ、最も深い「生命意識」引き出す	51
毎朝「死にたい」を連呼していた私が母の愛に号泣して一気にうつを解消 藤本弘樹さん(仮名・37歳)	
「本当の自分」を体感して20年のうつ病から回復、断薬へ	54
20年苦しんだうつ病から抜けることができました 山本秀子さん(仮名・49歳)	
世の中の心理療法とYSメソッドの違い	57
10数年来のうつから一変やっと求めていた本物に出会えた 大竹良樹さん(仮名・40歳)	
治療の大目標は、あなたの個性を生かした大活躍の人生	62
つらいうつを克服したとき、悩んでいる人の手助けができることに気づいた 牧田由季子さん(仮名・42歳)	

世界で一番不幸だと思った自分が
世界で一番幸せな自分へと大変化

清田遼二さん（仮名・23歳）

YSメソッドの治療が目指すのは、自己肯定感でいっぱいのあなた

佐藤康行メソッド(YSメソッド)による治療の目指すところは、自己肯定感でいっぱいのあなたになっていただくことです。

どれほどの心の苦しみを抱えていたとしても本当の自分は、まわりの人に愛され、満たされまんまる満月のように完全で完璧な存在であることが自覚できれば、病は消えていきます。

今回お届けするのは、世界で一番不幸だと思っていた自分が、世界で一番幸せな自分へと大変化された方の体験記です。

この方が、佐藤康行メソッド(YSメソッド)の治療を受ける前は、「自分に自信がなくて、自分を認められなくて、自分が嫌い」という状態でした。

自己肯定感が低く、自分で自分を責めている状態です。

大学時代の1度目のうつの際に、お薬によっていったんは良くなっておられますが、この心の状態に手を付けることがなかったため2度目のうつ病の発症となりました。お薬というのはあくまで対症療法であり、うつの根本原因を解消するものではないからです。

この方にとっての根本原因は、家族仲が悪く父母に心が開けないというものでした。家族の愛情が感じられず、満たされない思いを抱えていたために、ご自分のことを認めることができなくなっていたのです。

佐藤康行メソッド(YSメソッド)に取り組み、家族の愛を感じることができたことで、この方は寛解していかれました。

満たされずにいた心が解消され、「心から自分が大好きになりました」と言える自分になられたからです。

「自分大好き 100%」の心になれば、うつ病になることはありません。

佐藤康行メソッド(YSメソッド)は、それを可能にする心の治療法なのです。

=====

◆うつ病で最悪の生活に◆

私が最初にうつ病になったのは、3年前の秋のことでした。その時は大学に通っていたのですが、何故うつになったのか、原因はわかりません。

とりあえず精神科に行って薬をもらい、1ヵ月くらい飲み続けたら良くなったので、自分でも治ったと思っていました。

一昨年、就職活動をして、去年の4月から入社する会社も決まっていたのですが、入社直前の3月にあった会社の研修を受けている時、2回目のうつになってしまいました。講師の言っていることが全く頭に入ってこなくて、本当に辛くて毎日死にたい、消えたいと思っていました。

最初にうつになった時のように薬を飲んだのですが、全然良くなっていきません。私の生活は本当に最悪で、一日中寝ていて食欲もなく、何もやる気が起きませんでした。

薬は飲みたくなくて、母が探し出してくれたYSこころのクリニックに通うことにしました。始めに「90 日以内にうつが寛解する」と聞いた時は半信半疑でしたが、ここに賭けるしかないという覚悟で治療していくことにしました。会社は辞めることになり、毎日自由な時間ができたので、それも丁度良かったと思います。

◆家族がひとつになった！◆

結果的に、3ヵ月でうつ病が寛解しました。

私は自分がうつになってから将来への不安しかなかったのですが、治療を受けていくとうつの原因が家族との関係にあったことがわかりました。

私は両親、姉、妹の5人家族なのですが、両親に心が開けなくて、姉や妹との仲もそんなに良くなく、会話らしい会話もありませんでした。

YSメソッドで、今では本当に家族がひとつになれました。

両親に心から感謝することができて、この前は姉と二人でカフェに行ったり、妹とは映画を観に行ったりするまで関係が良くなりました。

何より自分に自信がなくて、自分を認められなくて、自分が嫌いでした。

でも今では、心から自分が大好きになりました。自分を認められるようになって、本当の自分というのが分かった気がします。

うつ病が治ってすごく嬉しかったのですが、それ以上にこの3ヵ月は、人生について考えられたことが本当に良かったです。

今では、心からうつになって良かったと言えます。

薬も飲んでいませんし、週5日で地元のカフェでアルバイトをしていて、今年には就職活動を始めます。

将来の不安は全くありません。むしろワクワクでいっぱいです。

数ヵ月前までは、世界で自分が一番不幸だと思っていました。

けれど今では、自分が世界で一番幸せなんじゃないかと思えます。

本当に私はこのYSメソッドに人生を救われたので、これからYSメソッドを受けようか考えている皆さんには、この縁を大切にしたいと思います。

ありがとうございました。

死のうとしていた私が生きている幸せを実感
離婚寸前だった妻と受診し喜びあえた

大杉明さん（仮名・35歳）

死にたいと思っていた心が「生きているだけでとても幸せ」に

うつを発症する方の多くは、自分を責める心を持ち、自己肯定感が低い状態におられます。

今回は、うつの再発で自分を責め続け、死を考えるまでになっていた方の治療体験をご紹介します。佐藤康行メソッド(YSメソッド)による治療に取り組んだ結果、「自分のことが大好き」になり、「生きているだけでとても幸せ」という心を手にしにいかれたストーリーです。

すべての人の中には、太陽のように輝く自分があります。それが本当の自分です。

自分がどれほど黒く分厚い雲の下にいると思えたとしても、雲の上には、かならず輝く太陽があります

広がる雲をかき分け、輝く太陽にアプローチしていくと、雲の合間から太陽の光が差し込み始め、やがて雲は視界の下となり、太陽が輝く世界に到達します。

YSメソッドは、本当のあなたが太陽であることに気づくためのメソッドです。そのことが自覚できると、心のくもりは消し去られ、病は解消します。

今回の寛解者の方の言葉にあるように「今まで人生の中でいつも抱いていた未来への不安や恐怖心が自分でも不思議なくらい、すっかり消えてしまった」という状態がやってくるのです。

YSメソッドは、あなたがいち早くあなたの太陽に出会っていく、そのお手伝いができる治療法です。

=====

◆転職を機にうつが再発、妻も疲れ切って…◆

私がYSころのクリニックを受診したのは転職して1ヶ月でうつが再発し、会社を退職した直後の今年1月でした。

以前いた会社でも別の心療内科に通っており、処方された薬を飲みながら、勤務時間の調整などをしていましたが、根本的な解決にはならず1年半が経っていました。

会社が合っていないのかも感じて転職をし、転職先の会社は興味のある分野で待遇も良かったのですが、まもなく精神的に苦しくなり、1ヶ月で通えなくなってしまいました。

いつもそばで支えてくれていた妻も疲れ切ってしまい、別居や離婚の話も出てきていました。あんなにうつを治そうといろいろ努力してきたのに、やっぱり俺はこうになってしまうのか、このままでは生きていくことはもうできないと感じていました。死のうと思って駅のホームで飛び込もうとしたり、飛び降りようとして高層階に登ったりしたこともありました。

もう自分では為す術がどうにも見当たらない状態でした。

もうダメだと思っていた時に、以前読んだことのあった本に載っていた先生の病院に行ってみようと思いました。

どうせまたダメかもしれないけれど、話だけでも聞いてみようかなという感じでした。

YSころのクリニックで聞いたのは、YSメソッドという今まで心療内科な

どで受けてきた治療とは全く別の方法でした。期待もありつつも本当に大丈夫かな？という気持ちもありました。

家族で取り組むプログラムを受けることを決めて、2日間の集中カリキュラムを夫婦で受診しました。

◆いつも抱いていた未来への不安が消えた◆

そうしたらなんと驚くことに、今まで人生の中でいつも抱いていた未来への不安や恐怖心が自分でも不思議なくらい、すっかり消えてしまったのです。

妻も今まで両親に対して持っていたわだかまりがすっかり消えてしまったということでした。夫婦ふたりで大喜びをしました。

もう今までのようにえも言われぬ不安を抱えることはないと思います。

また、今までイライラしていたポイントで全然イライラしなくなり、両親のことが今まで以上に大好きになって会話も増えました。

とても書ききれませんが、日々自分の変化成長を感じることが出来ます。仕事に対する捉え方も変わり、今までよりも仕事を進めるのが楽になりました。

初診から3週間で寛解し、以前から飲んでいた薬もどんどん減薬できています。

自分のことを責めていた私が、自分のことが大好きになり、気持ちに余裕が持てるようになりました。あんなに死にたいと思っていた私が、今では生きているだけでとても幸せなのだと思っています。

長年のうつ病で体重激減。

受診後、父と継母へのわだかまりが消え

うつが完治し薬も不要に

元田愛美さん（仮名・57歳）

「自分は10点満点」になれば、うつのはらは解消します

うつ病など心を病む方は、多くが自分を否定する心になっておられます。YSこころのクリニック・YS カウンセリングセンターでは、治療のなかで患者さまに自分に対する肯定感を10点満点でつけていただきます。治療前、10点をつける方はまずおられません。2点、1点、0点という低い数字が書かれることもあります。これを読んでいるあなたはいかがでしょう？この点数が、治療を進める中で上がっていき、回復すると10点がつくようになります。自分を認めることができ、自分を素晴らしい存在として感じられ、自己肯定感でいっぱいあなたになって頂くことを、治療では目指していきます。

今回ご紹介するのは、子どものころからずっと「この世に産まれてこなければ良かった」と思って生きてきた方が、佐藤康行メソッド(YSメソッド)に取り組んで、「生きていてよかった」と、心の底から思えるようになり、うつが寛解していった体験記です。

「産まれてこなければよかった」という自己否定の原因は、父の再婚でやってきた継母の言動によるトラウマでした。それを容認し、かばう父への許せない思いもかかえていました。このわだかまりが、メソッドに取り組む中で解けていき、うつが寛解したのです。

この方は、ワークを受けていくうちに、困難だと感じていたものが「今の私を形作ってくれる元だった」「それほどの経験を積んだのだから、乗り越えられるはず」と感じるようになっていかれました。マイナスと捉えていた過去が実は人生の宝物だったと気づいていかれたのです。

このように、過去のとらえ方が変わると、自分の自己肯定感を引き下げ、うつ

の根本原因になっていた、心の中のうつ因子が解消していきます。佐藤康行メソッド(YSメソッド)では、この点にアプローチし、心の病を治療していきます。その実証例をどうぞご覧ください。

=====

◆うつと不眠で疲れ果てた日々◆

私は、少なくとも11年以上にわたって、うつ状態を抱えていました。

朝、普通に起きられず寝不足が続きました。やる気も全く起きず、倦怠感に日々さいなまれていました。食欲もわかず、体重が10kg減って、ついに体が動かなくなりました。

私が2歳のときに、父が再婚しました。そのとき、家にやってきた継母の私に対する言動が私の心に深いトラウマを与えたのだと思います。私は継母に何も要求できなくなり、自分の心を抑圧していきました。

思春期のころ、継母は「産んでもいないのに育ててやったのだから、親の面倒を見るのは当たり前だ」などと言い始めました。

私は仕事を始めてからも、積もりに積もったストレスに必死に耐えていましたが、とうとう疲れ果ててしまいました。不眠状態で、まともなのは月に1-2日だけという悲惨な状況になりました。

ある心療内科にかかり、そのときは「双極性障害」と診断されました。通院のたびに薬が増えていきましたが、ある場所で出会った医師に「抗うつ薬は、1年以上飲み続けたら脳や体に悪影響が残る」と話を聞き、恐ろしくな

ってやめてしまいました。

そうやってなんとか頑張っていたある日、私はある知人を通じて、新しい精神療法であるYSメソッドを知りました。

◆父へのわだかまりが解けた◆

YSメソッドの受診を続けていくと、周囲から「とても表情が変わった」と言われるようになりました。全く自覚がなかったので信じられなかったのですが、それからすぐ、私自身が予想もしなかったことをYSメソッドで体験したのです。

ワークを受けているうちに、私の心がスーッと軽くなっていきました。

困難だと感じていたものが「今の私を形作ってくれる元だった」「それほど経験を積んだのだから、乗り越えられるはず」と感じるようになったのは驚きです。

実母とは、それまでに一度会ったことがありました。YSメソッドを知ってからは、不思議なことに産まれて初めて「お母さん、私を産んでくれてありがとう。生きていてよかった」と、心の底から思えるようになりました。

子どものころからずっと「この世に産まれてこなければ良かった」と思っていました。厳しく当たる継母も、それを容認し、かばう父も許せませんでした。しかしYSメソッドを知ったことで、そういった父へのわだかまりが解消されていったのです。

そう思えるようになった2日後、父が倒れました。私はずっと父の看病をして、最期を看取ることができました。もしYSメソッドに出会っていなかったら、私は父の看病をする精神力も体力もなかったでしょう。

その後は薬もいらなくなり、私のうつはすっかり治ってしまいました。それに、自分でも驚いたのですが、つい最近、継母と同居することになったのです。ここ数ヶ月で私の人生は大きく変わりました。これからは、心の問題で苦しんでいる人たちを助けたい。そう思っています。

嫌いだった父への思いが一変したら
部下との関係もプラスに変化

新井秀夫さん（仮名・46歳）

心の原型が好転すればすべての人間関係が好転

お届けしている治療体験の多くに、父母へのわだかまりが解消し、感謝の思いや愛の心が溢れてきたときに心が晴れて寛解に至ったという経験が登場します。

うつ病などの心の病は、日常の人間関係などの環境をきっかけに発症します。そして父母との関係は、人間関係の原型です。0歳～3歳、3歳～6歳という幼少期の父母との関係が、その後の人間関係に影響します。何かの出来事が起きたときに、それをどうとらえるかという「枠組み」がこのときにつくられるからです。この「枠組み」は、自分の意思とは関係なく、心の深いところから勝手に湧き上がってくるものです。

例えば、父親に対する嫌悪感があると、「男性が嫌い」という無意識の心がつくられ男性との交際が上手くいかなかったりします。母親に愛されなかったという思いが、「愛の不足感」となり、それを別のもので埋めようとして過食症や依存症になる例もあります。

ですから、心の中の父親像、母親像がおおもとから転換したときに自分を縛っていた「とらえ方の枠組み」が解消します。

この「心の原型」が転換することによって父母との関係だけではなく、すべての人間関係が好転していきます。病を生み出す「心」と「環境」がなくなっ

ていきます。

その具体的な事例を、今回の体験記ではお読みいただくことができます。
それでは、ご覧ください。

=====

私が最初にうつを感じたのは一昨年11月頃です。

家庭で子どもにイライラして八つ当たりをしてしまい、怒る気持ちを抑えられなくなりました。仕事は営業部の支店長だったのですが、判断力や決断力、やる気がなくなっていました。しかし会社には言える雰囲気はなく、何とかごまかしながら仕事をしていました。

発症のきっかけは、直属の部下であるチームリーダー2人との関わりでした。ちょっと自分はおかしいんじゃないか、やばいなどと思って、精神科の病院に行きました。もらった薬が効いてその時は良くなったのですが、薬を減らすと調子が悪くなり、また薬を増やした時に「薬をずっと飲み続けなきゃいけないのか」との思いがわき、他の方法を探し始めました。

そしてYSこころのクリニックを受診しました。

私は父が根本的に嫌いでした。

最初の2日間集中カリキュラムを受けたとき、父のことを一生懸命書いているうちに、自分の中に何か変化を感じました。涙が出たりすることはありませんでした。父へのわだかまりと嫌悪感が消えて、確実に何かが変わったと確信したのです。

このとき自分は「寛解したんだろうな」と感じ、実際にその後の診察で寛解のハンコをいただきました。

さらにその後のカリキュラムでは、父母の仲が悪いと思っていたのが、自分の中から愛が出てきたときに「自分のためにそうしてくれていたんだ」と見方が一変しました。

父に対して、前はイライラや憎しみをいだきながら、親なので好きになろうと努力していました。今は普通に感謝できますし、電話でも家に帰った時もかならずケンカしていたのが全くなくなりました。父への思いと関わりがまったく変わりました。

直属の部下のチームリーダー二人との関わりも変わりました。

前は、関わりたくないし話したくないと思っていたのが、一步踏み込んで腹を割って話せるようになりました。何でこいつは俺の言うことがわからないんだろう？ と見ていたのが、彼の言い分が理解でき、尊重できるようになりました。

問題があっても前に進みやすくなり、すべてがプラスに働いています。

家庭でも変なイライラがなくなり、子どもに怒らなくなりました。

今このように体験談をお伝えしてご恩返しができていることが本当に嬉しいです。

12年苦しんだうつ病から見事解放、
亡き両親の想いが伝わってきた

渡辺裕利子さん（仮名・35歳）

教えや考え方を学ぶのではなく「もともとある力」を引き出す

佐藤康行メソッド(YSメソッド)は、よい教えや考え方を学ぶといった、インプットによる治療法ではありません。もともと自分の中に備わっている力を引き出すアプローチをしています。

あなたがどれほど苦しい心の状態にいても、あなたのなかでは生命そのものの働きが常に発動しています。生命には、元に戻ろうとする働きがあります。自然治癒力はその一つです。

佐藤康行メソッド(YSメソッド)では、あなたの中の自然治癒力を引き出すことで心の病を解消していきます。使うのは、お薬ではなく、言葉の力です。あなたの人生を振り返り、父母や伴侶などあなたと関わってきた人たちとの関係をとらえ直していきます。

その作業の中で、支えてもらってきたことや愛してもらってきたことなどが、みえてきたとき、あなたの心の最も深いところにあった「愛と感謝の心」があふれ出てきます。

今回ご紹介する寛解者の方は、この「愛と感謝の心」が出てきたときに、亡くなったお母さんに対する罪悪感が消えお母さんと通じ合えた感覚を得ていかれました。そして心の状態は、重石が外れたように軽くなっていき、うつは寛解しました。

今回の体験談は、「教え」によるのではなく、「もともとあった力を引き出す」という佐藤康行メソッド(YSメソッド)の特徴を、わかりやすく伝えてくれています。

どうぞお読みください。

=====

◆あらゆる問題が襲いかかり、うつを発症◆

大学に通っていた私は、人間関係のあつれきに悩むようになりました。

また、教員を養成する学部だったのですが、夢を追って大学に入ったはずなのに「何かが違う」と感じ悩みが深くなりました。

悪いことは続くもので、その時期に母ががんと診断され、父もその後すぐに脳梗塞を発症しました。

つらいことが一気に私を襲ってきて、自分の中で対処できなくなり、22歳のときに「うつ病」を発症。それ以来12年間にわたり、2週間に一度のペースで心療内科へ通い、抗うつ薬を毎日飲む生活が続きました。

父は認知症になり、先物取引のセールスマンがそんな父の言質を取って強引に契約したらしく、入れかわり立ち替わりで訪れてはお金を請求してきました。ものすごい勢いでお金がなくなるのを目の当たりにして、将来への不安と親の介護の重圧もあり、うつの症状もどんどん悪化していきました。

6年ほど前に両親は亡くなったのですが、それからも、うつ病に悩まされるつらさが続いていた。

◆体の持つ自然治癒力に気づく◆

そんなときに見つけたのがYSメソッドの本でした。これほど調べてみると、YSメソッドはうつが治った実証例がとても多いことを知ったのです。

そして早速、YSころのクリニックに連絡をとりました。

受診してみて意外だったのは、これまで悪いものだと思って薬で抑え込んでいた「痛み」「苦しみ」「疲れ」が、実は体を元に戻そうとしてくれている働きだということが、体全体で実感できたことです。

また、ある日電車の中にいたときのこと。YSメソッドのワークのメモを読み返していたのですが、ふっと心の重さがなくなって、とても満たされた気持ちになりました。

このとき私は「これがうつから一歩抜けた瞬間だ！」と思いました。

◆大切なものを思い出した◆

うつに悩まされている間、私には母への罪悪感がありました。

でも受診し続けていくうちに、ある不思議な感覚になったのです。

亡くなった母親と通じ合い、幸せそうに母が笑っている姿が見えました。そのことをカウンセラーさんに話すと、私の心も重石が外れたように軽くなりました。

また、父が亡くなってからも、その蔵書を処分することができないでいました。でもある日、受診中に父がそういう私を悲しんでいる姿が見えたのです。「本は捨てて、自分のために生きなさい」と言ってくれたような気がして、その通りに本を全部処分すると、またまた気持ちが軽くなりました。

そしてその頃から、今まで全くできなかった友人を誘ってご飯を食べたり、お茶したりといったことができるようになっていきました。

うつを克服した今、感じるのは何か新しい教えを教わったというよりは、元々自分が大切にしてきたものを思い出させてもらったということです。

同じような症状で悩んでいる人に伝えたいのは、頑張りすぎないで、体の声に耳を傾けてほしい。そして大切なことを思い出す方法があるという事実です。

20年以上のうつで8年寝たきり
自殺未遂をするも受診後は劇的回復
仕事にも完全復帰できた

岩本智幸さん（仮名・49歳）

うつが回復したカギは、生命を守ってくれた母の愛への気づき

今回お届けするのは、20年以上のうつで、自殺未遂を経験、8年間寝たきりだった方の体験談です。人生のどん底にいるときに佐藤康行メソッド（YSメソッド）と出会い、フルタイムで働けるまでに回復されました。

回復のカギは、自分を包み込み、生命を守ってくれたお母さんの愛に気づいていったことでした。お母さんが自分にしてくれたことを一つひとつ思い出していくなかで、お母さんへの感謝があふれていかれたのです。これは心のもっとも深いところにある「愛の心」が、お母さんの愛と反射しあって引き出されてきたものです。

自分が愛されていたこと、満たされていたこと、自分の中に愛の心があること、これらのことが「みえる」と、自己肯定感が一気に上がります。この心が「心の自然治癒力」として病の心を消し去っていきます。

佐藤康行メソッド（YSメソッド）は、心の最も深いところにある「愛の心」を「引き出す」ことで、病の心を回復させていきます。この心はすべての人の中に「もともとある」ものです。もともとあるものを引き出すというアプローチだから、心の病の治療において、高い寛解率を達成することができるのです。

今回の体験談を通して、20年以上のうつ病だった方が、心が安定し、減薬が進むまでになられた、そのプロセスをどうぞお読みください。

=====

◆転勤のストレスで「うつ」に◆

20年以上前のことです。前向きな気持ちになれず、体が動かなくておかしいと思ったのは、私が銀行員となって働き始め、1年も経たないころでした。四国のある支店への赴任を命じられ、それからうつ症状が出たのです。間もなく私は、いわゆる寝たきりの状態になってしまいました。

そしてその症状は、まる1年続きました。心に浮かぶのは自分で自分を責めるようなことばかり……。

そのうちに、私は「死にたい」という想いにとりつかれ、全てのものから逃げて旅に出たのです。目的は、私の死に場所を探すことでした。

2週間ほどさまよった私は、気づけば四国から実家のある東京に戻っていました。実家のすぐ近くまでやってきて、家に入りづらくて、公衆電話から実家に電話をしたのですが、受話器から聞こえてきたのは母親の声でした。

突然音信不通となった私の心を察してくれたのでしょうか。母は「何やってんの、帰ってらっしゃい」と、優しく言いました。その声を聞いた私は、受話器を握りしめながら涙をぼろぼろと流していました。優しい母の言葉に、私は命を救われたのです。

その後、私は会計士として独立しました。

うつを抱えながらも何とか折り合いをつけて仕事を続けていましたが、10年ほど過ぎたころ、また7-8年ほどずっと寝込んでしまいました。

この病気が私の仕事も日常生活も、大きく狂わせていることは明らかでした。

◆友人に誘われ、YSメソッドを体験◆

そんなどん底の時に会ったのがYSこころのクリニックでした。私と同じく、うつ病にかかっていた友人がインターネットで見つけてくれたのでした。

YSメソッドを受けた私は、自分でも驚くような体験をしました。それは、母への感謝を感じるワークでした。生まれてから母が私にしてくれたことを一つひとつ思い出していくうちに、母への感謝の気持ちが心の中にあふれ、涙が止まらなくなりました。そして私は自殺を思いとどまらせてくれたあの日のことも思い出したのです。あの日、電話で母が「帰ってらっしゃい」と優しく言ってくれたこと、そんな当時の記憶が鮮明によみがえってきます。失踪同然で心配ばかりさせて、母自身も心を痛めていたでしょうに、私を包みこんでくれ命を守ってくれた。本当に優しい母親でした。

◆以前の倍は仕事ができている◆

クリニックに通い、ワークを繰り返すうちに気持ちが安定してきたのが分かりました。それに伴って、体調自体も楽になってきたんですね。それまでは週2-3日の午後だけ出勤していたのが、ついにはフルタイムで働けて、「以前の倍は仕事ができている！」という感じになりました。また、お客様に喜んでもらえるような仕事をしたいと心がけたら、リピーターになってくれる方も増えてきたのです。現在はうつ症状は出なくなり、抗うつ剤の量も劇的に減らしました。そうそう、私をYSこころのクリニックに誘ってくれたうつ病の友人も、私と同じようにこのクリニックに通って、うつ病を克服できました。

仕事の重圧による不眠・うつで卒倒
両親が命をつないでくれた事実に気づき元気に

園田友靖さん（仮名・39歳）

回復のカギは「生命の真実」に気づくこと

佐藤康行メソッド(YSメソッド)では、心の自然治癒力を発動させることでうつなどの精神疾患を治していきます。

心の自然治癒力とは、頭の世界である顕在意識や無意識の世界である潜在意識のさらに奥にある「生命そのものの働き」のことをいいます。

心のわだかまりとして自分を苦しめる出来事があったとしても、「生命の観点」からとらえていったときにその出来事の奥にある本当の姿がみえ、心は苦しみから解放されていきます。

今回ご紹介するうつ病の寛解者の方は、幼少期に父親から叩かれてきた経験をお持ちでした。そのため父親とはずっと仲が悪く、表面的な付き合いだけをしていました。

この父親への思いが、佐藤康行メソッド(YSメソッド)に取り組む中で、「生命の観点」からの気づきを得たときに感謝に変わっていかれました。

「今の自分があるのは先祖や両親が命をつないでくれたお蔭」

「両親がいなければ私が今ここにいることはなかった」

この想いがご自分の中に現れたとき、回復がぐんぐんと進んでいきました。

回復のカギは「生命の真実」に気づくことでした。

詳しくは、ぜひこの後にご紹介する体験談をお読みください。

=====

◆仕事量と責任の重さに追い詰められた◆

私は、北関東の建設会社で働いています。高校から専門学校に進み、就職した会社でした。それまでは仕事も順調に推移し、良い形で働くことができていました。妻子にも恵まれ、順風満帆な人生でした。

しかし、30代も後半となり、私は責任ある仕事を任せられる立場となりました。

現場監督として多忙な日々を送ってきたのですが、2年前に部長職を拝命し、責任はさらに増していきました。

次第に周囲の状況が見えなくなるほど忙しく、追い詰められていき、最初に出た症状は、不眠です。

それで心療内科を受診したのですが、その頃の私は全く生気の抜けたような顔で、同僚に何を聞かれても返事はうつろ。はい、ともいいえ、とも判別できないあいまいな返事しか返せなかったようで、周囲からすれば明らかうつ状態になっていました。体重も4-5 kg は落ち、そしてついに会社で倒れた私は、休職して自宅で療養せざるを得なくなりました。

そんななか、知人を通じて知ったのがYSこころのクリニックでした。

◆自分があるのは両親のお蔭◆

このクリニックでは、とにかくカウンセラーの方が私の話をしっかり聞いてくれ、話をしている時は本当に安心しました。

最初に受けた2日間集中カリキュラムでは、大きな波のようだった感情の起伏の波が、だんだんと緩やかになり収まっていくような感覚を受けました。

そして私は、若くして亡くなった母のことを思い出したのです。

母は優しい女性でした。私がうつを発症したのは39歳で、思えば母が亡くなった時の年齢は、同じ39歳です。もしかしたら、母がうつから立ち直

るように私を導いてくれたのかも知れない。そんな思いが湧いてきました。幼少期、私は父に叩かれて育ちました。

父とはずっと仲が悪く、表面的な付き合いだけしてきたのですが、父への感謝の気持ちが溢れてきました。

今の自分があるのは、先祖や両親が命をつないできてくれたお蔭。両親がいなければ私が今ここにいることはなかったという想いが、ぐさっと心に突き刺さるように私の中に現れたのです。

今、当時の記憶を思い返してみると、父は私に「自分で考えて生きていけ」というメッセージを送っていたのでしょう。

その気づきで心境が変化するにつれ、私はぐんぐん回復していきました。

◆相手の気持ちが分かるようになった◆

今ではうつも不眠もすっかり良くなり、やる気と前向きさが出てくるようになりました。以前の生活リズムを取り戻し、朝は普通に起きられます。

振り返ってみると、私は会社の同僚に対して「この人はこういう人だ」とレッテルを貼っていました。しかしYSメソッドを受けたことで相手の真の心が見えるようになると、本当は同僚たちも仕事に対して誠実に向き合っていたのだと、より理解できるようになりました。

実は最近、自転車の趣味も始めたんです。それに、ずっと音沙汰のなかったバンド仲間から急に連絡があり、またバンドをやろうという話が舞い込んできました。職場へも、間もなく復帰できます。

ここまで元気になった私のことを、家族もとても喜んでくれています。

母との関係が悪く、うつ病を発症し休学。
受診後、一気に母との関係が改善就職も決まり、
将来の不安が一気に消えた

白川菜美絵さん（仮名・24歳）

喜びの涙とともにたどり着いた「母と愛で強く結ばれている感覚」

佐藤康行メソッド(YSメソッド)では、すべての物事を「生命」の観点から捉えていきます。

私たち人間は、物事を「頭＝考え方」と「心＝思い方」で認識していきます。誰かを恨んだり、また逆に自分を責めたりする心は、「頭」と「心」で捉えた世界です。その元にあるのは、その人が生きてきた過去の記憶の積み重ねが作り上げた「心のクセ」です。

この「心のクセ」が変わらなければ、いくら「良い考え方」を学んでも、「頭」では理解できるが、そうは思えない」と「できない自分」に苦しみが増すばかりとなります。

苦しみを生み出す元となる「心のクセ」はある「真実」が見えたときに解消します。

その「真実」を捉える視座が「生命＝在り方」の観点です。

例えば父母を憎み続けて生きてきたとしても「父母がいなければ自分の存在はない」という生命の真実や、「生命体としての父母の究極の願いは、生命の継承であり、わが子の生命の存続である」という真実が「みえた」ときに、「愛と感謝の心」が自分の奥底から現れます。

自分と父母が「生命として一つ」であるという「真実」が「みえた」とき、恨みも憎しみもすべて愛に変わります。

今回ご紹介する寛解者の方は、佐藤康行メソッド(YSメソッド)に取り組むことで、小さいころから母親に抱いていた狂気の怒りが消え、愛おしさと感謝の気持ちになっていかれました。

この気持ちは、「母と私が愛で強く結ばれている感覚」とともに得られたものです。

そして、母を心から肯定できるようになると自分をおもとから肯定できるようになり、今後の人生でいろんな課題がやってきても「きっと大丈夫」と言える心を手にされました。

今回の体験談は、佐藤康行メソッド(YSメソッド)によって憎しみの心が愛の心になっていく変化と、心の変化がどのように現実の変化につながっていったのかを、語ってくれています。どうぞお読みください。

=====

◆母親への狂気と、不安感に襲われる日々◆

私がうつ病になったのは、4年ほど前からです。

私は小さな頃から何かと母に反発していて、毎日言い合いになっていました。

両親をバカにして、ものを壊したりとかなり荒れた時期もあったのですが、今思えば「自分が狂っているのはお前らのせいだ！」という思いと、辛さに気付いてほしい気持ちからだったのでしょう。

東京の大学へ進学し、親元を離れると表面上は少し落ち着きましたが、心のなかはずっと不安定でした。進学した大学は国際教養学部で、文化や価値観がバラバラの学生ばかりです。国連に入って世界で活躍したいという夢を持っていた私は、目の前にいる学生たちが理解できない自分に失望し、やがてすべての物事を悪く捉えるようになり、生きる理由が見いだせなくなりしました。

そして、いつの間にか起きられなくなっていったのです。

環境が変われば良くなるかもと、2年生の夏から留学生生活をスタート。いざ行ってみると、いきなり住む場所がないなどびっくりするようなトラブルの連続でした。食べられなくなって15kg痩せて、帰国後はうつがさらに悪化しました。

1年後、なんとか復学しましたが、何もできないし、やるべきことも分かりません。人と接することもイヤで、症状は悪化していきました。もうどうにもならず、もしかすると自ら命を絶ちかねない状態でした。

そんなある日、フラッと入った書店で出会ったのが、YSメソッドの本だったのです。ずっと私の求めていたものは、これかも知れない……。最後の賭けのつもりで、YSこころのクリニックへ連絡をとりました。

◆誤った価値観が外れた◆

2日間の集中カリキュラムを受けた感想は、すごい一言です。

私が喜びの涙とともに辿りついたのは、母と私が愛で強く結ばれている感覚でした。

あれほど憎んでいた母は、ずっと私のことを想い、愛してくれていたのです。

この日を境に、母へ抱いていた狂気の怒りが消え、愛おしさと感謝の気持ちで接している自分がいました。

その日は偶然、久しぶりに母と会い、長時間過ごしたのですが、イライラするどころか、ともに過ごせる感動で涙が出るほどでした。

今、母に対しては「産んでくれてありがとう」という気持ちでいっぱいです。以前は、世の中に溢れる価値観に翻弄されていた私ですが、そんなものはなく「ありのままが良いのだ」と気付いたことで、私の症状は大幅に改善され、うつ状態に戻れなくなりました。価値観が外れると同時に、病気にも囚わ

れなくなったからです。

ある時、受診の1週間後に大きな就活イベントがあったのですが、素の自分を出すことができ、その後2社から内定を頂きました。

少し前まで、死ぬことで頭が一杯だった自分が、これからは社会に貢献できるなんて夢のようです。

これからの私は、以前の自分と同じように苦しんでいる人を助けていきたいです。もちろん、これからの人生でいろんな課題があるでしょうし、そのすべてにポジティブに立ち向かえるかは未知数です。でも、きっと大丈夫。どんな未来でも、プログラムをやりきって、元気になったという事実は覆せません。このことが絶対に未来の私にとって励みになる。そう思っています。

子ども時代に背負ったトラウマによる 長年のうつがスッキリ解消

岡野真奈美さん（仮名・48歳）

子ども時代に背負った強いトラウマも解消

佐藤康行メソッド(YSメソッド)を受けたいとご相談に来られる方には、さまざまなトラウマ(心的外傷)を抱えた方がおられます。

今回ご紹介する治療の体験談は、幼少期に母親から言葉の暴力を受け続け、それがトラウマとなって、長年うつ病を患ってきた方のものです。

佐藤康行メソッド(YSメソッド)では、どれほど強いトラウマであっても解消することが可能です。

それは、「〇〇された」という過去の出来事があったとき、その出来事は変えられなくても、「その出来事をどうとらえるか」というとらえ方は変えることができるからです。

これは頭のなかで、マイナスをプラスに考えようとするものではありません。「生命」という観点から、過去の出来事を掘り下げていき、その奥にある「真実」をみていくのです。親のことをどれだけ恨みに思っても、「その父母がいなければ自分の存在しない」ということは、生命の真実です。そして、生命体としてみたとき、親の究極の願いは子孫の存続です。これは考え方はありません。生命の「真実」です。

このような「真実」がみえたときに、大きな気づきがあらわれ、過去のとらえ方が一変します。心の奥底から深い感謝があふれるとともに、トラウマが解消していきます。

生命の観点から存在の「在り方」ととらえる「生命意識」は、顕在意識(考え方)や潜在意識(思い方)のさらに奥にあるものです。

そして、これはすべての人の中に存在するものです。

もともとあるものを引き出し発動させるというアプローチだから、佐藤康行メソッド(YSメソッド)はすべての人に効果を発揮することができるのです。それでは、トラウマが解消していく実証例をご覧ください。

=====

◆言葉の暴力を受けて育った幼少期◆

私はこれまで 20 年以上、うつ病でした。

私の母は攻撃的で、今思えば寝込むことも多かったのですが、母もうつだったと思います。両親と私と妹の4人家族だったのですが、親は妹を溺愛していて、私はのけ者にされていました。両親からものすごい言葉の攻撃を受けた私は幼少期からトラウマを強く背負って育ちました。

私がホッとできたのは誰とも顔を会わせなくていい夜だけでした。朝になれば辛い1日が始まるので、小学校の高学年ぐらいから朝起きられなくなっていったのですが、女性の平均寿命は 83 歳だと聞いていたので「あと何十年、このまま生きるんだ？」と辛いことばかり考えていました。

20 代のころは勢いで何とか頑張れましたが結婚後はいろいろありまして、夫と別居してからもっとひどくなり、別居という名の「引きこもり」になってしまいました。

経済的に自立しようと社会に出たのですが、1年頑張ってもまた引きこもりになってしまって……。ここで頑張らないと、野垂れ死ぬんじゃないかと思い、昨年もう一度外に出ました。仕事や感情面のストレスはものすごく、夫への恨みや、親に対するフラッシュバックもバンバン起こっていました。

◆朝の目覚めも心もスッキリ◆

瞑想や催眠療法もやってみましたが、余計悪くなってしまいました。もう断

捨離ぐらいしかできないことがないと思い、インターネットで「全部捨てる」と検索したら、出てきたのが佐藤康行先生の情報でした。
そして辿り着いたのが、YSこころのクリニックだったのです。

親への恨みバンバンの私で、カウンセリングでも最初は文句をずっと言い「うつが治るわけがない」と思っていました。受け始めて割とすぐ、重苦しかった朝の目覚めがすごくすっきりしたのです。「これは何かの間違いだろう」と思っていました。翌朝また目覚めすっきりでした。

さらに受診を続けていったところ、あんなに恨んでいた親に対する感謝が出てきて心まですっきりしてしまいました。もちろん、こんなことは人生で初めてでした。

診察いただいた時、院長先生と「朝、すっきり起きられたらいいですね」と話しましたが、実はずっと疑っていました。でもまだ毎日すっきり起きられて、それだけでも自分に自信がついています。

◆人生に「まさか」があった◆

うつになっていた時は、予定が入れないんですね。

なので、今は行動のバリエーションが広がって、人生がすごく楽しくなっています。治っちゃったと自覚できて、本当に嬉しい毎日を過ごしています。そういうわけで、私がお伝えしたいのは、「人生にまさかがあります」とよく言われますが、私はついに「まさか」を見つけたということです。

まさかうつが治るなんて！

このことは本当に驚きです。もう、ゴールデンライフで治りっぱなしの人生です。これからはすごく楽しく生きていって、この喜びを世の中へお伝えしていきたいと思います。

本当にありがとうございました。

うつになり引きこもったが
他人を他人と思えないほど愛しくなり
うつが治った

広沢隆さん（仮名・24歳）

「心の壁」が消えたら、人が大好きになってうつも消えた

今回の「寛解カルテ」は、子どもの頃から言いたいことを言えず本音や本心を抑え込む性格で生きてきた方の治療体験です。

学校卒業後に就職した職場で損失を出し、2人の上司の間で板ばさみになってうつ状態になり、退職、引きこもりへと進んでしまわれました。

自分を責め、他人を責め、常に自分の周りに高い壁を築く状態だったと、ご本人の言葉にあります。

この高く築かれた「心の壁」が2日間集中カリキュラムを受ける中で解消し「人が大好きになり、他人が他人と思えないほど」「人ごみが嫌いだったはずなのに…人ごみが人ごみではなくなって…人の温かさを感じました」というほどの変化をされました。

「心の壁」は自分の心を守ろうとする働きです。自分のまわりの人たちのことを自分を責めたり批判したりする「敵」だととらえる心が「心の壁」を作り出します。

佐藤康行メソッド(YSメソッド)のワークを通して、「本当の自分」が愛に溢れ、まわりに愛され、自分を責めた相手さえも人生の応援者だったと気づいたとき、「心の壁」は必要なくなり、消えていきます。

自分の人生に現れるすべての人が自分を応援してくれる存在だと捉えることができれば、心の中に人間関係の苦しみを抱えることはなくなり、すべ

ての人と良好な人間関係を結ぶことができるようになります。

このことを頭で思い込ませるのではなく、心のもっとも深いところにある「真我」(=本当の自分、愛そのものの自分)を体感することによって体得できる方法が佐藤康行メソッド(YSメソッド)です。

だからこそ心の治療法として 90%超の寛解率と再発率 2.3%という実績を出すことができるのです。

それでは、高く築いた「心の壁」を解消しようつを解消した今回の「寛解カルテ」をどうぞご覧ください。

=====

◆うつになり引きこもった◆

私は18歳で高卒ですぐに製造業に身を置きました。

男ばかり4人兄弟の私は末っ子で、兄たちは専門学校等を出ていましたが、両親に負担をかけることを考えると、進学しようとは思いませんでした。

昔から言いたいことも言えず本音や本心を抑え込みストレスも溜め込んでどこかでそのまま落ち込むような性格でした。

学校で一番早く内定をもらい、入社してから、先輩やリーダーはよくしてくれましたが、会社の雰囲気にはあまり馴染めませんでした。

そんななかある損失を出し、それからは直属の上司とその上の管理職に板ばさみ状態で仕事を進めなくてはいけなくなり、朝布団から出ることがつらくなっていきました。布団から出られない日もあったなか、家を出ても行けるのは、とうとう会社前のコンビニにまでとなってしまいました。そのとき、雪の中で、なぜ？ なぜ動けないのかと自問自答し泣きました。

休職となり、少し気が晴れましたが、その間、自分を責め、周りを責めました。3カ月ほどして職場に復帰後しても、私の居場所はなく、周りどギクシャクし、敵だらけに思えて、家族にも友達にも誰にもまともに話さず退職しま

した。

それからはバイトをしても長続きせず、父親からはカウンセリングなどをすすめられました。

あの会社を辞めてから5年ほど、ほぼ何もせずすべてを責め続けました。信用できるものは何もない、生きたくもないし、死にたくもない。拳句の果てに神や愛の存在を探してきた心さえ捨て、神はもういないとさえ思い、引きこもってしまいました。

徹底的に心を痛めつけ、他人を責め、常に自分の周りに高い壁を築く、それを直す日々が延々と続く気がしていました。

◆佐藤康行メソッドとの出会い◆

そんな中、両親がYSメソッドの2日間集中カリキュラムを受講して佐藤康行先生の本を買ってきてくれました。

最初は机に置いたままでしたが、ふと読み始めると涙が出ました。

それから一気に4冊を読み、母に2日間集中カリキュラムに興味があると話して基礎講座に申し込みました。

そして3、4日後には東京に単身赴任している父のもとに来て、受診を決め、すぐに2日間集中カリキュラムを受診しました。

受講後の帰り道、あんなに肩がぶつかって人ごみが嫌いだったはずなのに、歩く人と誰ともぶつからず、なんと一人一人しっかり見ることができていました。

驚きました。人ごみが人ごみではなくなって、そこに立ち止まってゆっくりと眺められるほどに、人の温かさを感じました。

そして、今まで責め続けてきてわずらわしかった人や物や事のほうが逆にどてつもなく愛しく感じていたのです。

うつだったことが逆に有り難く愛しく感じたほどでした。

受診後、両親に感謝の言葉を電話ですぐに伝え、数日後には兄たちに何が変わったのかを説明していました。

私はうつでしたが、この時点ですでにうつではなくなりました。

受診後、自分に向いていたベクトルが180度外に向いていることを実感していましたが、本当の喜びとはなんだろうとふと思い、それからモヤモヤしていました。

2週間後に次の2日間集中カリキュラムを受診し、愛や感謝を放つことで喜びがあると感じ、一人でニヤけていました。

そして、外向きのベクトルで放つエネルギーの行き場がわからずにいたことにモヤモヤしていたのだとハッキリ気づきました。それは自分の進む道がハッキリしないことにつながっていたようでした。

私は今無職です。自分のものもカバンひとつで父の単身赴任先に居候している状況です。それでも、体一つ、心一つ、今まで執着していたものの本当の価値を見直していました。そして今進む道がわからなくても、今に生きていること、今日の前にあることを大切にやっていくことの先にわきあがってくる道というか役割があるのだと確信できています。

また、とにかく、日々感情のアップダウンが減り、穏やかでいられることが一番です。自分に向けていたエネルギーが強かったぶん外に向いたエネルギーもすごいことを感じています。

カリキュラム受診後2週間が経ちますが、他人が大嫌い、自分も含めて大嫌いだったあの時から、逆に人が大好きになるという、他人が他人と思えないほどになっています。

そのなかでもどうしても気になるのが、困っている人、苦しんでいる人に手を差し伸べられたらと思うことです。これがどういう形であれ、私の進む道になる気がします。

これからは真我をさらに追究し、より広く、より大きい視点から見られるよう日々実践していきます。ありがとうございました。

IT業界でうつ病になり失職受診後、
新しい職場ですぐに大活躍

川相美里さん（仮名・31歳）

厳しい職場環境でも「うつにならない心」を手に入れば活躍できる

IT業界は、メンタルの不調を抱える方が多い業界だと言われています。
ITエンジニア 4000 人にアンケートしたある調査によるとこんな結果が出ています。

心の病だと感じたことがある人の割合＝2人に1人

医師の診察やカウンセラーの相談をしたことがある人の割合＝4人に1人

その原因の上位2つは「仕事のプレッシャー」「職場の人間関係」です。
「納期や品質などのプレッシャーがきつい中で、上司や顧客との関係が上手くいかないという状況」が、心の病の原因として指摘されています。

今回ご紹介する体験談の主人公は、そんなIT企業でSE(システムエンジニア)として働く方です。

厳しい職場環境の中にも「うつにならない心」を手に入れば、自分の能力を生かして元気に働き、活躍をしていくことができます。

「私の経験が、IT業界のうつをなくすことにつながれば、これ以上の喜びはありません」との思いからお寄せいただいた体験記です。

どうぞご覧ください。

=====

◆嫌なことがいっぱいの日々◆

私は長年、精神的な不安感をずっと抱えていました。

そんな傾向が出だしたのは、10歳のころでしょうか。

ありがちな話ではあるのですが、父親が突然家を飛び出したのが私の心に影を落としたのだと思います。

大学では海外留学に行きましたが、費用面で途中で断念。

ショックを抱えながら帰国した私は留学経験を活かし、地元で語学学校の営業職として働き出したのですが、気の合わない同僚もいて、気持ちがどんどん落ち込みました。

そして1年ほど経ったころ、仕事に行けなくなってしまいました。

自宅療養の後、別の会社に就職しましたが、やはり何もかもがうまくいきません。

そこで私が考えたのが環境を変えることで、東京に出てIT企業のSE(システムエンジニア)へと転身することを決意しました。

しかし精神的に不安定な状況は変わらず、4年が過ぎた頃、ついに体が動かなくなって退職したのです。

また実家に戻った後、SEとして東京で再就職するも、そこはまさにブラック企業というありさまでした。

数年は耐えていたのですが、この夏にかくんという感じで強烈なうつ症状に襲われたのです。

◆自分と発想が合う医療を発見◆

YSメソッドとの出会いはそんな時でした。

インターネットでYSメソッドの電子書籍を見つけたのです。

電子書籍にはうつが治った人の事例が書いてあります。

はじめは懐疑的でしたが、ページを繰っているうちに、私の思うことと発想が合うと自然に感じていました。

そして翌月、ようやく動けるようになった私は、YS ころのクリニックを訪ねたのです。

クリニックでは最初に 1 時間以上、カウンセラーの方とじっくり話ができました。翌週には 3 時間ほどかけてYSメソッドのワークを行う、「3 時間ショートカリキュラム」に参加。始めてすぐに、私の心は感謝の気持ちというか、親への愛情で一杯になりました。

思い出すのは、父親が仕事で徹夜して疲れているのに遊びに連れて行ってくれたり、生活が大変なのに留学のお金を出してくれたりといった、たわいないことです。でも、なぜか涙がどんどん溢れてきて、止まらないのです。この日、私はスパッとうつ症状から抜けた感覚がありました。

◆体調も仕事も順調に◆

翌週受診してからは、さらに状況が良くなりました。

悩まされていたじんましんも出なくなり、足のむくみもなくなって肌の調子まで良くなったのです。痩せてスッキリしたので体も楽になりました。

転職もスムーズに決まり、普通に仕事ができるようになったことには自分でも驚きです。

うつ病で苦しんでいる人は、世の中に大勢おられます。特にIT業界では、真面目がゆえに、うつで追い詰められている人はとても多いのです。

そのような方が真我にたどり着くことができれば、私のように長年のつらい状態から脱出できるでしょう。私の経験が、IT業界のうつをなくすことにつながれば、これ以上の喜びはありません。

パーキンソン病がきっかけで、
生命意識を開発し、世界が変わりました

野崎博子（仮名・51歳）

「体は心の結晶体」だから、心の不調和の解消で身体症状も改善

佐藤康行メソッド(YSメソッド)の開発者である佐藤康行先生の言葉に「体は心の結晶体」というものがあります。

身体に現れるさまざまな症状は、心の不調和から生まれているということです。

ですから、不調和の心が直らない限り、お薬などで抑えられたように見えても症状がぶり返してしまう可能性があります。

怒り、憎しみ、悲しみといった不調和の心を消す方法は、愛の心や感謝の心が自然と出てくるようになることです。

調和の心と不調和の心は、光と闇が同居できないように同居できません。だから、愛や感謝の心があふれることで不調和は消えていくのです。

佐藤康行メソッド(YSメソッド)で身体の症状が解消した実証例は、幾多もご紹介することができます。

また、重く苦しい病を抱えていると、不安が広がり、心がマイナスの方向に落ち込んでいくことがあります。

調和の心は、そのような不安や心配も解消してくれます。

調和の心である愛と感謝の心は、頭で考えたり学んで手にするのではなく、「生命(いのち)の法則」である生命意識から湧き出るものとして手にしたと

き心の大きな変化をもたらします。

今回の寛解者の方は、パーキンソン病で毎日毎日病気のことしか頭になく、暗く沈んだ心ですごしておられました。

そのような中で佐藤康行メソッド(YSメソッド)を受け、「こんな私でもすごく生かされているんだ」という生命意識に目覚めて気持ちがすごく明るくなり、生きていてもいいんだ、こんなに愛されていたんだという心で大転換されました。

寝たきりへの道だと思っていた未来が、愛と感謝の心があふれたときに書き換わっていった体験談です。

どうぞご覧ください。

=====

私は、パーキンソンという病気がきっかけでYSメソッドを受けました。難病と言われていまして、ひどくなると寝たきりになってしまう病気です。

2日間集中カリキュラムで生命意識を開く前は、「目指せ寝たきりへの道」みたいな事ばかり考えて、すごく暗く沈んで、毎日毎日病気のことしか頭になかったです。

こんな自分なんて、生きていても何の価値があるのだろうと思っていました。

しかし生命意識に目覚めてからは、嘘みたいに気持ちがすごく明るくなって、こんな私でもすごく生かされているんだ、生きていてもいいんだ、こんなに愛されていたんだと、すごく気がついて、ものすごく感動しました。

涙が止まらないくらい感動して、翌日から、見える世界が180度ウソみたいに明るくなって、同じTVを見ていても、音楽を聞いていても、深く感動するようになりました。

親に対しても、放任主義の家だったので、ぜんぜん愛されていないと思っていたのですが、すごく愛されていたことに気がついて、すごくすごく深く感謝できるようになりました。

以前は、人と会うのもすごく嫌で、人の目ばかりを気にして仕事もできなくなり辞めてしていました。

それが生命意識に目覚めてからは、いろんな人にすごく感謝の気持ちが芽生えてきて、親しい人だけじゃなく、いろんな人であって、いろんな話をしたくなってきました。

仕事もボチボチ、体が不自由でも、自分が今できることをしてみたい、という気持ちも芽生えてきました。

ありがとうございました。

精神疾患が一瞬にして正常へ

山田良子さん（仮名・54歳）

幻聴、被害妄想が「本当の自分」に目覚めることで消えた

今回ご紹介するのは、幻聴、被害妄想で入院もした方の幻聴、被害妄想が完治した事例です。

まじめに一生懸命生きてきた人が、誰かから中傷されたり、意地悪をされたりすると、それが重なるうちに細胞の記憶となってしまう、その記憶が、起きている時も夢のように蘇ってくることがあります。

それが、幻覚とか被害妄想という現象です。

しかし、細胞の記憶のもっと奥にある生命の愛を引き出し、本当の自分に目覚めることによって、夢から覚めるように一瞬のうちに、幻覚や被害妄想は消えていくのです。

それでは幻聴、被害妄想が消えた寛解者の方の体験をどうぞご覧ください。

山田良子さんは、幻聴や被害妄想といわれる精神的な病気にかかっていました。

彼女の娘さんがその時の状態を話してくれました。

「8年ほど前から、そういう症状はあったんです。一時は回復して良くなっていたんですけど、また最近になって一層ひどくなったんです。

紙に「消えろ！」とか恐ろしいことを書いて家中に貼ったり、見えない相手に対して怯えながら闘っているんです。急に怒ったり、泣いたり、深夜にどこかに電話をかけたたり、私たち夫婦を離婚させようとしたこともありました。とにかく家に一人にはしておけない状態でした。

病院に入院してからも、かかってくる電話は毎回テンションが違って、とてもハイな時があれば、次は物悲しそうだったり。

それでも病院はただ薬を飲ませていただけでした…」

そんな山田さんは、娘さんの勧めで佐藤康行メソッド(YSメソッド)に臨みました。

そして生命意識を開くことのできた彼女の変化には、本当に目を見張るものがありました。

2日間集中カリキュラムを終えて、山田さんは早速娘さんに電話をしました。「私、何にも不安がなくなったのよ！気にならなくなっちゃったのよね！」全く別人のようになっていたお母さんの声を聞いて、娘さんが驚いたのはいうまでもありません。

そしてそれ以来、幻聴や被害妄想といった症状は完璧になくなってしまったのです。

パワハラでうつになった私が
真我に包まれ笑顔で職場復帰

稲葉智子さん（仮名・50代）

出来事のとらえ方が変わるとパワハラ上司にも感謝の気持ちが

今回お届けするのは、上司から厳しい言葉を受けてうつ病を発症した方が、笑顔で職場復帰するまでの物語です。

あなたの心の最も深いところにある本当の心(真我)を引き出すことができるとあなたの中から、愛そのものの心、喜びそのものの心、感謝そのものの心があふれてきます。

そうすると、過去のマイナスの出来事の捉え方が変わり、その出来事の本当の意味が見えてきます。

今回の体験談の方のように、自分にパワハラをしてきた上司にさえ、感謝の気持ちを持つことができるようになります。

心の中の人間関係が円満になれば、うつ状態は消えていきます。それを可能にする心の治療法が、佐藤康行メソッド(YSメソッド)なのです。

今から3年前、当時53歳の私は長い公務員生活の中で初めての部署の担当になり、そこで一人の職員から仕事を教わるうちにその人が怖くてたまらなくなり、うつ病を発症してしまいました。

教わったことができていたら病気にはならなかったのですが、とても難しく失敗もあり、「今教えたこと分からなかったでしょ。やる気あるんですか」

と、だんだん厳しいことを言われるようになりました。

担当して1年4カ月たったとき、仕事への意欲が全くなくなって抜け殻のような自分に気づき、近くの心療内科にかかりました。

うつ病の診断を受け、1年半の休職生活が始まりました。

昨年の9月初旬、職場に行く気になれないので心のケアをしてほしいと心療内科でお願いしてみましたが、「あなたは、人事異動できれば大丈夫」と取り合ってもらえませんでした。

そんなときにYSころのクリニックを受診しました。そして2日間集中カリキュラムを受けて徹底的に真我と向き合いました。

その結果、大好きな母が幸せでいてくれることに気づくことができました。母は父を亡くした寂しさから突然自分で亡くなっていました。

その母が、「大好きな父ちゃんの所へ来たんだよ。お墓の中で仲良くやっているし、もう寂しくないんだよ。私の人生は、父ちゃんと姉ちゃんとお前と幸せな家庭を築くことができ、商売は辛いこともあったけどいつも父ちゃんと一緒だったから楽しかったんだよ。可愛い孫の面倒もみることでいっぱい幸せをもらった。ありがとう」と言ってくれていることがわかりました。

カリキュラムを終えた後には、リビングに両親の写真を置き、自分で位牌もどきも書き線香も具え、毎日両親に手を合わせ感謝を伝えることができるようになりました。

パワハラを受け、怖かったあの人にも感謝の気持ちを持つことができました。そのことがなかったら、真我との出会いはなかったのですから。

この文章を書いている時に職場の上司から電話があり、来月から復帰できることになりました。先々月の産業医との面談のときに、復職してからま

た厳しいことを言われたらどうするかと質問され即答できずに翌月の面談時までの宿題となっていました。

それから1カ月は佐藤康行先生の本を読みあさりました。クリニックの応用クラスでも質問し、答えがようやくまとまりました。2回目の面談では、自分でもびっくりするくらいスムーズに回答することができました。このことで、より深く真我を知ることができました。産業医にも感謝です。

佐藤先生の真我シリーズの「瞑想」を読ませていただくうちに、職場復帰の前にぜひ真我瞑想コースを受けたいと思い、受講しました。帰りの夜行バスの中で、4時間くらい眠ると目が覚めました。気づくと、ものすごくありがたい感情で満たされていて1時間くらいずっと自然に涙が出てきて止まりませんでした。全身で真我のすばらしさを感じていました。

私は真我の世界に包まれて笑顔で職場復帰します。
YSこころのクリニックの皆様、大変ありがとうございました。
これからも真我で生きたいと思います。

同僚のいじめがきっかけのうつ病が治った

上島靖さん（仮名・34歳）

両親への憎しみが消えて感謝の気持ちが湧いたら、うつは消えた

うつ病の方には、親との関係に問題をかかえて親を憎んでいる場合が多くみられます。本心では親を憎むことは良くないとわかっていますから、余計に自分を責めて落ち込んでしまいます。

しかし、真我を自覚できれば、親への憎しみは一気に消えてなくなり、感謝が湧き上がってきます。

落ち込んだ原因がなくなりますから、当然、現象として現れていたうつ病も消えてなくなるのです。

今日ご紹介する寛解者の方は、佐藤康行メソッド(YSメソッド)を受診する前は、うつ病で3年ほど悩み、会社も辞めて仕事もできない状態でした。そして、お父さんとは一緒に住んでいるのに会話がほとんどありませんでした。

この方が佐藤康行メソッド(YSメソッド)の治療に取り組むことでどのように変化されたのか。どうぞ、この後の体験記をご覧ください。

=====

上島さんは、会社の同僚からのいじめをきっかけに、うつ病にかかってしまい、以来3年ほど精神的に悩んでいました。会社も辞めて仕事もしていませんでした。

「一時期、病院にも通ったことはあるんですけど、先生を信じられなくなって…。気分がマイナス思考になり、何をしてもつまらないんです」

そんな彼が、佐藤康行メソッド(YSメソッド)に徹底して臨むことになりました。

そして、2日間集中カリキュラムで自らの内に全肯定・全受容している心を見出だした時に、今までじっくりいっていなかった両親への憎しみが一気に消えてなくなり、感謝の気持ちが湧き出てきたのです。

それからというもの、上島さんは見違えるように変わっていきました。

まず顕著に現れたのが、一緒に住んでいてもほとんど会話のなかった父親とよく話すようになったことです。

「取り止めのないことでも親しく話せるようになりました。父の方からもよく声をかけてくれるようになりました」

また、まわりの人たちも彼の変化に驚きました。

「母からは、『人相が変わったね。目が大きくなったし、鼻も高くなったみたい』と言われました。

友だちからは『凛々しくなったね』とか『爽やかになったね』とか、中には『何だか人格者になったね』なんて言ってくれる人もいました。

たぶん、ボクに自信がついたからそうやって言われるんだと思います」

彼は今、元気に家業である農業の手伝いをしています。

会社の人事異動がきっかけで「うつ」発症
初めてYSメソッドを受けたその日に
うつの心が解消した

山西孝一さん（仮名・51歳）

心のしくみと根本治療の方法を解明した「心の三層構造」

今回ご紹介する寛解者の方は、佐藤康行メソッド(YSメソッド)の説明の中で、「心の三層構造」を聞いたことがきっかけとなり、心が晴れ晴れとしていかれました。「心の三層構造」は、心のしくみと、心の病の根本原因、治療のアプローチを解明した佐藤康行メソッド(YSメソッド)の基礎理論です。

私たちの心は、

「頭＝考え方」

「心＝思い方」

「生命の働き＝在り方」

という三層で出来ていて、心の病を作り出しているのは二層目の「心」の中にある過去の記憶です。

そして病を解消する力は、三層目にあります。これは、生命を成り立たせている「愛そのものの心」です。これが本当の自分＝真我です。

佐藤康行メソッド(YSメソッド)では、心の自然治癒力として、この三層目の心を引き出していきます。

佐藤康行メソッド(YSメソッド)の治療には、このような理論的な裏付けがあり、寛解を達成した豊富な実証例があります。再現性のある、現実的で科学的なアプローチといえるでしょう。

=====

◆がんばるほど危険な状態に◆

私の勤め先は、信越地方にある家電製造会社です。物流を担当して20年、4人チームでやってきました。2年前、そのうち二人が入れ替わったのを機に、チーム内での意思の疎通がうまくいかなくなりました。私さえ努力すればうまく動いてくれるはず。そう思っただんぱりしましたが、だんだんと追いつめられていきました。

メールひとつ書くのにもすごく時間がかかり、添付ファイルを忘れてたりと、ベテランらしからぬ状態になっていました。夜中は一時間ごとに目が覚めて、明け方は30分おき、10分おき、5分おきになり、出勤の1時間前には会社の駐車場に行って、目を閉じながらいろいろ考えて出社する……。そんな状態が半年ぐらい続きました。

これは危険だと思っていましたが、ある朝、会社のパソコンの電源を入れたところ、具合が悪くなって医務室に逃げ込みました。それから地元の精神科に行った私は、うつ病と診断されて、4ヵ月休職することになりました。

◆潜在意識を捨てた◆

休職に入って2ヵ月は寝て過ごしましたが、その頃、知人の紹介でYSころのクリニックを知りました。

早速クリニックを訪れ、初めてカウンセリングを受けた時のことです。

心の三層構造の説明を聞いたのですが、この話は衝撃的でした。

不安な思いとは、頭である顕在意識で感じている。これまでは、不安を消すために「潜在意識に働きかけよう」と、周りのみんなが言ってくれたのですが、そのたびに吐き気がした私は、潜在意識からのアプローチはだめだと思っていたのです。

しかしYSメソッドのカウンセラーは「頭である顕在意識はフタですから捨てましょう、潜在意識はゴミですから、これも捨ててください」と言いました。

捨てるなんて発想が意外で、捨てていいんだと分かった瞬間に心が晴れ晴れして「うつ、治っちゃいました！」と思わず言ってしまいました。
1日でこんなに変わってしまうなんて本当にびっくりです。

その後、治療を続けたのですが、2日間の集中カリキュラムでは自分の心を深く掘り下げていきました。赤ちゃんの自分から今の自分に託された、つながっている自分がある。その事実気づいたら、責任感と勇気が湧いてきました。

YSメソッドで脱皮した私ですが、以前の自分に戻れない恐怖を一瞬感じたことがありました。

でも胸をパンチされるように「今変わらなければ、過去の自分も未来の自分も変わらない」という想いが出てきました。それは本などに頼らず、自分で自分を支えられるということです。その瞬間に、また勇気が湧いてきました。

◆うつは心が強くなるための働き◆

うつには心が強くなり変わっていく命の働き、頭で考えられない働きがあるそんな気がします。

そう思うと、自分で自分を褒めてあげたい、嬉しい気持ちになりました。

今の私は復職が叶い、うつ不安は一切なく、毎日会社に行くのが楽しみです。

そしてうつで苦しんでいる方がいれば、声をかけたくてしょうがありません。「あなたはエネルギーが強いですよ」と言ってあげたい。

心からそう思います。

毎朝「死にたい」を連呼していた私が
母の愛に号泣して一気にうつを解消

藤本弘樹さん（仮名・37歳）

心を「三層構造」でとらえ、最も深い「生命意識」引き出す

今回は、上司のパワハラが引き金となってうつ病になり、会社を休職した方の体験記です。

毎朝2時間「死にたい」を連呼していた方が「私は生きていてよい」と変化されていったストーリーです。

佐藤康行メソッド(YSメソッド)では、心を三層で出来ていると、とらえています。

- ・考える頭である「顕在意識」
 - ・感じる心・無意識の心である「潜在意識」
 - ・生命を成り立たせている「生命意識」
- の三層です。

この最も深いところにある「生命意識」が「真我」(=本当の自分)です。

「真我」は、すべての人の最も深いところにある「愛そのものの心」です。この心が引き出されたときに、病の根本原因になっている潜在意識の中の過去の記憶が解消され、短期間に病が回復していきます。

ご両親を憎んでいた今回の体験記の方が、「2日間集中カリキュラム」の中で「真我」が溢れ出したときにお母さんの愛情を大きく感じ、うつが一気に寛解していかれたのは、その実例です。

=====

◆パワハラでうつになり休職へ◆

今までの私は、なぜか人が嫌いだったり、両親を憎んでいたりと、毎朝二時間くらい「死にたい」を連呼してから会社に行ったり仕事で一日が終わると何もする気がおきなく死んだように寝て、翌日また仕事をするといった生活を送っていました。

そして、職場の上司のいわゆるパワハラがトリガーとなり、体が全く動けなくなってしまう、心が真っ暗になってうつを発症し、会社を休職しました。その後、わらにもすすがる気持ちで探したYSこころのクリニックに通うことを決めました。

そしてクリニックで2日間集中カリキュラムを受けました。

私は初日の2時間で、母親の愛情をものすごく感じる事ができ、一気に真我を開くことができました。

その日は2時間くらい号泣していました。

カリキュラムの初日でうつが消えたことがわかりました。

私は生きていて良い。

私は母親から精一杯の愛を与えてもらっていた。

だからこれからは私が恩返しをし、真心を持って精一杯生きよう！と心に誓いました。

◆思いやる気持ちと真心を取り戻せた◆

今は真我に出会ってから四か月経ち、職場にも復帰して仕事をしています。

私の場合は、現実面で急に奇跡のようなことは起きてはいません。

ただ日々の生活の中で失いかけていた、人を思いやることや、真心で生きるといった、人として精一杯生きる気持ちを取り戻すことができました。

今回のうつの原因は、幼少期に母親からあまりかまってもらえず、ただ母親の愛を求めている、その母親の代わりに同じ女性である上司に愛を求め、その愛を受け取れなくなってきた結果、心が満たされなくなって、うつになったことがわかりました。

しかし、実は母親は毎日最高の愛情を注いでくれていたことに2日間集中カリキュラムで気づき、母親の行動は愛そのものだということがわかった途端、心配が消えてうつがなくなっていました。

真我は素晴らしいです。自分の真心が取り戻せるのですから。今後はさらに真我を追求して、誠心誠意生きていければと思っています。

20年苦しんだうつ病から
抜けることができました

山本秀子さん（仮名・49歳）

「本当の自分」を体感して20年のうつ病から回復、断薬へ

患者さまがYSメソッドに出会われるきっかけはさまざまです。
長年にわたってうつを繰り返し根本治療をしたいという方、薬に頼らない治療法を求めてインターネットで調べてYSメソッドにたどり着かれる方、メソッド開発者・佐藤康行先生の『満月の法則』などの著作を入口に病の根本解消を求めて来院される方など、「心の病の苦しみから解放されたい」とのそれぞれの方の思いから、YSメソッドにたどりつかれます。

今回ご紹介する寛解者の方の場合は、「真我」という言葉がきっかけでした。20年苦しんできたうつの治療法を求める中でインターネットで目に留まった「真我」という言葉に「これだ！」と思って佐藤康行メソッド(YSメソッド)を受診されました。

「真我」とは、真(まこと)の我(われ)という文字の通り、本当の自分のことです。「上司にパワハラを受けてうつになった」「昔の辛い出来事がトラウマとして現れる」「母の冷たい言葉を恨んでいる」等のように今どれほどの苦しみの中にあっただとしても、それは潜在意識の中に蓄積した過去の記憶が作り出したものにすぎず、本当のあなたではありません。

顕在意識や潜在意識のさらに奥には、「全ての人を愛し、愛されている心」「愛、喜び、感謝の心」「完璧で完全なる素晴らしい心」が存在します。

これが本当のあなたです。

この心があふれ出してきたときに過去のとらえ方が変わり、抱えてきた心の苦しみが消えていきます。

たとえ心の中が厚く黒い雲に覆われていても雲の上には明るい太陽が輝いています。この太陽が「真我」であり本当のあなたです。

太陽は存在する、本当のあなたは太陽だ、という前提で取り組んでいったとき、心の曇りはスツキリと晴れていきます。

「真我」とは、もともと東洋哲学でも使われている言葉です。日航の再建に当たられた京セラの元会長稲盛和夫さんも、真我の大切さを各所で語っておられます。「真我」を知識として語る人はいたとしても「真我」を誰もが体感できるようにし心の回復にみちびく理論と方法を持っている治療法は、佐藤康行メソッド(YSメソッド)が唯一の存在です。その有効性は、この小冊子「寛解カルテ・シリーズ」でお伝えしているように、実績に裏づけられています。

今回の「寛解カルテ」では、20年うつ病で苦しんできた方が「真我」を体感することで回復し、断薬した治療過程をお読みいただけます。

=====

◆約20年間「うつ病」に苦しみました◆

発病は、結婚後、育児のストレス、嫁ぎ先で周りに友だちがいなかった淋しき、生まれた環境と違い、夫の父親は厳しかったのでそのストレス、夫の事業の失敗による借金の返済の不安で、うつ状態になってしまいました。

そのころ「うつ」という症状がよく解らず、家にいるのがいやで仕事に出れば気分もよくなるだろうと思って仕事をしていました。

しかし仕事のストレスでますます状態は悪くなり、完全な「うつ病」になってしまい病院も転々としました。「つらい。消えたい。死にたい」と思うように

なり、再発のたびに自殺願望がいつもあり、どうやって死のうか？と考えるようになりました。楽になりたくて自殺を実行したのですが未遂に終り、そして入院をしました。

退院をして元気になるとまた仕事がしたくなり、仕事に復帰するのですが、体の疲れ、ストレスでまだ再発です。

そのたびに夫に迷惑をかけ、家族に迷惑をかけ、私はもう治らないのか！一生うつ病とつき合っていくのか！このままでいいのか！真剣に悩みました。「私は変わりたい」と夫に相談しました。夫はインターネットで調べてくれて、私も自分で調べてみたら「真我」という言葉が目にとまり、これだと思いました。迷わずYSメソッドを受診することを決めました。

◆ほんとうの自分に会える！◆

私はこれにかけていたので、2日間集中カリキュラの時は真剣に集中でき真我が開いた時の感動は、今までに味わったことのない感動で、感謝にみち溢れ、号泣で涙が止まりませんでした。すべて愛だということを知り、自分の両親・家族にほんとうに愛されていたこと、生きていてほんとうによかったと心から思い、感謝の気持ちでいっぱいになりました。

この感動はずっと続き、カリキュラム受講後、家に帰る途中から変化があり、耳に入る音楽や人の声が新鮮に感じ、周りの風景も美しく見えて、今までにない感動でした。

家に帰れば家族がいつもと違ってやさしくておだやかで笑顔で話をしてくれました。自分でもビックリしました。次の日から小さな事に感動したり、心の変化は、まず人の目が気にならなくなったこと、迷い不安もないこと、恥ずかしさがなくなったこと、新しい発見がたくさんあり、時間を大切に使い、豊かな気持ちで毎日を過しています。

最後に、うつの薬はほとんど断薬するまでになりました。

ほんとうにありがとうございました。

10 数年来のうつから一変
やっと求めていた本物に出会えた

大竹良樹さん（仮名・40歳）

世の中の心理療法とYSメソッドの違い

世の中には薬物療法や認知行動療法、精神分析や各種セラピー、ヒーリングなどさまざまな治療法が存在します。

このようなさまざまな治療法と佐藤康行メソッド(YSメソッド)との根本的な違いは心の病に対するアプローチの仕方にあります。

お薬は、肉体としての頭に働きかけます。認知行動療法など心理療法は、思考を対象に物事のとらえ方を変えていこうとします。しかし頭に働きかけても、心の病の原因は、「わき上がってくる思いの元」となっている潜在意識の中にありますから、手が届きません。

心理療法の一部には、潜在意識に働きかけて操作しようとするものもありますが、それは心の中の濁った水をかき回しているようなもので、根本的な解決にはなりません。病を作り出した心でどれだけ取り組んでもその心の延長線ではないからです。

佐藤康行メソッド(YSメソッド)のアプローチは、病を作り出したのは過去の記憶のあなたであって、本当のあなたの姿ではなく、本当のあなたは、病のない完全完璧な存在だという一点から、潜在意識の中に存在する病の根本原因を解消します。本当の自分(真我)という心の自然治癒力を引き出すことで、病を消していきます。

今回ご紹介する寛解者の方は、カウンセリング、ヒーリング、森田療法、性格分析、断食療法、座禅、瞑想、気功、マインドコントロール、新興宗教に至るまで様々なことを試したものの、効果がなく、益々悩みが深くなるという経験をされました。

その中で「真我」という言葉をきっかけに2日間集中カリキュラムを受け、自分の中にあった黄金に気づいて喜びに溢れ心が向上していかれました。この体験談の中では、さまざまな治療法を経験したからこそ感じる、他の治療法と佐藤康行メソッド(YSメソッド)との違いを語ってくださっています。どうぞご覧ください。

=====

私の父親は高校の教師でした。小さな町でしたので、近所からは「教師の息子」と呼ばれ、幼少期は懸命に優等生を演じていました。その影響か、ハメを外したいと思っても、いつも自制が加わり、他人からの評価を過度に気にするようになっていました。

社会人になり、大企業へ入社したのですが、あることをきっかけに転職をすることになりました。転職先は50人程の零細企業でした。大企業とのギャップに悩むことが多く、さらに役員はワンマンばかりでした。

入社して9年目、36歳の時のことです。我慢に我慢を重ねた結果、突然体が動かなくなりました。家庭の事情なども重なっていたのですが、まさか、この自分がうつになるなんて自分でも信じられませんでした。

生きる目的を知りたくて、その回答が分からず悩みました。自信がなく、生きる望みがありませんでした。

当時子どもは小学生で、極力病気のことが分からないように接していましたが、妻には苦勞をかけてしまいました。

心療内科へ通い、あらゆる抗うつ剤、睡眠促進剤、精神安定剤を服用しました。それでも根治できず、逆に副作用で苦しむことも多くありました。う

つ関連の書籍は片っ端から読破し、最後には敢えて新任の先生を担当医に選び、自分自らが薬の処方をするほど、うつに関して専門家になっていました。

カウンセリング、ヒーリング、森田療法、性格分析、断食療法、座禅、瞑想、気功、マインドコントロール、新興宗教に至るまで様々なことを試しましたが、一時的には良くなる気はするのですが、結局効果はありませんでした。あげくの果てに、ある臨床心理士の先生から「あなたは年を経る毎に生き辛くなる性格」という宣告を受けるありさまでした。「人生をあきらめなさい」と言われているのと同じです。

すべて自業自得、自分の狭い心が原因であったのですが、当時、すべて他人が悪い、世間が悪い、性格が悪い、性格を育てた親が悪いと、最も尊敬する父と、ありったけの愛を注いでくれた母を恨んでしまいました。まったく恐ろしい心でした。

時折襲う自殺願望と戦いながら、やっぱり何とか治したいと思い、7泊8日の内観に行きました。そこでは過去の自分と向き合い、己の親不孝を知り、全てを悟った気になりました。忘れかけていたやる気もみなぎり、仕事もバリバリ出来るようになり、うつも完治したと自分も周囲も安堵しました。

1年後、2回目の内観に行き、歯止めをしたつもりでした。その後、多少の辛さは大丈夫でしたが、やがて限界を超えると、今まで以上に深い苦しみの泥沼に引きずり込まれました。「やっぱりダメだ」と絶望を覚えました。

それでも内観に救いを求め、さらに重ねて2回内観を試みました。合計4回の内観でしたが、改善するどころか(意味のあることでしたが)生きる目的は何か、死んだらどうなるか等、益々悩みが深くなりました。

インドの聖人ラマナ・マハルシの本を読んで「真我」という言葉が気になり、ネットで検索したところ、YSメソッドの存在を知りました。

「これが最後だ。これでだめなら出家して悟りを開くしかない。それ以外自分の生きるはない」と強く決意し、即座に申し込みました。

「真我開発」という言葉には、魅力を感じたものの、わずか2日の短時間で心の変化があるのかどうか、実際のところ半信半疑でした。

しかし、講座が始まって2、3時間で、この不安は吹き飛びました。「凄い」の一言でした。外に求めていた黄金が、実はこの自分の中にあったのでした。生まれてはじめて大量の涙を流しました。

喜び一杯で帰路につく新幹線で「ようやく求めていた本物に出会えた」と、さらに体中からモリモリと、さらなる喜びが湧き上がる感触は忘れられません。

瞬時の感動を味わうことは、内観などでも可能かも知れませんが、やがて冷え切ってしまうのです。

2日間集中カリキュラムでは、あの感覚が受けた後もよみがえるのと、波はあるものの大局をみると確実に心が向上することです。

「如何なる逆境にさいなまれても、報恩感謝の気持ちでいられること」を目的とした内観は、俗世間を離れた世捨てをしない限り、現代社会では維持が困難です。

それは、内観やその他の方法では心の浅いところに留まるのに対して、本講座のベースが宇宙の真理そのものであるからと言えます。

受講後の変化は数限りなくあります。

一番嬉しいのは、常に緊張状態から一変して他人が気にならない自分中心になりました。これは自我の自己中心とは違う、真我中心(宇宙と一つ)のとても落ち着いた平穏な心になったのです。

過去にはなかった感謝の気持ちが自然にわき出ます。

見向きもしなかった家の掃除、洗濯、料理の手伝いも喜んでできるのは、自分でも驚きです。

家族の変化は明確に分かります。鏡の法則とはよく言ったもので、特に子どものはしゃぎ様には、こちらは笑いが止まりません。

家内も私の顔つきが若返ったと、喜び、直ぐに受講の申し込みをしました。

各々の部屋で寝ていた家族が、いつの間にか一つの部屋で寄り添って寝るようになりました。

また、疎遠になりかけていた人が遊びに来たり、周りにも見えない多くの良い影響があります。

また景色が変わって見えます。目に映る自然の美しさが眩しくて感動を覚えます。子どもの頃の心です。

さらに最近では、起こる問題を悩むより、何かのメッセージであるので、まず良かったと思い、後でその理由を探す楽しみとして受け止めるようになりました。いずれ無意識にこれができる様になれば敵がいなくなるどころか、ありとあるゆる人・物・出来事が私の応援者であり、味方となって日により幸せになることは間違いありません。

天命もはっきりとしてきました。これからがとても楽しみです。

やっと求めていた本当の自分に出会うことができました。

佐藤康行先生をはじめカウンセラーの方々、スタッフの皆さんに、心から感謝申し上げます。ありがとうございました。

つらいうつを克服したとき、
悩んでいる人の手助けができることに気づいた

牧田由季子さん（仮名・42歳）

治療の大目標は、あなたの個性を生かした大活躍の人生

心の病で苦しむ患者さまやご家族にとって、治療の目標は、うつなどの心の病を治すことであることは言うまでもありません。

同時に、佐藤康行メソッド(YSメソッド)の治療では、寛解(症状がなくなること)は、ステップの一つです。

めざすところは、寛解から回復へと進み、再発の心配をすることなく、あなたの個性を生かした大活躍の人生を手にしていただくことです。

YSメソッドの治療プログラムでは、この大目標を実現していくためのカリキュラムをご用意し、お一人お一人に応じたサポートをすすめています。

そのような治療の中で、多くの患者さまが「うつになって良かった」という言葉を口にされます。今回の寛解者の方もそのお一人です。

- ・うつになったことで、人生を見つめ直すことができたこと
- ・ワークで心を掘り下げていくうちに、自分の中に抱えた両親を許せない気持ちが感謝に変わったこと
- ・つらい思いをした分、まわりの悩んでいる人たちの手助けができるという、これからの自分の役割がみえたこと

これらの気づきが、「うつになってよかった」という感慨につながっていかれました。

佐藤康行メソッド(YSメソッド)は、心の病を抱えた思い通りにならない人生から、病を解消し、さらに大活躍の人生へと、人生大好転の道を開いていきます。

=====

◆聴覚の異常に気づく◆

体がどうもおかしい……。私が初めて異常に気がついたのは、3年前のことでした。私は、ある公立中学校の教師です。授業、テスト作成に資料作成と、仕事が忙しかったせいか、突然耳が聞こえなくなったのです。

その年度末に別の中学校への異動が決まり、慣れない環境で働くことになりました。新しい学校は、教員同士で連携するということもなく、こちらが良かれと思ってアドバイスしても、全く意に介さない先生も多くいました。そんな雰囲気の中、数ヶ月後にはさらに耳が聞こえなくなっていました。

病院に行ったところ、ストレスからの突発性難聴ではないかと診断されたのですが、そのうち「回りの先生とうまくいかないのは私の考えが間違っているからなのか？」と、自分を責めるようになっていきました。それと同時に、テストの採点に異常に時間がかかるなど、物事をこなすスピードが落ちていってしまいました。

それでも生徒のためにと頑張っていたのですが、ついに心が悲鳴を上げ、うつになって体が動かなくなると、退職する以外に道はありませんでした。

そんな時、YSこころのクリニックの院長の講演会で、うつを治した人の体験談発表を聞く機会がありました。生の体験談は私にとって驚きの連続で、何より説得力があって、すぐにクリニックに連絡を入れました。

◆両親への憎しみが感謝に変わった◆

治療を始めた当初の私は、カウンセラーから指示されたことをこなすのに無我夢中でした。

転機となったのは、何回目かの診療の時です。

うつをテーマに自分の心を掘り下げていったのですが、「あれ？ うつになって良かったのかな？」と思える瞬間が訪れ、ふっと心が軽くなりました。若い頃のように勢いに任せて働くことがいいのか、立場や年齢を踏まえて自分の仕事を見つめ直す機会を、うつが与えてくれた……素直にそう思えたのです。

そして、私は両親から叩かれながら育ってきたことも思い出しました。

そんな両親を許せない気持ちがあったのですが、ワークで心を掘り下げていくうちに、両親が私を思う気持ちをはっきりと分かり、こみ上げた愛の心でわだかまりがほどけて、熱い涙になって流れていきました。両親は私のことを想っていたからこそ手が出たのです。

それに気づいたら、憎しみの気持ちが感謝へとひっくり返ってしまいました。

◆うつがなければ今の私はない◆

私がうつを解消するまでに要した時間は、55日ほどでした。

不思議なことに、学校に戻ったら「私もそうだった」とか「私もそういう症状で休んでいた」と何人かの先生に声をかけられ、相談できる人が現れたり、環境も変わりました。

今では、うつになって良かったとすら思っています。

自分がつらい思いをしたぶん、悩んでいる生徒や先生の手助けができるからです。

今の時代は共働き家庭が非常に多く、子どもたちを取り巻く環境も複雑化して、人間関係に悩む子どもも多くいます。そういう子たちをサポートするのも、私のできることだと思います。

【お問い合わせ先】

YSこころのクリニック

〒135-0033 東京都江東区深川1-5-5 佐藤康行 真我ビル 6F

Tel:03-6458-8804

Fax:03-6458-8864

[メール] info@shingaclinic.com

[ホームページ] <http://shingaclinic.com/>



YS カウンセリングセンター

〒135-0033 東京都江東区深川1-5-5 佐藤康行 真我ビル 6F

Tel:050-1807-2069 Fax:03-6458-8864

[メール] kaifuku@ys-method.jp

[ホームページ] <https://yscounseling.com/>



佐藤康行メソッド(YSメソッド)寛解カルテ・シリーズ
心の病から回復した寛解者の証言
Vol.1 「良くなります」と伝えたい
2023年9月版