

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.2

「うつになって本当によかった」

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

- Y Sメソッドで回復した方の常用句は「うつ病になってよかった」 ..... 3  
職場うつで3ヶ月の休職になるも1ヵ月足らずですぐさま寛解  
宮坂政史さん(仮名・40 歳)
- 心身の限界状態から急回復し、父への恨みつらみもうつ病も解消..... 7  
両親の介護をきっかけに「うつ」発症受診後、うつを手放せることに気づき  
心境が一変した  
新山高志さん(仮名・59 歳)
- Y Sメソッドは、うつ病を治すだけではない..... 10  
うつ病・失職・離婚危機から大復活！すべての問題が鮮やかに  
同時解決しました！  
福田淳志さん(32 歳)
- うつ病の原因は「過去の記憶」の中の「うつ因子」にある ..... 13  
医師から「お仕上げ」と言われ、リストカットするほど苦しんだうつ病が  
一挙に改善！ 職場の雰囲気も明るくなった！ 中村博子さん(仮名・38 歳)
- 心の病は「根本原因」を解消した時に消えていく ..... 16  
うつ病の原因となった父へのトラウマが1日もかからずスピード解消、  
即寛解  
長田健太さん(仮名・34 歳)
- Y Sメソッドで、愛、感謝が出てきた時にうつが治る..... 19  
転職後、上司と馬が合わずうつ病発症  
Y Sメソッドで彼女の愛に気づき即寛解  
内山典史さん(仮名・28 歳)
- 「両親に愛されなかった自分」という満たされない自己像を転換..... 22  
両親との関係が原因でうつ病になるも「本当の愛」を知り、即寛解  
矢島芳雄さん(仮名・52 歳)

- 死にたい気持ちが一転、「生まれてきてよかった」に ..... 25  
 職場での出来事をきっかけにうつで休職 死にたい気持ちが一転しました！  
 大沢未樹さん(仮名・29 歳)
- 2日間集中カリキュラムで「心の自然治癒力」を引き出す ..... 28  
 長女の自死をきっかけにうつ病を発症 ずっと寂しかった思いが逆転、  
 大きな愛に目覚めうつ病から脱出 関口千賀子さん(仮名・68 歳)
- 家族と自分の中にある愛でうつ病は治せる ..... 31  
 新婚なのに仕事と家事の重圧でうつ発症 受診後、家族の愛を受け止め  
 見事うつ解消 夫との関係も 牧原志乃さん(仮名・32 歳)
- どれほど根深いトラウマでも解消できる ..... 34  
 医者から「一生働けない」と言われたうつ状態とトラウマがスピード解消  
 浅井和弘さん(仮名・21 歳)
- 自分を責める「自責の念」もYSメソッドでは解消可能 ..... 37  
 死にたいほどの自責の念が、母の愛で一発解消  
 坂本敬一さん(仮名・59 歳)
- YSメソッドでは外に答えを求める必要はない ..... 40  
 宗教とは真逆のYSメソッドでうつ病とマインドコントロールから脱出  
 山下もとこさん(仮名・38 歳)
- 心の回復に役立つ「完璧愛ポスト」のワーク ..... 43  
 夫の不倫発覚で発症したうつ病が自らの素晴らしい人生に気づき寛解  
 滝川未紀さん(仮名・50 歳)
- 苦しく辛い体験も心の奥底にある課題を教えてくれるメッセージ ..... 46  
 産後うつからの脱出YSメソッドですべてが大丈夫！と思えるようになった

浅見奈々恵さん(仮名・37歳)

自分が愛され、満たされた存在であることに気づいていく..... 49

父母から受けていた愛に目覚め、適応障害とうつ状態が解消

浜田康也さん(仮名・45歳)

愛と感謝の実践でうつが治り、薬も必要なくなった..... 52

神経症・うつ病で休職。極度の不安から一転、

やる気が湧き起こり、使命にも目覚めた

吉沢弘成さん(仮名・58歳)

研究職だから薬が体に良くない成分だとわかる..... 55

製薬会社で薬の研究をしていた私が、薬を使わずうつを治しました

山下弘樹(仮名・37歳)

統合失調症の妄想や幻聴も解消可能..... 59

20年間苦しんだ統合失調症がYSメソッドで4ヵ月で寛解

村山俊晴さん(仮名・49歳)

職場うつで3ヶ月の休職になるも

1ヵ月足らずですぐさま寛解

宮坂政史さん（仮名・40歳）

---

---

YSメソッドで回復した方の常用句は「うつ病になってよかった」

佐藤康行メソッド(YSメソッド)の治療によって寛解された多くの方が、「うつ病になって良かった」とおっしゃいます。

「うつ病が治って良かった」ではなく、「うつ病になって良かった」なのです。それはなぜなのか？

その秘密を、今回の体験記でお読みいただけます。

この寛解者の方がうつになった原因は、「仕事のプレッシャーと人間関係で氣遣いしすぎたこと」でした。しかしこれは、あくまでも「環境原因」であって、環境原因だけではうつ病は発症しません。

心の中にある何らかの葛藤が、「根本原因」として存在し、「環境原因」と「根本原因」が掛け合わさったときに、病を引き起こします。

この方にとっての「根本原因」は、自分を厳しく育てたお父さんの暴力や言動でした。

「上司は私の父に似てかなり怒る人だったので、その父と重なって症状が悪化してしまったのかも知れません」というこの方の言葉通りのことが、心の中で起きていたのです。

ですから、佐藤康行メソッド(YSメソッド)にとりくむことで、お父さんの暴言や暴力が、「私を立派な大人に成長してほしいが故の愛の鞭であった」

という気づきが出てきたときに、心の中のお父さん像が「暴言と暴力の人」から「自分を愛してくれた人」へと変わったのです。

このように、心の中のお父さん像が変化し、お父さんを肯定できるようになると、今の環境と人間関係のとらえ方も変化します。

だからこそ、うつの原因だった上司に対しても、感謝の心が湧いてくるようになられたのです。

「うつ病になって良かった」

「うつ病は自分の生き方や考え方を変えるように天が教えてくれたメッセージ」

これは、佐藤康行メソッド(YSメソッド)の治療に取り組みされた多くの方が口にされる言葉です。

佐藤康行メソッド(YSメソッド)は、うつ病をきっかけとして、あなたの人生を好転させることができる、心の治療にとどまらないメソッドなのです。

=====

#### ◆仕事が手につかなくなり3ヶ月の休職へ◆

私がうつ病を発症した原因は、仕事のプレッシャーと人間関係で気遣いしすぎたことでした。近くのクリニックで薬を処方してもらい、仕事に苦痛を感じながら治療していましたが、症状も薬の副作用もひどくなるばかり…。会社も休みがちになり、心配した上司がくれた本を読んで、ここなら薬を使わないで病気を治すことができる、そう思ってYSこちらのクリニックに行きました。

早速 60 分の無料カウンセリングと初診を受けましたが、その時はYSメソッドが本当に効果があるのか信じられず、金銭的なこともあり即決しませ

んでした。

その後、症状はさらに悪化し、ますます仕事は手につかなくなり、会社にも行けない状態になってしまいました。

上司からは休職を促され、私は3ヶ月間の休職に入ることに。

頭の片すみでは、「90日 で 90%のうつ病が寛解するYSメソッド」のことが気になっていて、休職が3ヶ月として、90日で寛解できたら……と、薫にもすがる思いでYSメソッドを申込みました。

最初に受けた2日間集中カリキュラムで、自分の気持ちを掘り下げていくうちに、自身のまわりにはとても素敵の人たちばかりいること、大好きな仕事とめぐり会えたこと、自分はとても幸せなんだという心に気づきました。

そして、小さな頃から私を厳しく育てた父の暴力や言動は、私を立派な大人に成長してほしいが故の、愛の鞭であったことに気がついたのです。

その時、とても胸が熱くなりました。

#### ◆充実した毎日を過ごせるようになった！◆

次の2日間集中カリキュラムで自分の心を掘り下げていくと、その思いが確信につながりました。

今までとは世界が変わり、すべての人たちに感謝の気持ちがいっぱいになりました。満員電車やバスでもイライラしなくなっていて、帰りに妻に電話を入れたのですが思わず笑顔がこぼれて、そんな自分をとても愛しく思い、涙が出てきました。

うつ病は予定よりも2ヶ月以上も早く、1ヶ月足らずで寛解してしまいました。これには驚きましたが、とても嬉しかったです。

今思うと、上司は私の父に似てかなり怒る人だったので、その父と重なって症状が悪化してしまったのかも知れません。

でも受診のきっかけとなった本をくれたのは、他ならぬその上司だったのです。

今ではその上司の方にもすごく感謝しています。

それからはさらにカリキュラムを受け続け、佐藤康行先生の講演会に参加させて頂き、書籍を読ませていただいたりして、とても充実した毎日を送っています。

今になって思えば、うつ病は私の生き方や考え方を変えるように天が教えてくれたメッセージのような気がします。

うつになって良かったとさえ思えます。

万全な状態で復職し、会社や仲間に恩返しをすることがこれからの目標です。



両親の介護をきっかけに「うつ」発症受診後、  
うつを手放せることに気づき心境が一変した

新山高志さん（仮名・59歳）

---

---

心身の限界状態から急回復し、父への恨みつらみもうつ病も解消

佐藤康行メソッド(YSメソッド)で寛解・回復した多くの方が、「うつになって良かった」という言葉を口にされます。

それは、うつになったことをきっかけにして、佐藤康行メソッド(YSメソッド)のワークに取り組み、うつを抱えた人生から、本当の自分で生きていく人生へと転換できた実感があるからです。

うつが治るだけではなく人生全体が好転していくことが佐藤康行メソッド(YSメソッド)の特徴です。

治療を通して、心の曇りが晴れ、本当の自分が見えると、自分の個性や役割を生かして大活躍の人生をスタートすることができます。

今回ご紹介する寛解者の方は、両親の介護をきっかけにうつとなり、パートナーも自分のもとを去っていくという落ち込みの中で治療を開始されました。

そして、3ヶ月の通院の中で、「自分がどこに向かい何をすればいいのか」という方向性をみつけ、「まさにこれから新たな人生が始まる」という心境を得ていかれました。

その変化の歩みを、ぜひご覧下さい。

---

---

## ◆介護疲れからうつを発症◆

私は「両親からそれほど愛されていない」と思って人生を過ごしてきました。特に、自分の進路を父親に勝手に決められたことが、根強い怒りと恨みになっていました。

私がうつになったきっかけは、3年ほど前、父親が腰椎を骨折したことです。父は病院に入院し、退院後は夜中に体の不調を訴えるようになりました。あまりにそれが頻繁で、私は不眠に悩まされました。

その後、今度は母が認知症になり、ほとんど手を焼かされました。時には母親を叩きたい気持ちに襲われたのですが、ぐっと飲み込んで耐えるほかなく、私の心はついに悲鳴を上げました。身も心もフリーズ状態になってしまったのです。

心療内科でうつと診断され、薬を飲みましたが改善することはありませんでした。

さらに私を苦しめたのが、当時いたパートナーとの関係です。パートナーは、うつに苦しむ私を見て「どうしようもないわね」などと責めました。これは本当に心の痛む出来事で、症状はさらに悪化。結局パートナーは私のもとを去って行きました。

残された私は仕事を大幅に縮小しましたが、社会との接点がなくなって、さらに落ち込んでいきました。

## ◆一冊の本との出会いが転機◆

そんなある日、たまたま入った書店で発見したのがYSメソッドの本でした。この本を知ったことが、YSこころのクリニック受診のきっかけです。

クリニックを訪れて感じたのは、カウンセラーの方が本当によく私の話を聞いてくれることでした。

集中カリキュラムでは、私の生い立ちを振り返りながら、恨んでいた両親との関係を掘り下げていきました。

しばらく経ったそのとき、自分のなかからブワッと溢れ出てきた感覚に、私は驚きを隠せませんでした。それは恨みどころか想像をはるかに超えた親の大きな愛、無償の愛に包まれて育った、数々の思い出でした。

母は編み物が得意で、小学 1 年生の頃、私にセーターを編んでくれました。セーターはクラスの友人にうらやましがれ、担任の先生にも褒められて、とても嬉しかった。そのことが自然に思い出されて、涙がこぼれていきました。

父に対しても、仕事で忙しいなか映画や山登りに連れて行ってくれた記憶が甦ってきました。また、父が強引に進路を決めたのも、私の人生を考えていたんだなど気持ちが理解できました。

過去をひもといたことで、両親に愛されていないという認識が、愛されていた人生へとひっくり返りました。

#### ◆これからの方向性が見えてきた◆

その後も受診を続けるうちに良くなっていくのを実感していたのですが、ある日ふと「自分はうつを手放せばいいんだ」と思いました。

私は相手を攻撃しないために、あえてうつになることを選んだ。それは自分の選択だから、そうと分かれば、あとはうつを手放せばいい。そして自分がどこに向かい何をすればいいのか、方向性が見えてきました。

通院した3ヵ月で心の状態は回復しましたがどんな仕事をするかはあわてずじっくり探して、社会復帰したいと思っています。

まさにこれから新たな人生が始まる。そんな心境です。

うつ病・失職・離婚危機から大復活！  
すべての問題が鮮やかに同時解決しました！

福田淳志さん（32歳）

YSメソッドは、うつ病を治すだけではない

佐藤康行メソッド(YSメソッド)で治療し、寛解された方が、口々に「うつ病になって良かった」と話されるのは、うつ病をきっかけに、心の根本課題に取り組む事ができたからです。そして、その結果として、自分が抱えていた問題がおおもとから解消し、家庭も仕事も人生が大好転していくからです。

今回の寛解カルテの方は、うつ病が治っただけではなく、夫婦関係が改善し、新しい働き場所を手にしていかれました。

「YSメソッドは、うつ病を治すだけでなく本当の人生に巡りあう旅でした」と語る、人生大復活の物語をご覧ください。

=====

◆転職後、すべてがおかしくなった◆

勤めていた動物病院を辞めて、製薬会社に転職した時のことです。

それまでのつらさがなくなり嬉しく思っていた矢先、入浴中に何故か「死にたいな」という思いがよぎったのです。

寝つきが悪くなった私は、渋谷のメンタルクリニックを受診しましたが、職場では何をやっても怒られるようになり、うつが悪化して退職することになったのです。

家族は妻と3歳になる娘がいて、横浜のアパートで暮らしていました。妻に退職したことを告げたら、義父母が駆けつけてきました。義父や妻から叱責され、このままでは命が持たないと感じた私は、すぐに千葉の実家へ戻ったのです。それからは起き上がれなくなり、引きこもり状態でした。

近くのクリニックに通うため、通っていたクリニックで紹介状を書いてもらった時のことです。医師の言ったことを、助手の方が書類作成する時、医師はなんと「今、症状が改善していて……」と言ったのです。

その時はさすがに切れてしまいました。

「何バカなこと言ってるんですか！ 全然良くならないから、仕事を辞める羽目になったんですよ！ 家庭もめちゃくちゃになって！」

帰りの電車では、悔しくて涙が出てきました。

その時思い出したのが、何ヵ月か前に読んだYSメソッドの電子書籍でした。これでダメなら死のうと、きっかけを求める気持ちで本に載っていた連絡先へ電話をかけました。

#### ◆あつという間にうつ病が完治！◆

「うつ病治療プログラム」に参加した私は、家族の深い愛を全身で感じました。大きな感動が全身を駆け抜け、涙が溢れて止まりませんでした。いつの時点でうつ病が完治したかと言えば、まさしくこの日からです。

長年苦しんでいる方々に比べ、私がうつ病だった期間は短かったでしょうが、本当につらかったうつ病が消えてしまいました。

完治までは、90日どころか、たったの18日しかかかりませんでした。

その後、またYSメソッドを受診する、ちょうど前日のこと。

私は妻と大げんかしてしまったのです。妻からは「出て行く！」と宣言され

てしまいました。

◆あらゆる問題が全て解決！◆

受診後3日ほど経った時、妻が唐突に「引っ越そうと思ってるんだけど、あなたも一緒に来ない？」と言ったのには驚きました。私は、「妻は身勝手な人間だ」と思い込んでいました。それが態度に出ている、つらい思いをさせていたことにも気づかされました。

今では前以上に妻との関係が深まり、仲良く話せるようになりました。

私はますます健康になっていっています。

YS メソッドを受診してから、短い期間で怒涛の展開でした。

私が今一番大切に思うのは、娘をしっかり守り大切に育てていくことです。すると、また獣医に戻るという選択肢が生まれ、新しい動物病院との出会いがあり、トントン拍子に採用が決まりました。

うつ病が治った今、全く思ってもみなかったところに私はいます。

YS メソッドは、うつ病を治すだけでなく、本当の人生に巡りあう旅でした。

医師から「お手上げ」といわれ、  
リストカットするほど苦しんだうつ病が一挙に改善！  
職場の雰囲気も明るくなった！  
中村博子さん（仮名・38歳）

---

---

うつ病の原因は「過去の記憶」の中の「うつ因子」にある

今回は、うつ病が悪化していく中で、医師から「ほとんどお手上げの状態だ」と言われていた方が、佐藤康行メソッド(YSメソッド)の治療カリキュラムに取り組む中で、ご自分の心を痛めていた「過去の記憶」を掘り起こし、それを解消していかれた体験記です。

この体験記では、うつ病の症状が悪化していく中で、当時の主治医も原因がつかめずに医師から「ほとんどお手上げの状態だ」と言われた経験が語られています。

これが日本の精神医療の現実です。

うつ病の原因は、わかっていないのです。

原因がわからないので「とりあえずお薬を処方」という治療となり、長年お薬を飲み続けることになっていくのです。

標準的なうつ病治療である、お薬による治療の寛解率は30%です。

治療を始めた100人のうち30人しか寛解しないということです。

さらに、その30%の方の再発率は60%です。

再発を重ねると再発率はさらに上がっていきます。

一方で、佐藤康行メソッド(YSメソッド)のうつ病90日治療の寛解率は90%を超えています。それは、うつ病の原因が「過去の記憶」にあり、「過

去の記憶」の中に存在する「うつ因子」を解消すればうつは消えていくという、確かな理論と方法論を持っているからです。

=====

#### ◆頭のなかで何かが弾けた◆

私は結婚後、夫の父親が経営する自動車販売の会社で事務の仕事をしていました。会社は家族経営で、事務所では夫のほか、社長である舅と姑、そして何人かの従業員と常に顔を突き合わせて仕事をしています。

特に姑との軋轢は大きな負担でした。

ある日、工作中に頭のなかで何かが弾けるような感覚があって、急に涙が止まらなくなってしまいました。だんだん体が動かさず重くなり、何をすることもできなくなっていきました。さらには言葉すら出なくなってふさぎ込むようになり、全く眠れない日々が続きました。

コンビニに行くことすら恐ろしく、家から一步も出ない日が続き、病院でうつ病と診断された私は抗うつ薬を飲んで少しは出歩けるようになりました。しかし、薬の副作用なのか、何を食べても味がしなくなって、食事もとれなくなりました。

なんとか仕事に復帰したものの、うつの症状はどんどん悪化していきます。医師も原因がつかめず、「ほとんどお手上げの状態だ」と言われてしまいました。そのうちに私は「早く死にたい」としか考えられなくなってしまい、リストカットを何度も試みました。

そんな私を見て夫が探し出してくれたのが、YSころのクリニックだったのです。

#### ◆新しい自分が出現◆

このクリニックでカウンセリングを受け、ワークをしたところ、とてもウキウ



キした気持ちで帰ることができました。

帰り道、途中でお店に寄ってご飯を食べたのですが、なんと味がするのです！「ご飯ってこんなに美味しいんだ！」そんな気持ちを味わえたのは本当に久しぶりでたまらなく嬉しくなりました。

その後、2日間の集中カリキュラムに参加した私は、自分の過去を自分で洗い出していく作業をしていきました。

それは自分の心の膿みを出していくような作業でしたが、カリキュラムを通じて自分が子どものころ両親が離婚をし、その時の辛く寂しい気持ちを思い出すシーンがありました。あの時の体験や記憶が今につながっていて、自分の心を痛めていた……。カリキュラムの最中は本当にしんどかったですが、それに気付くことができたのは大きかったです。

カリキュラムが終わった後は、心を覆っていた壁にぽっかり穴が開き、そこから光が見えてきた感じがしました。

#### ◆職場が明るくなった！◆

まず、大きく変わったのは「周囲の人があってこそ、自分がいるんだ」という感謝の気持ちを伝えるようになったことです。うつ病はすっかり良くなって、抗うつ剤などの薬を一切飲まなくても大丈夫になりました。

いまでは、姑も舅も従業員も、いつでも助けてくれる存在です。

職場の雰囲気も、人間関係の壁がなくなって明るくなりました。

うつ病になる前よりも、今のほうが元気いっぱいです。

前は人付き合いが良くなって、友達と会うのもあまり好きではありませんでしたが、今は友達と会うのがすごく楽しいです。

私をまるごと救ってくれた夫には、本当に感謝しています。

これからは、家庭に仕事に頑張って、さらなる幸せをつかんでいきたいと思います。

うつ病の原因となった父へのトラウマが  
1日もかからずスピード解消、即寛解

長田健太さん（仮名・34歳）

---

---

心の病は「根本原因」を解消した時に消えていく

今回お届けするのは、上司の厳しい対応からうつ病を発症した方が、お父さんから怒られながら勉強をさせられていたトラウマを解消することで、病から回復していかれた体験記です。

うつ病は、環境原因と根本原因が重なり合ったときに発症します。どちらか一つだけでは、病にはなりません。

今回の寛解者の方は、「上司の厳しい対応」という職場環境が原因で、うつ病を発症しました。

しかし、根本原因は、別のところにありました。

それが、子どもの頃に父親に怒鳴られながら勉強していたという過去の記憶の中に存在した、父親を憎む気持ちでした。

この心の中の「うつ因子」が根本原因となり同じように「厳しく怒られる」という環境に我が身が置かれたときに、うつ病を引き起こしたのです。

ですから、治療の方向性として、心の中に抱えた「うつ因子」を解消していくという処方箋が導き出せます。

うつ病の方は、心の中に何らかの「うつ因子」を抱えておられ、それが心の葛藤として現実の人間関係に現れます。

YSこころのクリニック・YS カウンセリングセンターでは、「心のMRI検査」という、心の中の葛藤度合いを調べ、潜在的に抱えるうつ因子の数と大きさを把握できる検査を実施しています。

「心のMRI検査」を受けてみたい方は、YSこころのクリニックまたは YS カウンセリングセンターまでお問い合わせください。

=====

#### ◆妻に支えられながら初めて精神科を受診◆

私がうつ病になったのは、職場で上司との関係が悪くなったことがきっかけでした。その上司とは前職からのつきあいで、ヘッドハンティングしてくれたし、とても仲のいい人だったんですね。

新しい職場では少人数の部署にもかかわらず、私以外の全員が辞めてしまいました。当然仕事量が増えて、上司からは厳しいことを言われ、バーンと机を叩かれ、体まで叩かれて深いショックを受けてしまったんです。

その後は 24 時間仕事をしているような感覚で、夢の中でも、子どもと遊んでいても頭の中で仕事をしていました。

かなり弱っていると思い、ある日、仕事から早く帰ったんですね。家でくつろいでいたら、上司からスマホにもものすごい勢いで連絡があって、強く怒られました。

その夜、涙を流して落ち込んでいると、驚いた妻が「どうしたの?」と聞いてくれて、自分の実情をやっと話せました。

次の日、妻に支えられながら初めて新宿の精神科に行ったところ、うつ病と診断されました。

#### ◆父へのわだかまりが決着、そして寛解◆

YSこころのクリニックに行ったのは、その翌日のことでした。

うつ病が寛解したのはさらにその5日後、2日間集中カリキュラムを受けた初日の、午後すぐのことです。

私は子どもの頃、父に積み木のトンカチで頭を殴られ、怒鳴られながら勉強していました。泣きながらの勉強は苦痛以外の何者でもなかったです。そんな父を憎たらしいと思いつつワークを進めていったら、父は土日祝はもちろん、夜も勉強を見てくれていた。殴られ、怒鳴られがずっと繰り返されていましたが、ちょっと待てよ、これ、もしかして並大抵のことじゃない、すごいことをやってもらっていたのでは？ と思ったんです。

今、私にも息子がいますが、自分が毎晩、土日祝と子どもに勉強を教える立場なら「いや、そんな大変なこと、勘弁してくれ」と思うわけです。他にも色々、どれだけ私に対して時間をかけてくれていたのか。

これは愛情以外の何者でもないのがわかり、嬉しいやら感謝やら涙が止まらなくなって過去のわだかまりが決着していきました。

それから父を飲みに行こうと誘ったり、父が怪我をしたと聞けば生まれて初めて父のことを心配していて、自分の根幹がずいぶん変わったのを感じます。

復職後、会社に出勤してみて上司の見え方は若干変わりましたが、まだ難しさがありません。長期的に見れば何とかかなるとは思っています。

うつの人ってずっと苦しんでますよね。

その人たちと比べて、この治り方は本当にすごいですし、奇跡だと思います。最近、久しぶりに妻と将来どこかの国に移住しようかと話をしたんです。仕事だけで人生が終わってしまうのではなく、自分と妻の人生プランを、目標から逆算して考え始めています。

転職後、上司と馬が合わずうつ病発症

YSメソッドで彼女の愛に気づき即寛解

内山典史さん（仮名・28歳）

---

---

YSメソッドで、愛、感謝が出てきた時にうつが治る

今回ご紹介するのは、高圧的な上司の言動からうつ病になった方が、自分を支えてくれる彼女の愛の深さに気づくなかで寛解していかれた体験記です。

「YSメソッドで、愛、感謝が出てきた時にうつが治るのだと思います」  
と実感を持って語ってくださった治療体験です。

佐藤康行メソッド(YSメソッド)による治療では、あなたの心の最も深いところにある「愛そのもの」の心を引き出すことに取り組んでいきます。

その心が引き出されると、「愛されていた自分」への気づきから自己肯定感が向上し、過去の出来事や他者に対するとらえ方が変化して、心の葛藤が解消していきます。

この「愛そのものの心」をメソッド開発者の佐藤康行先生は「真我」と呼んでいます。今どのような苦しみを抱え、自己否定でいっぱいの人になっていたとしても、この愛の心が「ほんとうのあなた」だということです。

ではどのようにして「愛そのものの心」(=真我)を引き出していくのでしょうか。

それは、あなたの人生を振り返り、愛を受けた出来事を思い起こしていくことから進めていきます。そして、その出来事の奥にある、それをしてくれた人の深い思いを見ていったときに、大きな気づきとして、あなたの中にあ

った愛の心が溢れ出てきます。

これがあなたの病や心の苦しみを解消してくれます。

この心は、もともとあなたの中にあるものですから、掘り当て、引き出すことができれば、自然治癒力として発動しはじめます。

このような心のしくみを解明し、実際に発動させる方法論を確立したものが、佐藤康行メソッド(YSメソッド)です。

だから、唯一無二のうつ病の最新治療法として、90%を超える寛解率という成果を出すことができるのです。

=====

#### ◆薬にもすがらない想いでYSメソッドを受診◆

うつになった原因は、昨年4月に転職してからの職場での人間関係にあります。

上司が高圧的な言い方をする人で、最初から馬が合いませんでした。

そういう人に免疫があまりない私は、上からもすごい勢いでものを言われたり、厳しく叱責されたりするうちに、眠れなくなりました。

病院に行くとうつ病との診断を受け、精神安定剤と抗うつ剤、睡眠薬を処方されました。薬の力で寝られるようにはなりましたが、仕事をしている時、どうしてもズーンと不安感が襲ってきます。頭痛と、頭が重くて不安が消えず、薬で根本から良くなることは1回もありませんでした。

そんな時、彼女が買ってくれた本をきっかけにYSメソッドにたどり着き、YSこころのクリニックに通うようになりました。

2日間の集中カリキュラムは、初日はピンとこなくて、本当に大丈夫かと思いましたが、薬にもすがらない想いで受けました。

私が寛解したのは、集中カリキュラムの1日目、クリニックのそばのホテルに泊まった夜のことでした。カリキュラム中に書いたワークの用紙を音読し

ていたら、その時、グワーツと感動が底から湧き上がってきました。ワークは、彼女のことを書いていました。彼女は私が病気で働けなくなっても一緒にいてくれると言ってくれ、支えてくれて、実際にそばにいてくれました。そんな彼女の愛の深さが感じられ、感動が抑えられなくなり、しばらく涙が止まりませんでした。

これが、私が真我に目覚めた瞬間です。

### ◆両親との関係まで良くなった！◆

その後、日常に戻って上司と会うと、気分は良くなかったです。上司に対するイメージは、まだ大きくは変わっていません。でも、表現のしかたがそれしかない人だから別に悪気があるわけではないと、上司のことを受け入れ始めているように思います。

そして、両親との関係性が変わりました。

私の母もうつ病で、そのせいで自分もこうなったのではと思って、なかなか許せないでいました。父親はこれまでに何回も失職して、経済的に苦しい時があり、昔から両親はけんかばかりしていました。

そんな両親が好きになれなかったのですが自分の中でとらえ方が変わって、今は、2人ともそれぞれの立場で頑張ってくれていたのだと思えるようになり、普通に話すことができるようになりました。

父とはあまり口をきくこともなかったのですが、失職してすごく大変だったけど、働くことだけは厭わず頑張ってくれていました。そこに感謝の気持ち、ごめんなさいという気持ちが溢れてきました。それに、父に感謝の気持ちを持てたことで、自分のことも好きになれたんです。

YSメソッドで、愛、感謝が出てきた時にうつが治るのだと思います。

まだYSメソッドを受けていない方は「受けたほうがいいですよ」と伝えたいです。

両親との関係が原因でうつ病になるも  
「本当の愛」を知り、即寛解

矢島芳雄さん（仮名・52歳）

「両親に愛されなかった自分」という満たされない自己像を転換

今回ご紹介するのは、両親の愛情を受けずに育ったと思っていた方が、佐藤康行メソッド(YSメソッド)の治療カリキュラムを受けるなかで、両親の本当の愛に気づいていかれた体験記です。

今回の寛解者の方は、両親の愛情を受けずに育ったと思いつけ、父親を見返してやろうと仕事で無理をしてうつ病になられました。

その病が寛解した理由は、佐藤康行メソッド(YSメソッド)の治療カリキュラムを受けたときの、この言葉に示されています。

「父と2人の母の、この3人のもとに生まれて本当に幸せ、この素晴らしい親たちの子どもなんだから、私はなんて素晴らしい人間なんだと心から思ったんです」

この方は、ずっと両親を否定して生きてこられました。両親を否定する心は、自己否定につながります。なぜなら、「両親に愛されなかった自分」という満たされない自己像を心の中に抱えるからです。

DNA的に言っても自分の半分はお父さん、半分はお母さんです。父母を否定することは、自分を否定しているのと同じです。

だからこそ、「愛されなかった」という過去のとらえ方がおおもとから変わり、心の中でのお父さん像とお母さん像が「愛してくれた人」に変わると、自己肯定感が一気に向上します。



「本当の自分は両親の愛で満たされた、どこも欠けたところのない自分だったんだ」と、自分の存在をおおもとから認めることができたとき、心の病は解消されていきます。

佐藤康行メソッド(YSメソッド)は、短期間のうちにそのことを可能にする、最新の心理療法なのです。

=====

### ◆愛情を受けずに育った人生◆

私は妻と小学生の息子、そして両親と同居しています。この両親が、私のうつ病の原因でした。

父は昔から自分の仕事の話しかしない人で、母は色々良くしてくれましたが、1回も抱きしめてもらったことがなく、愛情がないと思っていました。

高校生の時、両親は海外にいて、私は寮で一人で暮らしていました。大学受験のストレスで40度の熱が一週間続いて入院したのですが、両親に頼んでも帰って来なかったんですね。なんとか大学には受けりましたが、私はなんて親からの愛情を受けずに育ったんだと思いました。

20歳の時、その理由の一つが分かりました。実は、今の母は本当の母ではなく、私が幼い頃、両親は離婚していたことを告げられたのです。

社会に出てからは、父を見返したくて頑張ってきました。

サラリーマンでは父を抜けないと思って6年前に独立したのですが、何かが違う感覚があって調子が悪くなっていきました。さらには大きな取引先の仕事が無くなってしまい、サラリーマンの安定収入を捨てた自分を責める毎日になりました。

そこで初めて心療内科を受診し、うつ病の診断を受けました。

自宅ではライバルである父と顔を合わせたり、父の物音がするだけで本当に嫌で、最終的には家を離れるためにも入院することに……。

入院先はいい病院で、2ヵ月でかなり回復しました。

しかし退院すればまた父と暮らすわけで、それでは元に戻ってしまうと感じていた時、佐藤康行先生の本に出会い、退院したその足でYSこころのクリニックに向かいました。

#### ◆両親の印象が180度変わった◆

2日間の集中カリキュラムを受けて驚いたのは、両親の印象が180度変わってしまったことです。この2日間でうつ病も寛解しました。

大学受験の時、入院しても帰って来なかったのは、父が「お前はもう自立した男だ。40度の熱ぐらいでガタガタ言ってるんじゃない。そのくらいお前だったら全然平気だ」と、私に伝えていたのが分かったんですね。

育ての母が抱きしめてくれなかったのは「私はあなたの本当の母親じゃないよ」と教えてくれていたんです。

それも「あなたは大丈夫、一人で生きていける強い人間だよ、あなたは素晴らしい、強いお母さんから生まれたんだよ」と教えてくれていたのを感じました。

これが本当の愛だと、自分でもびっくりして大泣きしました。

父と2人の母の、この3人のもとに生まれて本当に幸せ、この素晴らしい親たちの子どもなんだから、私はなんて素晴らしい人間なんだと心から思ったんですね。

それからは、家での生活が丸ごと変わってしまいました。

父との何気ない会話がとても嬉しく感じます。

その環境で仕事でもだんだんブレなくなっている自分を感じ、これからの人生が本当に楽しみになりました。

職場での出来事をきっかけにうつで休職  
死にたい気持ちが一転しました！

大沢未樹さん（仮名・29歳）

---

---

死にたい気持ちが一転、「生まれてきてよかった」に

今回お届けするのは、死にたい思いが消えなかった方が、治療カリキュラムを受ける中で「生まれてきてよかった」という自己肯定を感じることができ、うつが消えていった体験です。

佐藤康行メソッド(YSメソッド)でめざすのは、あなたご自身の自己肯定感を上げていくことです。

うつは、自分のことを欠けた三日月のような存在と感じている心からやってきます。

自分のことを、どこも欠けたところのない、まんまる満月のような満たされた存在だと気づくことができれば、うつは消えます。

佐藤康行メソッド(YSメソッド)では、それを頭の知識としてインプットするのではなく、あなたの中から自己肯定感を引き出していきます。それをしてくれる力が、あなたの中にはあります。

命を手放そうとした今回の体験記の方のように「生かされている生命」の存在に気づいたとき、自分の存在へのおおもとからの自己肯定がやってきます。その自己肯定が、あなたのうつを消し去ってくれるのです。

=====

## ◆何のための仕事なの？◆

私は保健室の先生になって8年目になります。

自分の中でうつになったきっかけは二つあり、一つ目はずっと保健室登校をしていた生徒が卒業後すぐに自殺して亡くなったことです。

社会に巣立つ生徒たちを育てることが自分の仕事だと思っていたので、無力感を感じるようになりました。

1年後、別の学校へ異動になりました。心機一転、頑張っていくはずが、同僚の先生から厳しい指導を受けるうちに、自分のしていることがすべて間違っているような感覚で、苦しい日々が始まりました。

仕事が手につかず、運転中に記憶が飛んで車をぶつかけたり、眠れず、食事もとれなくなって、生徒の顔が仮面に見えたり、通勤中に記憶が飛んで無断欠勤も……そのうち、ついに出勤できなくなりました。

ある方の紹介でYSこころのクリニックを知りましたが、治療が始まると本当に苦しい日々でした。ワークをすると自己否定感と死にたい思いが出てきて、何度もやめたくまりました。でもそんな中で、今まで感情を抑圧し、全て自分を責めて解決してきた心の癖に気づきました。

小さい頃からあった分離感、寂しい思い。だから「一人で頑張って生きていかなくては」と思っていました。人に迷惑をかけるなどあり得ない行為でしたがうつになり、人に頼るしかありません。

カウンセリングの時に、「あなたにわがまを言われて嬉しい人もいるんだよ」という一言が、私にはない価値観で、すごく驚いて。

今まで思っていた「自立」は違うのかも。そう思い始めました。

## ◆私は生かされていた◆

受診しているうちに体調は良くなっていきましたが、どうしても死にたい思

いが消えません。

ある日、もう海で自殺しようと決め、遺書を書きました。

死ぬことを決めてしまったら、驚くほど冷静で恐怖心も苦しみも全くありませんでした。そういった感情は生きるためにあったんだと思いました。車で出かけようとしたのですが、父が車を使っていて出かけられず、父の帰りを待つうちに、衝動的な気持ちは落ち着いていきました。

あんなに自分の命を手放したのに、それでも私は生きている。

本当に生かされているんだと確認できました。

その後、2日間のワークを受けた時、初めて「生まれてきてよかった」と、自己肯定感を感じることができました。

その日の夜、車を運転してたら、突然ウワーツと「辛かった、苦しかった」という思いで涙があふれて、「おかえりなさい」という声が自分の中から聞こえてきたんです。その瞬間に心と体が一致した感覚がありました。泣いた後、あんなに強かった死にたい気持ちがなくなっていて、うつが消えていました。

今、落ち込むことはまだありますが、もう絶対に自分の命を離したくないです。そして私が生きて、私なりの人生を歩むことで亡くなった生徒も、今まで出会った生徒達の命も生かされていく。そんな気がしています。

あの苦しかった時間の一つひとつがいろんなことを教えてくれて、財産になりました。

あきらめずに向き合ってください先生方とこのメソッドを開発して下さった佐藤先生、産んでくれた両親、生き延びてくれた私の命に今は感謝の気持ちでいっぱいです。

本当にありがとうございました。

長女の自死をきっかけにうつ病を発症

ずっと寂しかった思いが逆転、

大きな愛に目覚めうつ病から脱出

関口千賀子さん（仮名・68歳）

---

---

## 2日間集中カリキュラムで「心の自然治癒力」を引き出す

佐藤康行メソッド(YSメソッド)の治療カリキュラムは、患者さまの病状とご希望に応じて、オーダーメイドの治療計画としてご提供しています。

そのような中で、短期間で確実に病の根本解消をめざす方は、佐藤康行メソッド(YSメソッド)の中心プログラムである2日間集中カリキュラムに取り組むコースを選んでいただけます。

2日間集中カリキュラムでは、あなたの中にもともと備わっている心の自然治癒力を引き出すワークに取り組んでいきます。

それは、心の最も深いところに、愛そのものの心、喜びそのものの心として、存在しています。

その心が発動したときに、ご自身の人生に対する大きな気づきが得られ、うつ病の根本要因が解消し、うつ病が消えていくのです。

今回は、2日間集中カリキュラムに取り組んで、長女が自死した苦しみから解放され、魂の救済を得ていった方の体験記です。

今回の体験記の方は、メソッドを受ける中で、「愛がない」「寂しい」と思っていた人生が、「そうではなかった」とひっくり返るようなダイナミックな変化を得ていただきました。

その変化は、カリキュラムに取り組む中で、潜在意識のさらに奥、心の最も深いところにある心(真我=本当の自分)が引き出されてきたときにおきま

した。これは、生命の働きそのものといってもいい、すべての人の中に共通して存在する心です。

この心が溢れてきたときに、これまで自分が握りしめていたとらえ方が、おもとから変化していきます。

そのような心の大好転を可能にした心の治療法が、佐藤康行メソッド(YSメソッド)なのです。

=====

### ◆私はいらない存在だった◆

母が私を身ごもったとき、父にとって私はいらない存在だったらしく、友人のところへ養女に出す約束をしていました。母や親戚の猛反対でその話はなくなったのですが両親は離別。1歳のころから祖母に育てられた私は、「家庭」というものを知らず、ほとんど一人で過ごしながらか大きくなりました。再婚した母が、ある日「あなたがいるから幸せになれない」と私に叫んだんです。そのことが、父から「いない」と言われた以上に傷ついたのでありますが、でも、生きるしかないので生きてきました。犬や猫が親子連れで歩いているのを見ると、うらやましかったです。

両親のことを思うと、結婚が幸せというのは幻想にすぎないように感じました。結婚したものの、それは逃げだったと自覚していました。

お蔭様で2人の娘を授かりましたが、長女は家業の跡取り娘で、これからどういう方向に？と思っていた矢先、3年前に長女は自ら命を絶ちました。親との縁が薄く、娘も先立ってしまって、ますます自分がわからなくなりました。いつ死ぬか分からないので、夫も私から目が離せない状態が2年くらい続いたと思います。心療内科にも行きましたが、何か違ったんですね。そのようななか、インターネットでYSところのクリニックを知り、門をたたきました。

## ◆魂の救済と、心の解放を体験◆

うつ病と診断を受けた私は、徹底して自分と対面するYSメソッドを受けるなかで、少しずつ気づくことができました。

一番大きな気づきがあったのは、2日間の集中カリキュラムです。

68年間、生きている実感もなかった私が、ここにきて魂の救済、心の解放に接したのです！宇宙の愛、崇高な愛に触れたことがもう本当に衝撃で、ただただ「ありがとうございます」以外にはありません。

長女が肉体を捨ててまで私に気づかせてくれたのは、私のなかに娘が生きていること、そして娘が私を真我に導いてくれたということでした。

幸せが感じられなかった結婚生活でも、夫は徹底して私を支えてくれて、一度たりとも手を離さず、つかみ続けていてくれました。

軽く考えていたのですが、それはとんでもない間違いで、ものすごく重い意味があったということ、目が覚める思いで分からせていただきました。

## ◆壮大な愛で、天地がひっくり返った◆

両親との関係にも本当に深い意味があって、父が私を手放そうとしたこと、母からの愛情が薄かったことは、必ずしも重要なことではないとはっきり分かりました。愛がない、寂しいと思っていましたが、愛とはそんなちっぽけなものではなくて、とても壮大なもの。それに気づいて、天地がひっくり返りました。

この方法を開発された佐藤康行先生の大きな愛にも胸を打たれ、感動でいっぱいになりました。

私の中に真我がある。心の底からそう思ったとき、うつが消えていました。本当に死ななくてよかった、生きてきてよかった！生かされている自分で、これからどのようにご恩を返していけば良いのか？長かった苦しみを超え、今その気持ちまで辿りつくことができました。本当にありがとうございます。



新婚なのに仕事と家事の重圧でうつ発症  
受診後、家族の愛を受け止め見事うつ解消  
夫との関係も改善

牧原志乃さん（仮名・32歳）

---

---

## 家族と自分の中にある愛でうつ病は治せる

佐藤康行メソッド(YSメソッド)では、心の病の根本原因にアプローチし、それを解消していきます。その根本原因とは、心の奥深くの潜在意識の中にある「過去の記憶」です。

このことを佐藤康行メソッド(YSメソッド)での治療をご検討中の方にご説明する中で、こんなご質問を頂くことがあります。

「過去の苦しかったことを掘り起こして、心が今以上に辛くなることはないのですか？」という不安まじりのご質問です。

そのときには、このようにお伝えしています。

「このメソッドの方法は、過去の辛い出来事を直視していくやり方ではありません。あなたが人生の中でご両親やまわりの方々から愛を受けてきたことを思い起こしていただき、あなたご自身の心の一番深いところにある『愛そのものの心』を引き出していきます。この心が、あなたの自己肯定感を引き出し、病を解消してしてくれるのです。愛と喜びでいっぱいになって頂ける方法ですから、ご安心ください」

今回ご紹介する患者さまの体験記は、そのことを伝えてくださっています。テーマは、「家族と自分の中にある愛でうつ病は治せる」です。ではどうぞ。

=====

## ◆現実感がなくなるほどの落ち込み◆

活発で明るかった私が変わったのは、小学校高学年くらいです。優等生ぶっていた私は「いぼるなよ」と同級生の男の子に言われてから、人の目を気にするようになりました。高校は進学校だったのですが、成績が良くなかったんです。放送部で部長をやって、部活をがんばることで劣等感を埋めていました。3年生になり、いよいよ人生を考えなくてはいけなくなったんですね。そうしたらどんどん落ち込んで、現実感がなくなり、校舎の4階にある放送室から飛び降りてしまいました。その時、腕の骨折だけで済んだのは奇跡です。

うつ病になったのは、結婚後のことでした。家事の負担が思ったよりも大きくて、セラピスト、整体の仕事をしていましたが、仕事も手を抜けず、気づいたら恐怖で会社に行けなくなってしまいました。通勤途中にある交差点に飛び込んでしまいそうになって、高校生のとときの感覚を思い出し、自分でも「これはまずい」とわかりました。仕事は続けられず、退職しました。ひとりで家にいると不安になって、包丁でお腹を切ったりして、さらに落ち込みました。それで、1時間半くらいで行ける実家に通い始めたのですが、夫には私が仕事をせず実家に通うことを責められて……。その後は、なおさら自宅に戻れなくなりました。

## ◆自分のなかの愛で自分を治せる！◆

病院で薬を処方してもらうのは、最初から考えていなかったです。ある精神科に行った時、若いのに自分で歩けない患者さんがロビーに何人もいたんです。怖い、絶対いやだと思い、ネットで見つけたのがYSここ

ろのクリニックでした。

治療で思い出したのは、両親や祖父母から感じた愛がたくさんあったことでした。ありがたくて、申し訳ないという気持ちもあり、涙が出ました。そして、自分のなかにも愛があり、自分で治していけるのではないかと思いました。

私の場合、かつて命を失いかねない自死の衝動がありましたが、原因はわからず、症状も一進一退しました。

でも、徐々に元気になっていくと同時に、無理をしてきた自分が見つけられて、自分の心と体の「無理をしなくていいんだよ」という想いに正直になっていいと思えました。

そして不思議なことですが、夫や家族への感謝に目を向けたとき、一進一退していたのではなく、本当はすでにうつの症状を脱していたことに気がつきました。

#### ◆「うつは治る」と伝えたい◆

うつ病は体の病気でもあると思います。体が疲れていて、その体に引っぱられ心も落ち込む負のスパイラルです。

でも良くなるのも一緒なのでしょう。

心が良くなり、体がついていく、いいスパイラルで治っていきます。

これからは、別れずにいてくれた夫を大事にして、子どもができるまでは、何かしら仕事をしたいと思っています。

そして私がYSメソッドでうつ病から元気になった過程で知り得たこと、体験したことを無駄にせず、苦しんでいる人に伝えていければと思っています。

うつは、いつまで苦しみが続くのか、わからないのが辛いですね。

だから私は「治ります」と伝えたいです。

いきなりではなくても、だんだんと良くなりますから。

医者から「一生働けない」と言われた  
うつ状態とトラウマがスピード解消

浅井和弘さん（仮名・21歳）

---

---

どれほど根深いトラウマでも解消できる

佐藤康行メソッド(YSメソッド)では、どれほど根深いトラウマであっても、その苦しみを解消することが可能です。

今回お届けするのは、精神病院に強制入院になったことがトラウマとなり、突然の涙や手の震えなどに苦しんだ方が、寛解された体験記です。  
この方はご自身でも驚かれるほどの速さで、治療カリキュラムに取り組んでから1週間で寛解し、トラウマが消えていきました。

心の変化は、デジタルに進みます。一歩ずつ積み上げていくものではなく、一瞬で変化することも可能です。

佐藤康行メソッド(YSメソッド)は、顕在意識や潜在意識のさらに奥の、心の最も深いところにある自然治癒力によって、トラウマを解消していきます。過去の出来事のとらえ方を、あなたご自身の気づきによって変化させていくのです。

その気づきが得られた時、どんなに心を苦しめる根深いトラウマであっても、一瞬で解消されます。

あなたがもし、過去のトラウマで苦しんでおられるなら、佐藤康行メソッド(YSメソッド)による治療をお試ください。

=====

## ◆強制入院のトラウマに苦しむ日々◆

18歳の時、私はアメリカの高校に留学していました。

引き続きアメリカの大学へ行く予定でしたが、一時帰国した時、体中が痙攣したりしびれたり、喉がむせて筋肉の脱力感があったりで、寝たきりになってしまいました。

それを見た母が精神疾患を疑って、私を精神病院に入院させようとしていました。入院したら檻のような所に閉じ込められて、一生出られない。そんな恐ろしい所だというイメージがあったので、抵抗して喧嘩になりました。包丁を振り回してテレビを壊してしまったのですが、びっくりした祖母が警察を呼んで、私は保護され、強制入院(措置入院)となりました。

当初、病院では統合失調症だろうと言われたのですが、後々、統合失調症でも躁病でもないと言われ、最後には広汎性発達障害の診断を受けて退院しました。その後、発達障害も否定され、それは良かったのですが、強制入院になったことがトラウマになってしまいました。強制入院で一生出られない人もいます。それを思い出すと突然涙が出て止まらなくなったり、手が震えたり体がこわばって起きれない。

それから日本の大学に入ったのですが、頭痛がひどくて授業が全く聞き取れません。薬の副作用で日に日に悪化したので、断薬して漢方や栄養療法に切り替えましたが、それでトラウマが消えることはありませんでした。そんな時、やっとの思いで見つけたのがYSころのクリニックでした。

## ◆苦しむ人たちを助ける使命を発見！◆

驚いたことに、治療を始めて1週間くらいでほぼ寛解して、トラウマがなくなりました。過去を思い出しても症状が出ないんです。

強制入院は最悪の出来事でしたし、青春時代をすべて台無しにした母をずっと責めていたんです。

だけど、真我から見るともっと深い母の愛が体感できました。

母は私に、精神医療の世界を見せたかった。薬を飲む苦しさ、断薬の離脱症状なんてすごく辛いですよ。そういう現状にある人たちを助けなさいと、そんな深い愛で僕を現場へ送ったんです。

それが心の底からわかった時、感謝の涙が止まらなくなりました。

以前、医者からは「一生働けない」と言われていましたが、あまりにも体調が回復したので、ラーメン屋さんの一風堂で働いてみました。

初めてのアルバイトだったのですが、12時間ぶっ通しで働いても体がびくともしないのです。「私も働けるんだ！」と思って、すごくうれしかったです。後から一風堂の河原社長も真我の受講生だと聞いて、深いところですべてつながっているんだなど、真我のすごさが実感できました。

今通っている大学は経営学部ですが、真我を開いたことでこれからは困っている人のそばに寄り添って、一緒に解決していく仕事がしたいと思うようになりました。近々、福祉の大学を受験し直す予定です。

もちろん、病が治って終わりではありません。

これからが真我の本番です。

## 死にたいほどの自責の念が、母の愛で一発解消

坂本敬一さん（仮名・59歳）

---

---

### 自分を責める「自責の念」もYSメソッドでは解消可能

うつで苦しんでいる方の多くは、心の中に自分を責める矢印を持っておられます。そんな強い自責の念も、佐藤康行メソッド(YSメソッド)では、解決することが可能です。

今回お届けするのは、死にたいほどの自責の念が治療カリキュラムに取り組むことで解消していかれた方の体験記です。

この体験記の方は、宗教の「教え」が自分の価値観となって自分を縛り、夫婦関係も親子関係も苦しくなっていました。

「良い教え」を学べば学ぶほど、「良い教え」を物差しに他人を責め、その反対に、「教え」の通りにできない自分を責めてしまいます。

佐藤康行メソッド(YSメソッド)には、「教え」のようなものは一切ありません。宗教とは真逆のものです。

すべての答えは、あなたご自身の中にあります。

佐藤康行メソッド(YSメソッド)では、その答えをご自身で掘り当て、アウトプットしていくという手法で、心の苦しみを解消していきます。

もしあなたが心の苦しみを抱えておられるなら、ぜひ一度、佐藤康行メソッド(YSメソッド)のワークを体験してみてください。

=====

## ◆仕事の失敗から自分を責めた◆

私が小学6年生くらいの時、母は私の短気を治そうと、私を連れてある宗教に入りました。その教えが価値観としてずっとあって、公務員となり家庭を持った私は、同じ信仰をもつ妻に「妻とはこうあるべき」という自分の価値観を、大声を張り上げて押しつけていました。

3人の子どもにも夫婦喧嘩を見せて、嫌な思いをさせたでしょう、長男と次男は高校に行かなくなった時期もありました。

短気は治らず仕事優先で、父親としての役目を果たせていなかったと思います。

信仰は一生懸命続けていましたが、教えの通りにできていない自分がいて、結局辞めてしまいました。

不調の始まりは仕事での失敗でした。

その失敗で2日間、一睡もせず自分を責め続けました。

そして今年の3月、定年まで1年を残して退職。

勤めあげれば再任用もあるし、ある程度安定した状況になるのに、辞める決断をしたことを後になってとても後悔しました。福岡に建てた家のローンもかなり残っていて将来が不安になり、死にたい、逃げてしまいたい。

息子二人は成人してからも定職に就かず、幼少の頃の後遺症を引きずっているかのようで、なおさら自分を責めました。

東京に住む子どもたちに協力できればと、九州に妻を残して転居しましたが、気持ちが改善することはありません。自分が責められるあらゆる悪夢を日替わりに見て、それが辛くて辛くて、死にたくなるのです。

両親はすでに亡くなっていて、苦しみを打ち明ける相手は妻だけでしたが、電話しても解決にはなりません。会話が续かず、5分以上は話せませんでした。



## ◆自責の念が消えた！◆

そこまで落ち込んだとき、「うつ」でネット検索して見つけたのがYSころのクリニックでした。

私のうつが消えたのは、初めて2日間の集中カリキュラムを受けた時のことです。

母との思い出でワークを進めていたその時、あまりにも深い母からの愛に全身が打ち震え涙が止まらなくなりました。そして、母の本当の気持ちがはっきり見えたのです。私は信仰が重要だと思っていたのですが、信仰はひとつの手段にすぎず、母は私に「良くなってほしい」という切なる願いがあっただけでした。

そうしたら自責の念がポロポロッと消えていき、さらには未来が見え出して不安が消えたんです。

その夜、妻に電話で「自責の念がなくなったよ」と報告しました。嬉しくて、涙まじりに40分ぐらい話しました。

私の変化に驚いた妻は、すぐにYSメソッドを受けてくれ「これしかない！」と私と同じ認識を持ってきています。

夫婦共通の話題ができて、毎日1時間くらい電話で話すようになりました。気づけば短気もなくなっていました。

今まで息子たちをだめにしたと思っていましたが、これで子どもたちの将来が開けると喜びになりました。

今こういう気持ちになれたのも、母の導きだと思います。言葉を伝え行動で示し続けようと強く思っています。

宗教とは真逆のYSメソッドで  
うつ病とマインドコントロールから脱出

山下もとこさん（仮名・38歳）

---

---

YSメソッドでは外に答えを求める必要はない

今回は、入信していた宗教団体の教祖の言葉が恐怖となり、うつ病を発症した方が、佐藤康行メソッド(YSメソッド)による治療で、マインドコントロールから解放されていかれた体験記です。

今回の体験記の言葉にあるように、佐藤康行メソッド(YSメソッド)のアプローチは宗教とは真逆のものです。

宗教は、インプットの世界です。

自分の外に、「正しい教え」があり、それをいかに身に付けているかが問われます。そして、「教え」の通りにできない自分を責め、「教え」から外れた他人を責めるといったことも起こります。

これに対して、佐藤康行メソッド(YSメソッド)は、アウトプットの世界です。すべての答えはあなた自身の中にある、だからそれを引き出していくだけでよいというアプローチです。

あなたはもともと必要なものをすべて持っている、完全で完璧な素晴らしい存在という前提に立っています。だから、わざわざ自分の外に答えを求める必要がないのです。

このような佐藤康行メソッド(YSメソッド)だから、外から植え付けられたさ

まざまなマインドコントロールを解消していくことが可能なのです。

「宗教をやっていたからこそ、YSメソッドと比較することができ、YSメソッドの素晴らしさがわかる」と語ってくださった今回の寛解者の体験を、どうぞお読みください。

=====

### ◆教祖の言葉が恐怖となりうつ病に◆

私は、一昨年の12月まで、ある宗教団体の職員をしていました。その団体では、何をするにも神様(=教祖)にお尋ねしなければいけないのですが、婚活することをお尋ねせずに進めていました。

そして今の主人と出会い、両親に結婚を認めてもらいました。

神様にも認めてもらえるだろうと思い、「結婚を機に退職させて頂きたい」と教祖に伝えました。

そうしたら、このような言葉が……。

「神様にお尋ねせずに、なぜ婚活したのか？ 救ってもらったのに恩返しもせずに辞めるとは。神様が恩返しに一千万円出すように言ってる。あなたは気が狂う。退職したら神様の光が届かなくなる。さっさと退職なさい」

1週間後に退職した私に、教祖の言葉通りになるのではという恐怖が生まれました。一千万円も持っていないので、団体の幹部の人に相談した結果、毎日ご奉仕をしに行きました。

それでも教祖は「あなたは神様を踏み台にして結婚したから、気が狂う」と言ってきました。だんだんご奉仕に行くことさえ恐怖になり、四六時中、教祖の言葉が頭の中でこだましていました。家事もできなくなっていき、朝になると、過呼吸の症状が出るようにもなりました。

心療内科で診察を受けたところ、診断結果はうつ病でした。

医者から「宗教との縁を切らないと、薬を飲んでも治らない」と言われまし

たが、脱会してもしなくても恐怖から逃れる道はありません。  
そして、自殺することを毎日考えるようになりました。

### ◆言葉の威力でうつ病から蘇った！◆

そんな時に、佐藤康行先生のホームページを見つけました。  
そこには宗教でやってきたことと真逆のことが書かれていました。  
クリニックでの初回カウンセリングを受けただけで、恐怖が薄らぎました。  
霊界の次元で物ごとを見ているから、恐怖から逃れられなかったんだと気  
付きました。

2日間の集中カリキュラムを受けた時、教祖に対する恨み憎しみの思いが、  
感謝しかないという思いに変化しました。教祖がわざわざ憎まれ役になり、  
言葉で私を殺してくれたおかげで私はYSメソッドに出会うことができたの  
です。そこでカウンセラーの方から言葉で蘇らせてもらい、言葉の威力を  
体感させてもらえました。

また、教祖から「あなたは両親に感謝の心がないから、人生が上手くいか  
ない」と言われても、どうしても心からの感謝が作れなかったのですが、両  
親へのありがとうという思いが自然と湧き出るようになりました。  
家中に悪魔が住み着いていると教祖から言われたので、魔除けのお札を  
何枚も貼っていましたが、すべて処分できました。  
私にとって、こんなに早くマインドコントロールから逃れられ、うつ病から脱  
したことは奇跡です。

宗教をやっていたからこそ、YSメソッドと比較することができ、YSメソッド  
の素晴らしさがわかるので、宗教をやっていて本当に良かったです。  
ありがとうございました。

夫の不倫発覚で発症したうつ病が  
自らの素晴らしい人生に気づき寛解

滝川未紀さん（仮名・50歳）

---

---

## 心の回復に役立つ「完璧愛ポスト」のワーク

今回ご紹介するのは、夫の20年にわたる複数の女性との不倫の発覚によってうつ病と身体の不調を発症した方の体験記です。

6か所の心療内科をめぐるも治らなかったうつ病が、どのようにして寛解に至ったのか、ぜひお読みください。

今回の体験記の方が、「効果的だった」と語っておられる「完璧愛ポスト」は、心の回復に役立つ佐藤康行メソッド(YSメソッド)のワークの一つです。

YSこころのクリニック・YS カウンセリングセンターでは、ご自宅で取り組んでいただくホームカリキュラムとして患者さまにお渡ししています。

このワークでは、過去の出来事の一つを取り上げ、たとえそれがマイナスのことだったとしても、あえて「これでよかった」という前提で、「よかった理由」を書き出していきます。

「完璧愛ポスト」の「完璧」とは、すべての出来事はもともと完璧、どんな人もどこも欠けたところのない、まんまる満月、という意味です。

あなたがつらいと思ったことも、苦しかったことも、苦しめた相手すら、すべてが完璧だった、そのおかげで今ここに自分がいることがわかると、深い感謝で満たされます。

最初は少しずつでもかまいません。「よかった」と思えなくてもかまいません。続けていくうちに、見えてくるものがあります。

「完璧愛ポスト」の詳しい取り組み方は、メソッド開発者である佐藤康行先生の著書『満月の法則』などで紹介されています。ぜひご活用ください。

=====

◆ひとりになると涙が止まらない◆

私がうつ病になったのは、今から4年前です。夫の 20 年間にわたる複数の不倫が発覚して、相手の女性から暴露のメールが来ました。

夫に問いただしたところ、逆切れして暴力を振るわれ、自分の心と体が音をたてて崩れるのを感じました。

職場でいつも笑顔の私は「滝川さんはとっても幸せそうですね」と言われていましたが、ひとりになると涙が止まらなくなり、職場の4階から飛び降りてしまいたいと思っていました。

私はその4年前に妹をうつ病で亡くしています。たくさん薬を飲んだことで亡くなりましたが、うつ病に対する理解がなかったから、私は妹を失ってしまった。さらに今ここで私が飛び降りてしまったら、両親は生きていけなくなるでしょう。だから今日だけは頑張ろう、今日だけは頑張ろうと思って仕事をしていました。

なんとか元気になるたくて、たくさん病院に通いました。

その時は乳房に水が溜まってしまい、胃と消化器にも精密検査が必要な体になり、お金もかかりました。

夫とは家庭内別居になり、食事も別で、その後夫は3ヵ月間家を空けました。そこから心療内科に通い始めるのですが、お医者様と面談をしても、心の穴は埋まりません。

ああ、またダメだと思いながら6ヶ所くらいお世話になり、そんな2年間を過ごした時、友達からYSところのクリニックのことを聞いて受診しました。

◆夫への感謝の気持ちを持た！◆

時間が許す限りクリニックに通い、いろいろなカリキュラムを受けましたが、私にとって効果的だったのが「完璧愛ポスト」でした。

夫に 20 年間裏切られていたことを書いたのですが、最初はそれが「良かった」と思えず、書けることが何もなかったんです。

でも何度もワークを重ねていくうちに「両親に愛されている」「妹に守られている」「多くの人に助けていただいている」と、どんどん出るようになっていきました。

その時、カウンセラーさんは、「滝川さん、こんなに書き出せて素晴らしいですね。私、感動しました」と、泣いてくださったんです。そこまで私を認めてくれた方に出会えたことは、とても大きな喜びと自信につながりました。

受付の方からは、何気ない対応から超一流のカウンセリングをしていただき、たくさんの愛をいただいて、投げ出したいと思っていた自分の人生が、素晴らしいものだったと気づかせていただきました。

そうしているうちに、3ヵ月ほどでうつ病が解消されました。

夫の不倫を通して、生きるために自己啓発セミナーなど多くの学びの場に参加し、結局、外には自分の安穩の地はなかったのです。

そして最後にYSメソッドで「本当の自分」で生きる大切さに気づき、それは夫のお蔭だと感謝できるまでに気持ちが変わりました。

本当に多くの方に手を差し延べていただき、心から感謝申し上げます。ありがとうございました。

産後うつからの脱出

YSメソッドですべてが大丈夫！

と思えるようになった

浅見奈々恵さん（仮名・37歳）

---

---

苦しく辛い体験も心の奥底にある課題を教えてくれるメッセージ

今回は、産後うつを佐藤康行メソッド(YSメソッド)で解消された方の体験記です。

産後うつは、誰もが抱える可能性があるものです。

ある調査では、10人に1人以上が産後うつ病を発症しているとの結果が出ています。

心の病は、環境原因+根本原因がセットになった時に発症します。

それは産後うつ病でも同じです。

病は苦しく辛い体験ですが、心の奥底に存在する課題を教えてくれているメッセージでもあります。

そのことに自分自身が気づき、心の中に抱えた根本原因が解消していくと人生そのものが好転します。

だから佐藤康行メソッド(YSメソッド)の治療に取り組んだ方は、今回の体験記の方のように「うつになって良かった」とおっしゃるのです。

=====

◆育児の疲れからうつを再発◆

1人目の産後に1回目、今回で2度目のうつでした。



子どものインフルエンザが私にもうつり、不安な気持ちが大きくなるのがきっかけでした。症状は良くなったにもかかわらず家事に戻ろうとした時、「なんだか面倒だなあ」という気持ちが出てきました。

夫の経営する会社へは何とか出勤していましたが、だんだん朝は起きられなくなり、子どもの面倒も見られなくなり、家事、育児は夫に頼りっぱなしで、罪悪感でできない自分を責めました。とても辛い日々でした。

病院でもらった薬の効果も感じられず、スマホで検索するうちに 90 パーセントうつが治るというYSこころのクリニックのホームページを発見しました。

「怪しい。受診費用も高すぎる。でもここなら本当に根本からうつが治るかもしれない」と思い、ついに会社を休んでYSこころのクリニックに通う決心をしました。

うつになってからは悲しいのに涙も出ないような状態でしたが、YSメソッドのカウンセリングではたくさん泣きました。

受診してからは感情が出るようになりました。

やさしい夫ともぶつかることがあり、そのたびに傷つき、苦しみ、良くなっているのかとも感じましたが、信頼するカウンセラーの方に「受診してから起きることは全て好転反応」と言われて、落ち着くことができました。

カリキュラムを実践していくうちに本当に心が変わり、寛解と診断していただいた日からの回復は自分でも驚くほどのスピードでした。

寛解の診断を受けたのは初めて受診した日から二ヶ月弱でした。

寛解日の翌日から仕事復帰をし、会社に戻ってきた喜びで一日中うれしくて興奮していました。

頭はまだ完全に回らないけど、仕事が楽しいと感じることができました。

うつになって「楽しい事はなにもない」という所までいきましたが、今は「楽

しい事だらけ」です。

本当にうつになって良かったと思います。

私も苦しんでいる時に他の方の体験談をいくつも読んで感じたことは、「みんなすごい苦勞をしていて、壮絶な人生だ。私は幸せで恵まれているのに、うつになってしまった。私はみんなと違うから治らないかもしれない」という思いでした。

もし私と同じような状況の方がいたら「きっとYSこころのクリニックで元気になれます」と、伝えたいです。

本当にありがとうございます。

父母から受けていた愛に目覚め、  
適応障害とうつ状態が解消

浜田康也さん（仮名・45歳）

---

---

自分が愛され、満たされた存在であることに気づいていく

今回は、適応障害とうつ病の診断を受けていた方が、お父さんの愛に気づいていくなかで、自己肯定感を回復し、寛解していかれた体験記です。

うつ病を発症する方は、きっかけは様々でも、心の中に自己肯定感の低さを抱えています。自分のことが好きでなければ他者のことも好きになれず、人間関係がうまくいかずに心の中に葛藤を抱えることとなります。

自分が愛され、満たされた存在であることに気づくことができれば、自己肯定感が高まり、良好な人間関係を築けるようになります。  
どん底のうつ状態にいたとしても、本当の自分が素晴らしい存在だと気づいたとき、心の中に抱えていた苦しさは消えていくのです。

---

---

◆自分には価値がない◆

20年以上、ひとつの企業に勤めている会社員です。

ここ数年だんだん忙しくなって、去年の夏に課長へと昇進したのですが、対応できないほど大量の仕事を抱えるようになりました。

夜10時くらいまで仕事をしていて、終わらない分は土日に関で仕事をしてみたり。自分は仕事ができない、価値がないと自分を責める一方で、こ

んな状況になって、周りをよく思えない気持ちにもなりました。  
だんだんやる気も失せてきてどん底状態になり、八方ふさがりになって思い悩んでいたある日のこと。寝ていたら夜中に目が覚めたのですが、その時に耳鳴りがしたんですね。そんなことは初めてだったので病院に行って検査をしたのですが、何も異常は見つからなくて。  
あとはやっぱり精神面なのかなと思って、心療内科を探してY.S.こころのクリニックで受診したところ、適応障害とうつ状態という診断を受けました。

### ◆両親から深い愛を受けていた！◆

私の病状は、初めて受けた2日間の集中カリキュラムで良くなってしまいました。

このカリキュラムを受けてまず湧いてきた想いは、私が生後7ヶ月の時に父が亡くなった後、母が働きながら育ててくれたことです。

母は、毎日早く帰ってきて食事をつくってくれました。

それを今の自分ができるかと問われたら、無理だと思います。

なぜ親はここまでできるのか？

その母の愛情が、とても素晴らしいと思えたんです。

そして父は生前、家を建てて父方の両親と母方の両親、そして私の7人で暮らすと言っていたそうです。そんな人を私は他に知りません。しかし記憶がないので、実感はありませんでした。

でも2日間の中でカウンセラーから「お父さんはご家族を置いて亡くなっていった、その時の心境はどうでしょうか？」と聞かれた時、父の気持ちが分かったんです。

本当はもっとやりたいことがあったんだろうな、残念だったろうなと思ったら、父が感じていたことを自分も感じることができました。

その時、私は父にも愛され、大切にされていたのが良く分かって、感極まって泣きました。それはまさに人類愛的な、真我の愛。愛憎の愛ではなく、も

とともある深い深い、素晴らしい愛でした。

YSメソッド受診後は、やる気が改善しました。

仕事は今も結構ありますが、無駄を省いて計画を固め、その通り実行する楽しさがあります。

今思えば、仕事ができないというのは自分の思い込みだったのがよく分かります。

人のことを良く思えなかった原因は、自分を良く思えなかったからです。

自分や周囲の人に対しての意識、考え方、思い込みが、満月を前提にしたとき変わってくる。

お金、人間関係、家族など、まだ課題はありますが、真我を極めることで全部つながってくるでしょう。

今は真我を最優先にすることが、すべてに対する処方箋だと思います。

私は自分が絶対的に素晴らしい存在であることに気づくことができました。過去に起こったことは、このことに気づかせてくれるための大切な経験でした。

だからこそ現在があり、これから素晴らしい未来がある。

そう思います。

神経症・うつ病で休職。極度の不安から一転、  
やる気が湧き起こり、使命にも目覚めた

吉沢弘成さん（仮名・58歳）

---

---

愛と感謝の実践でうつが治り、薬も必要なくなった

今回は、神経症とうつで休職をしていた方が、愛と感謝をベースにした生き方を実践するなかで、うつ病の薬も必要なくなり、さらにご自分の使命を見つけていかれた体験記です。

佐藤康行メソッド(YSメソッド)では、あなたの心の一番深いところにある、愛そのものの心、感謝そのものの心を引き出し、あなたの自己肯定感を高めることで、病を生み出す心の因子を解消していきます。

そうすれば、この方のように、薬の必要もなくなります。

ではご覧ください。

---

---

#### ◆仕事のストレスから神経症を患う◆

自動車部品メーカーで働く会社員です。

朝8時に始業し、遅い時には翌日の午前まで続く激務で、全てを一人で抱え込んでいました。ある日の夜、布団のなかで自分を責めていると、突然「周りから怒られる！」という恐怖心に襲われ、心のバランスが一気に崩壊してしまいました。

医師からは神経症と診断され、しばらく入院した後、職場へ復帰したものの、仕事は全く手につきません。

普通の暮らしに戻るまでには数年かかりましたが、人生の伴侶と子宝に恵まれ、少しずつ回復していきました。

ところが、神経症を発症して数十年が経った頃、突如としてうつ病になってしまったのです。

入院しての薬物治療に加え、電気で脳を刺激する治療法などを受けた私は、症状が少し落ち着いたところで退院しました。

なんとか職場復帰はできたものの、頭がちゃんと働かず、上司や同僚と世間話を交わすことすら難しい状態でした。

危機感を持った私は、うつ病の本を片っ端から読み漁りました。

そのなかで出会ったのが、YSメソッドで本当にうつ病を治した人たちの体験記録(電子書籍)でした。

本の内容は想像以上に素晴らしく、受診を決意したのです。

#### ◆YSメソッドで亡き父と向き合う◆

私が参加した「YSメソッドカリキュラム」では、カウンセラーの方にじっくりと話を聞いてもらいました。

生まれ育った家庭環境について触れた際、母親には温かな感情が湧き上がりましたが、父親に対しては恐怖と怒りの感情ばかりが出てきました。

子どもの頃、夕飯を食べる時の父はたいてい不機嫌でした。

ささいなことで母をなじるのです。

YSメソッドの受診によって、幼少期の家庭環境に加え、会社での人事異動が大きなストレス源となり、うつ病になったことが分かりました。

ずっと嫌っていた父も 12 年ほど前に他界し、記憶が薄れゆくなかで、YS

メソッドによって亡き父としっかり向き合うことができました。

子どもの頃の体験によって、不安感の強い性格になってしまったのは事実かもしれませんが、でもその性格のおかげで、今は家族間の争いごとは、ほとんど起こりません。手前味噌ですが、心の底から自慢できる家族なのです。

私を導いてくれたのは、他でもない父でした。父の存在がなければ真我と出会うこともなかったのです。

### ◆愛と感謝でうつ病が治った！◆

愛と感謝をベースにした生き方を実践していると、いつの間にかうつ病の薬も必要なくなっていました。

YSメソッドを受け始め、80日経った頃には、主治医からも「もう大丈夫でしょう」と言われたのです。

これまで使命というと、職業としての自分のやりがいを考えていたのですが、そうではありませんでした。

日々の暮らしのなかで愛と感謝の気持ちを大切に、周りに光を広めていくことが自らの使命である。そう気づいたのです。

再び元の部署へ異動となった私は、慣れた作業を順調にこなす日々へ戻ることができました。



製薬会社で薬の研究をしていた私が、  
薬を使わずうつを治しました

山下弘樹（仮名・37歳）

---

---

研究職だから薬が体に良くない成分だとわかる

今回は、製薬会社の研究職を務めるなかでうつになり休職、通院を繰り返しておられた方の経験です。

寛解・回復された方の経験をあなたやあなたの愛する方の治療に生かしていただければ幸いです。

次に寛解へのストーリーを歩むのはあなたです。

---

---

◆仕事がきっかけで、うつを発症◆

小さい頃の私は、何故か自殺したいと思ったことが何度もありました。すごく嫌なことがあった時、飛び降りてしまいたいような衝動に駆られたのを覚えています。

私にとって、父は怖い存在でした。幼少の頃は単身赴任でずっと家にはいませんでしたが、中学の頃になると家にいて、母とよくけんかをしていました。

理系の大学に進んだ私は、卒業後、東京にある製薬会社の薬品に関する研究職に就きました。

10年ぐらい前、仕事がうまくいかずうつ状態になった時のことです。

病院に行けば症状が軽くなると思った私は、心療内科に通院しはじめました。その頃は服薬していたのですが、薬で脳が冴えて、今までやっていなかったことをやり始めていました。その一環で上司に異動を願い出て、関西という新たな土地に異動することになったのです。

関西の職場では、愚痴ばかり言う社員が近くにいる、話を聞いていると気分が悪くなってきました。さらには、誰でもできるような仕事を任せられ、会社の寮に帰っても毎日叫びたいような気持ちになっていきました。

そして、3ヵ月間休職することになったのです。

それからの私は、長い時間うつに苦しめられることになりました。

転職して東京に戻ったものの、また何ヶ月かの休職や、通院を繰り返したのです。医者は「薬を飲み続けなくてはいけない」と言うのですが、本当のところは嫌でした。

私はもともと研究職でしたから、出された薬が体に良くない成分でできていることが分かっていたからです。薬を飲み続けているうちに、どんどん太っていましたし、効果がないのも分かりました。日本にない薬を個人で輸入したこともあります。やはり根本的な解決には至りませんでした。

病院以外にもカウンセリングを3年くらい受けていて、しばらくは安定していました。

しかし今年の年初に、今までにないほど、引きこもって自殺したい気持ちが湧き上がってきたのです。今までいろいろな方法を試してきた私は、内心「今回こそは何をやっても駄目だろう」と、ほとんど諦めていました。

しかし、そこで私は『うつ病は90日で90%が治る』という電子書籍を見つけたのです。

#### ◆父母からの愛で、真我に目覚めた◆

最初に YS こころのクリニックを訪れた私は、さっそくYSメソッドの治療コ

ースの説明を受けました。その説明はあまりピンときませんでしたし、数日後に初めて受けたカウンセリングと、同じ日に行った3時間のカリキュラムでも、正直に言えばよく分かりませんでした。

しかし、その次のステップで2日間集中カリキュラムの「次元」のカリキュラムに参加した時、私は真我に目覚めたのです。

私は一生懸命、自分のワークを続けていました。

その私のすぐそばで、私が真我を自覚するよりも早く、親子で参加されている方が真我を体感していました。その親子は、抱き合っていて泣いておられたのです。

その声やエネルギーに影響されたのか、私の胸の奥深くから、ものすごい愛が一気にワーツと吹き出てきました。それはまさしく、父母からの愛でした。その愛を全身で体感し、涙をボロボロ流して泣き崩れました。

それで、心が全く変わってしまい、1日でうつが治ったと確信できました。

受診後、すぐいろいろな人に連絡したり、会社でちゃんと笑顔で挨拶するなど、自分でやろうと決めて動き出したところ、全てのことがうまく回り出しました。

私はそれから間をおかず、「時間」のカリキュラムに参加しました。

この時のワークで父との思い出を深く掘り起こしたことで、心の底からの涙を流し、これまでのネガティブな記憶をすべてプラスに変えることができました。

このワークに参加して、私は本当に「ああ、もうこれで大丈夫だ」と、うつ完治のだめ押しをすることができました。

#### ◆本当の自分を取り戻せた◆

私は父のことを、愚痴をグチグチ言っていて、体が弱い弱虫だと思っていました。しかし今は、本当は父は優しく、私にそう見えていただけなのだと分かります。

心配なのは、母のことです。

母は3～4年前、知り合いの奨めでこれまでお世話になった病院に通うのをやめ、違う病院へ行き始めました。その病院で薬を過大投与されて、痴呆老人にさせられてしまった感じです。

母は、父との関係がもう少し修復されれば、元気になると思うのです。

そのために、私はこれから実家に戻る決意をしました。

今までの私は、うつ病の治療法を外に求めたり、他人に頼ったりしすぎでした。

これからは家族ときちんと向き合っ、働きかけていこうと決めたのです。

私はYSメソッドに出会って、とてもツイていると思います。

そして、これからももっといろいろなことができると思います。

なにせ、本当の自分を取り戻すことができたのです。

もし出会ってなかったら、自ら命を絶つという最悪の選択をして、両親を始め、多くの人たちに迷惑をかけていたかも知れません。

そう思うと、本当に感謝でいっぱいです。

20年間苦しんだ統合失調症が  
YSメソッドで4ヵ月で寛解

村山俊晴さん（仮名・49歳）

---

---

統合失調症の妄想や幻聴も解消可能

今回は、20年間統合失調症で追跡迫害妄想や幻聴に苦しんでいた方が、4ヵ月の治療で寛解された経験をお伝えします。

YSこころのクリニック・YS カウンセリングセンターでは、佐藤康行メソッド (YSメソッド)での治療をこれから始めようとする方むけに、YS こころのクリニック・YS カウンセリングセンターでは、オンラインでご覧いただけるWEB 講座を各種ご提供しています。

このWEB 講座では、「なぜ人は心を病むのか」「心を病む原因は何か」「病を解消するポイントは何か」「どうすれば根本治療ができるのか」「佐藤康行メソッド(YSメソッド)がなぜ心の治療に有効なのか」「YSメソッドの理論と治療方法、実証例」などを丁寧にお伝えしています。

YS メソッドの治療効果をご自身でじっくり検証できる機会としていただけます。あなたの疑問を解消し、治る希望を持っていただける講座です。

ご関心をお持ちの方は、YSこころのクリニック・YS カウンセリングセンターのHP からご覧ください。

=====

## ◆薬の処方後に症状が悪化◆

大学卒業後、東京で公務員として働いていましたが、20年ほど前に原因不明の変調をきたし、統合失調症の診断を受けました。追跡迫害妄想や幻聴、原因不明の重苦しい感覚や不安・焦燥感があり薬を飲みながら精神科に通院していました。1日あたり17種類の薬を処方され、はっきり申し上げて薬の処方前よりも症状は悪化しました。

当時、母は「この子は薬で殺される」と思ったそうです。

私は本能的に「薬は治療にならない、自分の生命力や能力を制限しているだけだ」と直感していましたので、医師にかけ合って薬を減らす努力をしました。

今思えば、これはとても正しい判断でした。

医師から紹介された本には、統合失調症は治癒するという概念がなく、寛解するのは60歳以降と書かれていて、「馬鹿にしている」と思いました。

しかし、当時は精神医療のシステムに乗っかるしかありません。

この20年で病院もいろいろまわりました。

断薬のために栄養療法のクリニック3カ所にかかった時期もありました。

なんとかこの状況から脱出しようと、親子で占い師や霊能者、陰陽師などにも頼って、もがきにもがきました。それだけで合計300万円以上費やしました。

薬は毒だということが分かり自己流で断薬したのですが、異常行動を取ったため2回ほど医療保護入院になりました。

行き詰まりを感じていた時、YSこころのクリニックのホームページにたどりついた私は、さっそく佐藤康行先生の著書を読みました。

## ◆自分をいじめることをやめた◆

本の中に「完璧愛ポスト」というワークがあり、テーマを「統合失調症」に設定して実際に行ってみました。

不思議なことに、書いているうちに涙が出てきて、「なんでだろう？」と思ったのを覚えています。

今思えば、これは佐藤先生の本を手にした時点で、自分の中にある「本当の自分」が表に現れてきて、問題解決に向けてすべてが動いたためでした。

YSメソッドを受け、私は心の中で自分をいじめることをやめました。

そして、他の人を恨んだり憎んだりするのも自分をいじめていることだと気づきました。

先の見えない 20 年を苦しんできましたが、治療を始めて 4 ヶ月くらいで寛解の診断を受け、以前は 15mg 服用していたジプレキサという薬の服薬量は 2mg にまで減りました。

今後は断薬の予定で、診察と復習プログラムを受けながら、完全回復と再発予防を同時に進めてゆきます。

それから本格的に求職活動をして、将来は農業に携わるのが希望です。

これまでの 20 年間で障害者、特に精神障害者として苦勞している人々の気持ちが分かりました。

健康のためには、心、考え方、食べ物が欠かせないので、農業と障害者福祉をからめた仕事ができればと思っています。

YSメソッドに出会えて本当に良かったです。

ありがとうございます。

## 【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](mailto: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](mailto: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.2 「うつになって本当によかった」  
2023年9月版