

「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. 3

家族プログラムで大調和

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

- 子どもの病のおかげで、家族みんなが良くなった..... 1  
うつ・登校拒否の娘が、自分の夢に向かって動き始めるまでに回復  
田村千由紀さん(仮名・53歳)
- 親御さんが治療コースに取り組むことでお子さんが回復..... 5  
うつ病の娘のため母がYSメソッド受診娘をまんまるとして扱い、  
一気に寛解 松山利江子さん(仮名・65歳)
- 妻がメソッドを受けて、夫のうつが解消..... 8  
家族が受けて十日で驚きの変化 夫から「自分は治った」の言葉が  
加藤春水さん(71歳)
- 家族療法で「病のトンネル」からぬけて家族が大調和..... 11  
YSメソッドの家族療法が私と家族を変えた！  
嶋田京子さん(仮名・53歳)
- 統合失調症の息子と美点発見の会話を楽しむ毎日..... 15  
20年以上も心の病で苦しんでくれた長男のおかげで  
YSメソッドにめぐりあうことができた 萩尾凜子さん(仮名・65歳)
- わが子に「まんまる満月」という前提で接すると確実に変化する..... 18  
心を病んだ「次女のため」が本当は「自分のため」だった  
牧原さおりさん(仮名・45歳)
- 思い込みのフィルターが外れると「家族に問題はない」と気づく .....22  
子育ての半分は夫の責任と受講 無気力だった娘の生活が変化  
牧原信行さん(仮名・45歳)
- 娘に症状があって問題なのだから娘に受けさせようとしていたが .....25  
私事だと気づかされ母として家族療法に取り組んだ  
重度のうつで生死をさまよう状態だった高校生の娘が  
自分のやりたい道を見つけて元気に飛び立っていった  
近藤麻子さん(50歳)

うつ・登校拒否の娘が、  
自分の夢に向かって動き始めるまでに回復！

田村千由紀さん（仮名・53歳）

---

---

子どもの病のおかげで、家族みんなが良くなった

YSカウンセリングセンターでは、心の病を抱えたご本人だけではなく、ご家族と一緒に取り組んでいただく家族プログラムのコースを設けています。プログラムに取り組んでいく中で、多くのご家族が、ご自分が抱えていた心の苦しみを解消していかれます。そして、「病のおかげで、家族みんながよくなることができた」という言葉を口にされます。

今回は、うつで登校拒否だった高校生のお子さんと一緒に治療に取り組まれたお母さまの体験記をお届けします。佐藤康行メソッド(YSメソッド)に取り組むなかで、お子さんがご自分の夢に向かって進み始め、さらにご家族のすべてが良くなっていかれた姿をご覧ください。

=====

<YSメソッド開始までの経過>

◆嘘をつかされた子ども時代◆

私が幼いころ、あまり父が家に戻らず、「時々来るおじさん」といった感じでした。父は私のことを「可愛くない」と言ったそうで、それを聞いた母は父と

離婚しました。

それからの母は、男性関係が割と派手で、しかも、母がデートで留守中にほかの男性から電話が来ると、娘の私に嘘をつかせたのです。

結婚後、子どもができて思い出したのは、幼い頃、電話で嘘をつかされたことでした。当時は母に言われるままでしたが、どれだけひどいことをさせられたのかが分かり、それが心のどこかにずっと引っかかっていたのです。

#### ◆高校 2 年生の娘が登校拒否になり、うつ状態に

今から 5 年前のことです。当時高校 2 年生だった娘が、登校拒否になりました。原因は、英語の授業で日本語が一切許されなかったことや、友人同士の間関係の悪さが、誰とでも仲良くしたい娘にとってストレスだったようです。

心療内科では、「抑うつ」「心身症」「うつ状態」などと診断されましたが、どの心療内科に行っても良くはなりません。

一番ひどかったのは高校を辞めた直後の 3 ヶ月間で、片時も目を離すことができませんでした。夜になると「怖い！ 怖い！」とわめいて外に飛び出したり、ベランダにぶら下がったり、いつ飛び降りて死んでしまってもおかしくない、あまりにひどい精神状態だったのです。娘は、今でもその頃のことを思い出せないくらいです。

幸いにも、高校の先生の励ましで東京の大学への入学が決まりましたが、せっかく受かった大学も、半年ほどで行けなくなってしまいました。

そこで、東京でも評判のいい心療内科を受診しましたが、根本治療にはならなかったのです。

娘だって好きでこうなったわけではないし、私が言葉で娘を責めたら、ダメになってしまう。しかし、我慢していても、心のどこかで娘を攻撃してしまっ

ていたのでしょう、私が何気なくついたため息で、娘をひどく傷つけたこともありました。

## <YSメソッドに取り組んだ結果>

### ◆娘が劇的に変わり始めた

そんななか、YS ころのクリニックのうつ治療専門のプログラムがあると聞いて、早速娘を連れて受診しました。

娘は自分の心を深く掘り進めるカリキュラムのワークが苦手で、気が進まない様子でした。それでもカウンセラーが娘のあるがままを受け止めて「好きなことだけしてみたらどうか」とアドバイスをいただきました。

娘は料理が好きなので、作ったものを写真に撮ったり、クッキーを焼いてカウンセラーに持って行ったりしました。

すると、娘はどんどんイキイキし始めたのです。

登校拒否になって始めた朝食作りもますます頑張り、前日の夜から下ごしらえするまでになりました。娘の好きなことに心の方角を向けて頂いたのが、後々うつ状態から脱した大きな力になっていると思います。

娘の将来の夢は、ヨーロッパで和のテイストを取り入れたカフェをオープンすること。そんな娘に、カウンセラーに頂いた意外なアドバイスが、「今すぐカフェでアルバイトを始めてみては」ということでした。「治ったらバイトをしよう、じゃなくて、まずは好きなことをやってみればいい」という方針からのことでした。

早速カフェの面接を受けた娘は、店長さんに心の病気のことを正直に話しました。すると、店長さんは、「よくアルバイトをしようと思えるところまで回復したね！」と、一緒に喜んでくださいました。

お客さんが喜んでくれるから、お客さんのために頑張れる。娘は、人のためになった時、ものすごく力を発揮するようです。これまでの娘では考えられ

ないくらい元気に通っています。もう、娘のうつ状態はどこかに消えてしまいました。大学も、近々復学する予定です。今はその夢に向かって、さらに毎日キラキラと輝いています。

#### ◆娘のために受診した私にも大きな変化が

カウンセラーから、子どもの不調の原因は親にあることが多いと聞き、私もYSメソッドのカリキュラムを受診しました。

私が経験した変化はあまりにも劇的で、一番の変化は、やはり娘のことを気に病まなくなったことです。状況は何も変わってなくても、「私はこんなに幸せだったんだ！」と思えるようになり、それが娘にも伝わって「お母さん、楽しそうだね」と言われます。今、娘の存在そのものが、とてもありがたいのです。そして、娘に感謝できたことで、この娘に出会えたのは、私にあの母と父がいたからだ、という気づきが湧き上がってきました。

すると、両親が離婚したことも、母へのわだかまりも解けて、すべて許せるようになりました。ほとんど接点のなかった父にも、感謝の気持ちが芽生えたのです。

#### ◆家族の全部が良くなった

夫も、ここしばらく仕事の事で心の問題を抱えていたので、YSこころのクリニックを受診しました。その結果、何と私に感謝の手紙をくれて、本当にビックリしました。楽しく働けるようになった夫の成績は急上昇！ボーナスもアップし、部下の皆さんにもかなり慕われているようです。

こんなに家族の状態が良くなったのも、全て娘のうつ状態と、登校拒否のおかげです。長くつらい日々でしたが、それは決してマイナスの出来事ではなかった。私は今、そう確信しています。

うつ病の娘のため母がYSメソッド受診  
娘をまんまるとして扱い、一気に寛解

松山利江子さん（仮名・65歳）

---

---

親御さんが治療コースに取り組むことでお子さんが回復

佐藤康行メソッド(YSメソッド)による治療では、心の病で苦しんでいる当事者の方が受診できなくても、ご家族が家族プログラムに取り組んでいただくことで、病が解消していく症例が多数あります。

今回の体験記は、うつ病の娘さんのために家族プログラムに取り組まれたお母さまからいただいたお喜びの声です。

なぜ親御さんが取り組むことで、お子さんが回復していったのでしょうか？それは、お母さまがYSメソッドのワークに取り組むことを通して、ご自身の中にあった「愛そのものの心」(=真我の心)を大きく開いていかれ、娘さんのことを「まんまる」の存在として接していくようになられたからです。

相手のことを三日月のように欠けた存在として扱えば、三日月の相手が浮き彫りになります。これでは病の状態が固定化されてしまいます。これに対して、相手を完全で完璧な存在、満月のようにどこも欠けたところのない、「まんまる」の存在として扱えば、元々あった満月が輝き始めます。

しかも親子関係は、病の根本要因であるとともに、最大の環境要因です。親御さんのお子さんに対する見方と接し方が変わり、親御さんの愛がお子さんに届けば、お子さんは大きく変化し始めます。

それは、親御さんという太陽に照らされて、三日月になっていたお子さんの心が、満月のように明るく光り始めるようなものです。  
だから、親御さんがYSメソッドに取り組むことで、お子さんの病が治っていくのです。

YSこころのクリニック・YSカウンセリングセンターでは、お子さんやパートナーなどのご家族が心の病になられた場合、ご家族がプログラムに取り組まれることをお勧めしています。それが最も効果的な治療となるからです。

=====

### <YSメソッド開始までの経過>

#### ◆ 出産間近の娘がうつで危険な状態に

娘が妊娠8カ月を迎えた時のことです。娘は眠れなくなり、出産のこと、そしてあらゆることが不安となって、うつ症状がひどくなっていきました。自分を責め、食事も摂れず、ほとんど眠れていないために異常な状態でした。

少しでも心が和らげばと思った私は、歌を歌ってあげたりしましたが、歌いながらも涙がこぼれてたまりませんでした。お腹の子どものことも考えなければならず、必死で相談できる場所を探しました。

そんな時、インターネットで見つけたのがYSこころのクリニックでした。カウンセラーの先生に現状を話したところ、「大丈夫です」と力強くおっしゃっていただきました。

正直、びっくりしました。

他の医療機関では「これは大変な状態です」など、否定的な言葉ばかり聞かされていたのですが、反対の言葉をかけていただいたのです。

その日の午後、早速クリニックに娘を連れて行きました。

しかし娘は震えて「私、帰る」の連発でした。

カウンセラーの先生から「お母さんが本物に触れられることで、娘さんも回

復していきます」とお話いただき、やってみようと思えました。

## <YSメソッドに取り組んだ結果>

### ◆「まんまる」を前提に娘を見ることで、娘が元気になった

2日間集中カリキュラムに参加したのですが、受診して驚きました。

ワークの最中に価値観の変容が起きてきました。

今まで当たり前と思っていた価値観、観念が、本当のものでなかった。私のなかで何かが崩れ始めました。本当のものは私の奥深くにすでにあったのだと気づき、驚きと喜びに満たされていきました。

カウンセラーの方がおっしゃるには「娘さんはもともと『まんまる』なのだからいつもまんまるを前提に見ていってください」とのことでした。

家に帰り、家族一丸となって取り組みました。でも決して頑張りや焦りはなく、ごく自然に生活していきました。

私ができるのは娘を優しく包むこと。そう思っておいしいものをつくり、栄養価のあるものを飲ませ、散歩も、お風呂も、寝るのも一緒でした。

そのうち娘は眠れるようになってきて、食事も摂れるようになってきました。

眠れなかった娘が、昼寝までするようになりました。

10月5日、娘は無事出産しました。生まれてきた子は、まんまるの女の子でした。びっくりしたのは、娘が母親をやり始めたことです。

私が娘たちの家に行くと、なんと私が娘に歌ったように、自分の娘に歌を歌っているではありませんか。みんなひとつなんだなあ、またそこで感激の涙を流しました。

今では娘はすっかり元気になりました。娘のうつを通して、私たちは真我に、本物の生き方に導かれました。まだまだ私たちは触れさせていただいたにすぎない状態ですけれど、さらに真我を開き続けたいと思っています。

家族が受けて十日で驚きの変化  
夫から「自分は治った」の言葉が

加藤春水さん（71 歳）

---

---

妻がメソッドを受けて、夫のうつが解消

今回は、ご家族が佐藤康行メソッド(YSメソッド)に取り組まれた結果、患者さまのうつ病が解消した実例をご紹介します。

YSこころのクリニック・YS カウンセリングセンターでは、患者さまご本人が来院できない場合、ご家族が「家族プログラム」に取り組むことをお勧めしています。

ご本人が来院できず治療を受けられなくても一番身近な存在であるご家族が、患者さまの心の曇りを晴らす太陽になることで、心の病を解消できるからです。

夫や子どもが心の病になり、黒い雲で心の中がおおわれると、愛するがゆえに、家族も一緒に黒雲の中に入ってしまうケースが多くみられます。

うつの夫の相手をすることに疲れて自分も苦しくなったり、治ってほしいと思うあまり落ち込む相手を責めてしまったりして、その結果、ご家族もご本人も苦しみが増していけます。

家族は、毎日を過ごす日常の場です。ご本人の心にとっての一番の環境要因です。その家族がYSメソッドに取り組み、ご自身の心が太陽のように光に満ちていくと患者さまの心も光りはじめ、心の治癒力があふれるようになります。

今回の寛解カルテは、ご家族の取り組みがどのように患者さまの改善につながっていくのかを、わかりやすく伝えてくれます。

=====

### <YSメソッド開始までの経過>

#### ◆夫が重いうつで2年間薬を飲んでいた

私の夫は重いうつで、2年間薬を飲んでいましたが、このところずいぶん元気になっていました。そこで薬を減らしたところ、とたんに元気がなくなり、痩せてきて食事の量も3分の1ほどになってしまいました。

#### ◆YSメソッドを受けたがらない夫に腹を立て、不安と怒りでいっぱい

その様子がとても心配になり、YSこころのクリニックに行ってほしいと言ったのですが、夫はかたくなに行かないと言い張ります。

理由は、だるくてワークができないこと、過去に触れられたくないからということでした。そんな夫に腹を立てイライラし、私は不安と怒りを抑えられなくなりました。

どうしたら夫をクリニックに導けるかを知りたくて基礎講座に参加したところ、家族が受けても本人が変化することを知り、私が2日間の集中カリキュラムを受けることにしました。

### <YSメソッドに取り組んだ結果>

#### ◆夫への愛と感謝があふれ出し、夫には何も問題はないとさえ思えた

そのワークは素晴らしいものでした。説明も分かりやすく、ゆっくり取り組めるので無理なくできました。

私は両親と夫に愛と感謝の言葉を書き続けました。私の中から愛と感謝の気持ちがあふれ出しました。身体全体にエネルギーが満ちて、幸福感でいっぱいになりました。今の夫の状態には何も問題がないんだとさえ思えました。そして、夫は若い頃から家族のために猛烈に働いてくれていたんだ、ありがたかったなと気づきました。

#### ◆夫の食欲が回復、運動や家事をし始め、「自分はもう治った」と言った

翌日から毎朝、夫に「夫への愛のメッセージ」を読み上げるようにしました。すると彼が少しずつ変化しました。食欲が出て食べられるようになり、自発的にダンベル運動や階段の上り下りをしたり、庭に出て日光浴も始めました。以前の夫は、悪口や弱音を心の中に閉じ込めて口に出さなかったのに、弱音を吐けるようにもなりました。溜め込んだ心のゴミを吐き出せていると思った私は、その言葉を安心して聞き流せるようになりました。積極的にお風呂も入るし、食器洗いをしたり、掃除機をかけたりします。何より嬉しい事は、目に力が出てきて眠れたとも言います。

そして、私がメソッドを受けてから10日目位のある日、「自分はもう治った」と言ったのです。私もそう思います。彼にとっての環境である私に変化したからです。

こんなに効果があるなんて驚きです。カリキュラムを受ける前はここまで変化するとは思いませんでした。

本当にありがとうございます。

YSメソッドの家族プログラムが  
私と家族を変えた！

嶋田京子さん（仮名・53歳）

---

---

家族プログラムで「病のトンネル」からぬけて家族が大調和

YSこころのクリニック・YSカウンセリングセンターでは、ご家族向けのプログラムを設けて、ご家族がご一緒にカリキュラムに取り組むことをお勧めしています。

ご本人が来院できなくても、ご家族がYSメソッドのカリキュラムに取り組むことで、病の改善が進む実例も多数あります。

心の病になっている患者さまは、自己肯定感が下がり、自分のことを責め、いわば「三日月のように自分を欠けた存在」ととらえる状態になっておられます。

そしてご家族は、心配するがゆえに心を痛め、ネガティブな言葉を聞き続けるうちに、患者さまと同じように心が苦しくなっていくかれます。

ご家族と一緒に病のトンネルに入り同じように「三日月の心」になっている状態といえるでしょう。

このとき、ご家族がYSメソッドに取り組み、ご自分の中にある「愛そのものの自分(真我=本当の自分)」を開発していかれると、状態が一変します。

ご家族が自分自身のことを「愛に満たされたまんまる満月のような自分」と気づくと、病に苦しんでいるご本人のことを、同じ様に「まんまるな存在」として接していくことができるようになります。

そうすると、病の状態という表層にとらわれずに、「健康で回復力に満ちたその人の本当の姿」を引き出していくことができます。

ご家族は、もっとも近くにおいて、もっとも長い時間を一緒に過ごし、深いつながりのある存在です。いわば、患者さまご本人の状態に、もっとも大きな作用を与える関係です。

だからこそ、ご家族がYSメソッドに取り組むことで、患者さまの病を改善することが可能になるのです。

今回の寛解カルテは、ご家族の取り組みがきっかけとなり、家族が丸ごと大調和していかれた姿を伝えてくれます。

ぜひご一読ください。

=====

#### <YSメソッド開始までの経過>

##### ◆小学5年生の次女が学校に行けなくなった

次女が小学校5年生から学校に行けなくなりました。

幼稚園・小学校もお腹が痛いと言って、朝ぐずる日があるのを、ごまかしごまかし連れて行っていました。

その子が小学校5年生の時、「お母さんとゆっくりしたい」の一言で、仕事を辞め、娘も学校を休むことを決めました。それでも娘を学校に登校させたい、元気に友達と遊ばせてあげたいという思いはあったので、娘に声をかけて学校に行ける時は私がついて保健室登校をしました。

学校を休んだ当初はまだ外出はできたので、あっちに良いお医者さんがいると聞けば出掛け、こっちに良いカウンセラーがいると聞けば出掛けました。ヒーリングも受けましたが、これといって良くなる兆しもみえませんでした。

夜中に連続2時間・2週間くらい泣き通しの日が続いた時には、子どもの心が粉々に壊れてしまうんじゃないかと恐怖を覚えたほどでした。

それでもいつかきっと良くなることを信じ、毎日を出来るかぎり娘に合わせた生活をして生きてきましたが、10年経っても生活はあまり変わらず、後は何をどうしたらいいかと途方にくれていました。

#### ◆母としての自分を責め、精神的に不安定に。夫の我慢も限界に

母親に原因があると本に書いてあれば、私の何が原因だったのかと自分を責めたりもしました。

だんだん自分の心のパワーもなくなっていることに気づき、精神的に不安定になるときもありました。

夫も我慢の限界を超え、口論することもあり、ついには本気で離婚という言葉が出て、私も覚悟を決めた時がありました。

難聴である長女も5年ほど前からうつ状態になりました。

夫は4年前に脳出血で倒れ右半身に麻痺が残り、失語症の障害も残りました。

私は2年ほど前から18カ月、C型肝炎の治療を始め、抗がん剤の副作用と同じような症状と闘いながら、家族みながよれよれになりながらも生活をしていました。

#### <YSメソッドに取り組んだ結果>

そんな中で救いは、K先生との出会いでした。

次女が保健室登校をしていた時の保健室の先生で、小学校を卒業してからも親身になり関わっていただき、親子共とても信頼し尊敬できる先生でした。その先生からYSメソッドのことを聞きました。

子ども2人に受診を勧めたら、長女は自分は難聴で受診しても話がわから

ないからと、最初には行かないと言いましたが、スタッフにサポートできる場所をお願いしてみようということで、私と長女が受診することになりました。難聴ということで、受診しても真我が開かないんじゃないかという思いもありましたが、カウンセラー・スタッフのお力添えで真我を開くことが出来ました。

本人はあまり良くわからないとは言いながらも、ゆっくりと生活が変わり、受診して1年後に仕事に復帰し、現在は人生を楽しんでいるなあと羨ましいくらいに仕事に遊びごと飛び回っています。

家の中も少し安定したため、私も1年前に仕事を始めました。

50 を超えた年齢で、しかも田舎で求人が少ない地域で就職できたのですから「やっぱり真我のおかげ」と良い事が起こることを実感しました。

◆次女は、カリキュラム受講2日目には、元気に歩く、話す、食べるように

そうして1カ月過ぎたあたりから、夫・次女の体調に変化が現れてきました。

昨年11月に今度は次女と2人で2日間集中カリキュラムを受けました。

なんと2日目に元気に歩く、話す、食べる娘の姿がありました。

家族が不安がる娘に何年もかけ、そのままの自分でいい事を伝えてきたのに受講後、不安なくそこにいる娘の姿がありました。

家に帰ってからも良く寝られる・美味しく物を食べられる・不安なときに飲む精神薬も飲まなくてよくなったと、元気な次女の姿に近所に住む夫の母親もビックリし喜んでいました。

受講してすぐにこんなにも変わるものかと真我の凄さを見せてもらい、ますます真我を確信できました。

本当にありがとうございました。

20年以上も心の病で苦しんでくれた長男のおかげで  
YSメソッドにめぐりあうことができた

萩尾凜子さん（仮名・65歳）

---

---

## 統合失調症の息子と美点発見の会話を楽しむ毎日

今回の患者さまは、うつ病から双極性障害そして統合失調症へと進行しながらも、佐藤康行メソッド(YSメソッド)の治療で元気を取り戻し、減薬を進めるまでになりました。

ここでご紹介するのは、ご一緒にYSメソッドに取り組まれたお母様からいただいたお喜びの声です。

YSメソッドでは、うつ病だけではなく、統合失調症や依存症、双極性障害など、どのような症状をお持ちであっても、その方が持っている心の自然治癒力を引き出すことで、病の根本原因を解消していくことが可能です。

YSメソッドは、そのための確かな理論と方法論をもった心の再生法です。

=====

### <YSメソッド開始までの経過>

#### ◆長男が、うつから双極性障害、そして統合失調症へ

今年40歳になる長男は、心療内科の薬を飲み続けて20年になります。大学2年の時にうつと診断され休学。6年がかりで大学を卒業したものの

就職は出来ませんでした。アルバイトも困難なほどの強い疲労感があり、不眠症にも苦しんでいました。

あちこちの心療内科を転々とするうちに、うつは双極性障害へ、そして別の病院では統合失調症と診断されたのです。

いつの頃からか13時間以上の睡眠時間を必要とする体になっていました。医師からも、私の友人からも、早く起きれば自然と早く眠れるようになると言われ母子で傷ついたことも度々でした。

そんな長男を心配して、次男がYSメソッドの本を買ってきました。

そのご縁から、昨年9月、YSこころのクリニックを受診しました。

### <YSメソッドに取り組んだ結果>

#### ◆睡眠時間が改善し、減薬が進み、見るからにとても元気になった

長男は、受診から帰宅するなり、問診に睡眠時間13時間以上という項目があった!と上気した顔で話しました。「心のMRI検査」が本当に嬉しい様子でした。

あの日から7ヶ月、13時間以上あった睡眠時間は9時間で済むようになりました。

統合失調症薬のエビリファイ18ミリグラムを始め8種類285ミリグラムの薬を長期長年服用していましたが、今ではエビリファイは0に、6種類117ミリグラムまで減薬が進み、本人も驚いています。

見るからにとても元気になりました。

そして、長い間心の中にあったものを言葉にできるようになって、たくさん私に話しかけてきます。ずっと暗い家庭で辛かったとか、友達ができずに悩んでいた中学、高校時代であったとか、大学生になり、ようやく友人も多く

でき、学生生活を楽しんでいた矢先に、心も体も辛くなってしまったとか。

#### ◆受講後、多発性関節炎で放せなかった杖がいらなくなった

私も息子に勧められて、2日間集中カリキュラムに参加してみました。その時、私に厳しかった亡き父の、深い深い無償の愛に気づき、感謝の涙が溢れました。そしてどんどん心が軽くなっていくのを実感しました。実は、私も暗い家庭に育ち、自分でも気づかないまま、傷ついて生きてきたのでした。長男が20年以上も、心の病で苦しみを抜いてきてくれたおかげで、YS メソッドにめぐりあうことができ、母子ともども明るくなることができました。足が悪い私は、上京の折は杖を使っていましたが、杖は今はいらなくなりました。

息子は週2日、塾の講師のアルバイトをしています。生徒さんとのやりとりがとても楽しくなったそうです。

私は認知症気味の主人にも落ち着いて対応できるようになり、家の中に笑いが多くなってきました。

息子と美点発見の会話を毎日楽しんでいます。

本当にありがとうございます。

心を病んだ「次女のため」が  
本当は「自分のため」だった

牧原さおりさん（仮名・45歳）

---

---

わが子に「まんまる満月」という前提で接すると確実に変化する

ここでご紹介するのは、お子さんの病をきっかけに来院された親御さんの体験記です。

「なんで娘の症状の改善のために、私に変化する必要があるのか」との思いを残したままカリキュラムをスタートされた方が、「自分が変わることを意味」に気づき、親子関係も夫婦関係も好転していかれたストーリーです。

お子さんの相談でYSころのクリニックやYSカウンセリングセンターにいらっしゃる親御さんの多くは、「病は子どもの問題」と考え、「子どもが治療をすればよい」と思っておられます。

このような時、私たちは、親御さんが佐藤康行メソッド(YSメソッド)の家族プログラムに取り組んでいただくようにお勧めします。

それは、お子さんの病の原因は、根本的には親子関係に帰結するからです。親御さんの、お子さんに対する接し方が変わると、お子さんの状態は確実に変化します。

ひきこもり等でお子さんが来院できなくても、親御さんがカリキュラムに取り組むことで、お子さんが回復していかれる症例もあります。

そのためには、親御さんが、お子さんのことをどのような存在としてとらえ

ているかが、大切になります。

今回ご紹介した方のお話のなかに、「次女をどうにかしたいは三日月の考え方だった」という言葉があります。

これは、お子さんのことを、三日月のように欠けている状態で、何とかしてあげなければならない存在としてとらえておられたということです。

しかしお母さまご自身がYSメソッドに取り組む中で、「私は私で、次女は次女で素晴らしい」というように、お子さんのことを満月のように「まんまる」な素晴らしい存在と感ずるようになられました。

この心から出てくる言葉や行動でお子さんに接していくことが、お子さんの回復を進めます。

お子さんのことを「まんまる」の存在としてとらえるには、まず何より、ご自身のことを「まんまる」であると気づいていただくことが大前提となります。

YSメソッドの「家族プログラム」に取り組んだ親御さんは、最初は「子どものため」にスタートされても、やがては今回の方のように「自分のためだった」と気づいていかれます。

カリキュラムに取り組むことで、ご自身の心の奥深くに「愛そのものの心」があり、それが「本当の自分」であることに出あっていられるからです。

YSメソッドの「家族プログラム」は、お子さんだけでなく、ご家族がまるごと好転していくことができる、ご家族の再生と大好転のためのプログラムなのです。

=====

## <YSメソッド開始までの経過>

### ◆次女の不調で数か所の病院を渡り歩いても改善せず

YSこころのクリニックとのご縁は、次女の不調の相談でした。口元のしびれが気になり、数か所の病院を渡り歩いても改善せず、もしかしたら心の不調からきているのではないかと思い直し、夫のすすめで一度お話を伺ってみようと訪れました。

対応して下さったカウンセラーの方は、私の話を聞いて、「自分のことも娘さんのことも責めることはない。すべて満月なのですよ」と教えて下さいました。私は初めて聞く満月の法則に、涙が止まりませんでした。

また、「あなたが変わるのが一番です。親が変わると子どもに波紋で広がるから大丈夫」とも。

さらに夫婦でYSメソッドを受講するのがベストとの提案に夫が賛同、私の背中を押してくれました。

## <YSメソッドに取り組んだ結果>

### ◆夫婦の関係性が変わり、一日の出来事を夫婦で話すようになった

「なんで娘の症状の改善のために、私が変化する必要があるのか」との思いを残したままのスタートでしたが、受講が進むにつれ、私の心が軽くなり、体が勝手に動くようになりました。

クリニックに通い始めてからは、夫と一日の出来事を話すようになりました。息子には、「勉強会で夫婦仲良くしろって言われてきたの？」と問われるほど夫婦の関係性が変わったようです。本当に夫婦で受講してよかったです。

◆娘からのきつい言葉も「私を愛してほしい」と愛しく聞こえるように

次女からは、「なんで私の心配をしないんだ！ 私のことは面倒くさいんでしょ」と言われ、毎日「今日はどう？」と聞かれるのは嫌だろうと思っていた私の心遣いは誤解と判明したので、朝と学校から帰ったときに聞くようにすると、その流れで一日の出来事を話してくれるようになりました。

今では、次女とふたり楽しくクリニックに通っています。

笑いあいながら電車に乗るなんて全く想像もしていませんでした。

娘からの言葉も、きつい言葉ほど「私を愛してほしい」と聞こえるようになり、いとおしく感じるようになりました。

◆「次女をどうにかしたい」は三日月の考え方だった。

私は私で、次女は次女で素晴らしい、と思えるようになった

私は、自分が変わることを意味に気づきました。

「次女をどうにかしたいは三日月の考え方だった。私は私で、次女は次女で素晴らしい。今まで、母親とはこうあるべきだとか、子どもはこう躰けるべきとの思いを含んだ波紋が広がっていたのかもしれない。これから私が広げるのは光の波紋にしよう」と感じています。

クリニックの皆様には、いつも笑顔で迎えてくださり感謝しております。

支えていただきありがとうございます。

子育ての半分は夫の責任と受講  
無気力だった娘の生活が変化

牧原信行さん（仮名・45歳）

---

---

思い込みのフィルターが外れると「家族に問題はない」と気づく

今回お届けするのは、前ページでご紹介した牧原さおりさんの夫さまの体験談です。

原因不明の身体の痛みで苦しんでいたお子さんとの親子関係が、佐藤康行メソッド(YSメソッド)に取り組む中でどのように変化していかれたのか、そのストーリーをお読みいただきます。

この体験記の中で、「一つ目の2日間の集中カリキュラムから、とにかくびっくりでした。涙、涙で、温かい気持ちがあふれ出てきます」という言葉が語られています。

YSメソッドに取り組むことで、ご自身の心の最も深いところにあった愛そのものの心(「真我」=本当の自分)があふれてこられた体験です。

その結果、「無気力だった次女が生活のリズムを取り戻し始め、大学進学希望を自ら伝えてきました」というようにお子さんが変化し始めました。

これは、ご自身が記しておられるように、今までの「良し悪しの価値観」という「思い込みのフィルター」が外れ、「妻のことも、次女のことも、まったく問題ではなかったと思えるようになっていきます」というように、ご家族を「まんなる」な存在だと、「思えるように」なられた成果です。

頭で「そう思おう」とするのではなく、心から「そう思える」ようになったとき、大きな変化が生まれます。

その変化の体験をご覧ください。

=====

### <YSメソッド開始までの経過>

◆「お父さんお母さんとは話したくない」という次女に  
どうしたらよいかわからずお手上げだった

「もうお父さんとお母さんとは話をしたくない」。歯の痛み、頭痛を訴えていた次女は、歯科に数件通うも原因不明。親としては見守っているところでしたが、妻は「どう話しているのか分からなくなってきた」と彼女からの言葉に強く心を痛め、子育てを妻に任せきりだった私はどうしたらよいかお手上げでした。

そこで精神科のお医者さまで信頼できそうなところ……と探し始めたところ、YSこころのクリニックにたどり着いたのでした。

まずは妻がカウンセリングに一人でうかがい、YSメソッドの基礎講座に夫婦で参加。当日は、子どもたちの状況が親の意識の変化で見事に回復していった事例のお話もありました。

しかし、妻は「本当は私よりも娘が受けたほうが良いのでは」と半信半疑。受けるか迷っていました。

そこで思ったのは、子育ての半分は間違いなく夫の私の責任。これで自分自身としっかり向かい合う機会になれば、その変化は何かを生み出すだろうと妻の背中を押して一緒に受けると決めました。

## <YSメソッドに取り組んだ結果>

### ◆無気力だった次女が生活のリズムを取り戻し始め、 大学進学希望を伝えてきた

一つ目の2日間の集中カリキュラムから、とにかくびっくりでした。涙、涙で、温かい気持ちがあふれ出てきます。家に帰ると確かに家族に変化が起こり、無気力だった次女が生活のリズムを取り戻し始め、大学進学希望を自ら伝えてきました。

そして三つ目の2日間集中カリキュラムの2日目朝、これまでの意識がひっくり返る出来事が起こりました。子どもの「送って」というお願いに「そんな、親なんだから必要なことはいつだって当たり前じゃないか」と答えたその瞬間でした。脳天の奥なのか、天空なのか、どこからかわからないけど、はっきりと聞こえた「親なんだから必要なことはいつだって当たり前じゃないか」という言葉。宇宙という生かし主の言葉だと感じられて、涙があふれてきました。子どもを送っての帰り道は、ありがたさで号泣でした。

### ◆妻のことも、次女のことも、まったく問題ではなかったと 思えるようになった

今、毎日生まれ変わった気持ちで、実践中です。今までは良し悪しの価値観でやらなかったことにも、思い込みのフィルターを外して挑戦してみる。気づくと、妻のことも、次女のことも、まったく問題ではなかったと思えるようになっていきます。「お父さんとお母さん、勉強会で仲良くしなさいって教わったの？」一番下の長男の言葉にも笑ってしまいます。このご縁に心から感謝しております。

重度のうつで生死をさまよう状態だった高校生の娘が  
自分のやりたい道を見つけて元気に飛び立っていった

近藤麻子さん (50 歳)

---

---

娘に症状があって問題なのだから娘に受けさせようとしていたが、私事だと気づかされ母として家族プログラムに取り組んだ

今回ご紹介するのは、重度のうつ状態と統合失調症のような症状が出て、自殺未遂を繰り返すようになられた高校生の娘さんが、元気に回復をして自分のやりたい道を見つけて飛び立っていかれるまでのストーリーです。

娘さんの回復をもたらしたのは、お母さまが「症状があるのは娘なんだから、これは娘の問題」「娘がYSメソッドを受ければどうにかなる」「娘に講座を受けさせようと必死になっていた」という状態から、娘さんの3度の自殺未遂を経て、「問題なのは娘じゃなくて、私の問題なんだ」と気づき、私事としてYSメソッドの家族支援プログラムに取り組まれたことでした。

プログラムでは、お母さまご自身のこと、表面的には仲良く見えていた夫婦の関係、それぞれの両親との関係に、徹底的に向き合っていました。そして、自分が「本当の自分」で生きて、自分自身が幸せになることが、家族と娘たちを健康で元気に幸せにしていくことなんだということに気づいていかれました。

その結果、娘さんのことを不安や心配ではなく、娘さんが自分らしくしている姿を、安心と信頼と喜びと感謝の気持ちで見守ることができるようになりました。

苦しむ娘を何とか救いたいという強い思いで、葛藤しながらも我が子と向き合ってこられたことが、ご自身の大きな心の転換とともに、娘さんの回復と家族全体の再生につながりました。その道のりをご覧ください。

=====

### <YSメソッド開始までの経過>

#### ◆不登校を経験した娘がうつ状態になり自分を責めて泣き続ける毎日に

私には、18歳と16歳の2人の娘がいます。

長女は、小学校の頃、すごく明るく元気な子でしたが、中学校に入ってから3年間不登校になりました。次女は、小学校の時は行き渋りが多くて、中学校1年間は元気に学校に行けましたが、途中から不登校になって、2人とも中学は、ほぼ行っていません。

今回は、この長女が、ちょうど1年前に重度のうつ症状、それから統合失調症のような状態で生死をさまよっていた状態から回復した体験談をお話しさせていただきます。

長女は、今、18歳です。中学は3年間不登校でしたが、高校は普通の高校に入学して、とても元気に学校生活を送っていました。

2年生になって、進学を選択の時に体調を崩し、そのまま体が動かない状態になり、通信制高校に転校しました。

その後、ちょうど昨年4月ぐらいから、急に、「私はダメだ。何もできない。このままでは生きていけない」と言うようになり、うつ状態になりました。

泣き始めるとパニック状態になって、過呼吸になって、呼吸が止まって、意識がない状態になることが毎日続き始めました。夜は眠れなくなり、昼間寝ている自分を責めて、症状が悪化していく一方でした。

◆「死にたい」と悪化する娘を前に、どうすることもできずお手上げ状態

実は私は、結婚前は幼稚園で勤めていまして、両親とも教育者でした。

現在は、子育て中のお母さんを中心に、恥ずかしながらメンタルカウンセラーをしています。9年前に夫がパニック障害になって、心の勉強を始めて、地域のお母さん方の子育て講座などをやり始めていました。

ですので、不登校、ひきこもりのご家族、パニックになる子どもの扱いというのは、経験値としては普通の方よりも大丈夫なはずでしたし、逆に相談を受ける立場でしたので、自信がありました。

でも、我が子は違いました。まったくどうしていいかわかりませんでした。

子どもが明るく元気に育つことを願って一生懸命大切に育てきた娘が、逆にどんどん具合悪くなっていく。もう1人では部屋から出られず、食事も家族と一緒に食べられない。体力が消耗して、毎日食事を部屋に運ぶ。辛うじて夜中に1回トイレに行くんですけども、その足音がゾンビが歩いているような床を擦って歩く音で、それを毎日聞いていました。

娘は、「何かが追いかけてくる、私はダメだ、ダメだっていう声がする」と叫んでいました。

これは私にとってすごく衝撃的な事実で、本当にどうすることもできなくて、本当にお手上げ状態でした。寄り添おうと思って一生懸命話を聞いても、「ママは何もわかってない。もうすぐそうやって決めつける。この家には愛がない」そう言われました。

助けよう、救ってあげようと思って、やれることを片っ端からやりましたけれど、「誰も助けてくれない。生きていてもしょうがない。孤独だ。死にたい、死にたい。死にたくても死ねないから、死んでもいいよって言って」と、泣きながらお願いされる毎日でした。

命をかけて産んだ娘から死にたいと言われるほど悲しくて辛いことは本当

にありませんでした。こんなに苦しいのなら、いっそのことこの子と一緒に死のうかと何度も思いました。

◆ありとあらゆるセラピー・治療方法を試したが、まったく良くならない

職業柄、病院で治療しても、薬を処方してもらって治るものではないということはわかっていました。できれば薬に頼りたくない。精神科に行くと薬をたくさん処方されてしまうという恐怖と不安がありました。

でも、目の前でこんなにも苦しんで衰弱していく娘を目の前にして、とにかく何でもいいから、この子を早くこの苦しさから救ってあげたい、助けたい、元気にさせたい、生きてほしい。そんな思いから、ありとあらゆることをしました。あっちのセラピー、こっちのセラピーと連れていって、いいと思われるものでいろんなことを試しましたが、まったく良くなりません。

そして、ある信頼する友人に相談したところ、YSこころのクリニックを紹介されました。

ホームページを読み、基礎講座の動画を見まくりました。薬に頼らない治療法と、そして何よりも寛解率に驚きました。

かなり怪しかったのですが、もう本当に宗教っぽいなども思いましたけれど、娘を救えるならまずは試してみよう、そんな思いでクリニックに連絡したのを覚えています。

しかし、東京から離れたところに住んでいる私たちですので、ゾンビの状態の娘を連れて飛行機に乗ることは難しい状態でした。

その時の私は、娘に症状があるので、娘が苦しいんだから、娘をどうにか助けたい、娘に良い治療をとという思いで、娘に問題があることに焦点がありました。

それで、クリニックの先生と相談をしながら、一時的に薬の力を借りて、娘

を無理やり抱えるように車椅子に乗せ、引きずりながら、東京のYSこころのクリニックに行きました。

### <YSメソッドに取り組んだ結果>

#### ◆受講して奇跡のように元気になったのに、リストカットが始まった

YSメソッドを娘に受けさせるためになんとか東京まで来ましたが、でも、結局、娘の体力が続かなくて、初回の講座は、娘はホテルに置いて、私だけが受けました。

「せっかく東京まで来たんだから、とにかく娘にカリキュラムを受けさせたい」という必死の思いでホテルを連泊して、娘の体力が戻るのを待つ、ようやく2人で講座を受けることができました。

その結果、娘は回復し、奇跡が起きたように目の色が変わって、生き返ったように元気な娘になりました。

私は、驚きと嬉しさと、とてつもない安心感で、もう信じられない思いで、娘と家に帰ってきました。

「もう大丈夫。あとはもう、私自身が本来の自分で生きられるようにYSメソッドのカリキュラムをやっていけばいいんだな」と思っていた矢先、娘のリストカットが始まりました。

講座を受けたのに、せっかく回復したのにどうして、と思う間もなく、どんどん娘の状態が悪くなっていきました。

毎日「死にたい、死にたい」と言い、私に「出てって」と私を拒否し、1人で部屋にこもって布団の中で泣きながら、お風呂にも入れず、気分のいい時は私に「ごめんなさい、ごめんなさい」と繰り返し、見張っていないといつ窓から飛び降りるかわからない。いつも耳をそばだてて、朝も昼も夜も生きた心地がしませんでした。

そしてある日、残っていた大量の薬を飲んで自殺を図りました。そして救急車で病院に運びました。死にたくなって、森の中に消えていくこともありました。そして、隠してあったはずの薬をどうにか見つけ出して、前回の3倍の薬を飲んで、3回目の自殺未遂をしました。

### ◆3回の自殺未遂でやっと気づけた。問題なのは娘じゃない。

ここでやっと、「私は一体何をやっているんだろう」ということに気づきました。

そこまでは、とにかく娘がYSメソッドを受ければ回復する、どうにかなんと、必死に講座を受けさせようとしていました。娘にオンラインの講座を受けさせようと予約するのですが、当日になると娘は具合が悪くなってキャンセル続きで、ことごとく受けられない状態でした。

でも、問題なのは娘じゃなくて、娘に問題があると思っている私に問題があるんだということを、その時に、本気で、私事として、受け止められるようになりました。

そこで私は、昨年11月にYSメソッドのひきこもり家族支援プログラムに参加しました。

そこでカウンセラーから、「急所は夫婦関係です。お子さんがいくらYSメソッドに取り組んで回復したとしても、また同じ家庭環境に戻ることで、お子さんは症状が戻ってしまいます。根本原因を解決しなければ、同じことの繰り返しで回復はしませんよ」と聞いて、もう一度目が覚めました。

背水の陣でもう一度、最初から、私自身のこと、そして表面的には仲良く見えていた私たちの夫婦関係、そしてそれぞれの両親との関係に、徹底的に向き合いました。

そして、さまざまな教えだとか、常識だとか、教育だとか、こうあるべきという私の心の深くに根強く残る、私の心に染み込んだ信念とか執着や価値観

に気づいていきました。

自分が本来持っている「本当の自分」を引き出して、「本当の自分」で生きるということ、そして何より私自身が幸せになるということ、それがまわりの家族、娘たちを健康で元気に幸せにしていくことなんだということを確認しました。

◆ギスギス家族がニコニコ家族に。娘はやりたい道へ元気に飛び立った

そして、今月で、娘がうつになってからちょうど1年になります。

ギスギスした雰囲気だった我が家は、今、家族がリビングでニコニコしています。

少し時間がかかってしまいましたが、娘は、自分自身で自分のやりたいことを見つけて、自分で決めて、自分で手配して、自分のやりたい道へ、あっという間に飛び立っていきました。

たまに体調が優れない部分もあるようですが、飛び立つ前日に、「ママ、うつ病になってよかったわあ！180度性格が変わったわあ！」と言い放って、飛び立っていきました。

あつけにとられるほど軽やかに、そして楽しそうに、たくさんの人の中でサポートを受けて生き生きしている姿を、毎日、娘のインスタグラムをポチポチしながら、ニタニタしながら見えています。

◆安心と信頼と喜びと感謝の気持ちで娘を見守ることができるように

今、私自身の心が、不安や心配ではなく、娘が娘らしくしている姿を、安心と信頼と喜びと感謝の気持ちで見守ることができている状態です。

そして、自分自身も本当にやりたいことに許可が出て、思いもよらない新しいステージの挑戦を始められるようになりました。

これからの長い人生の中で、すべて良いことしか起こらないということはないと思います。さまざまな困難や逆境が訪れても、それを娘は乗り越えられる力があると思える私がいいます。

まさかこうして体験談をお話する日が来るとは想像できなかった私ですが、これから何が起きてもそのまま大丈夫と思える自分、先々と口や手を出さずに、見守り、サポートしてあげられる母でいたいなと思います。

ありがとうございました。

## 【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@shingacclinic.com](mailto:info@shingacclinic.com)

[ホームページ] <http://shingacclinic.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.3 家族プログラムで大調和  
2023年9月版