

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. 4

治療に取り組むポイント

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

治療のポイント「どのような思いで臨むのか」	2
1回目のカリキュラムでうつ寛解へそして家族にも好影響が 城戸 健史さん(仮名・41 歳)	
メソッドの内容を理解し納得してから治療を受けると効果が大きい....	5
生き地獄のうつ病が、奇跡のような偶然に導かれ即解消 谷本聡志さん(仮名・49 歳)	
「かならず良くなりますと伝えたいです」	8
カリキュラムを何度も受け続け死を考える地獄の日々から寛解へ S・Sさん(女性・32 歳)	
変化しているように見えなくても、確実に変化している.....	11
過去が一瞬で変わった！ 富田陽子さん(仮名・40 歳)	
表面的に何も感じなくても、心の奥深くには確実に作用している.....	14
父へのわだかまりが軽減、13 年間服用していたうつ治療薬も 完全に断薬できた 江島純子さん(仮名・38 歳)	
自分で自分の「心のハンドル」を握ることが回復につながる.....	17
東日本大震災後、不安感と忙しきでうつ病に 受診後、生きていける確信とともに、うつが寛解、 幸せになれると気づいた 木ノ内哲也さん(仮名・50 歳)	
悪化したように見える出来事も回復の中で必要なことが起きている...	20
孤独と重圧に苦しんだうつ病から脱出、復職が実現、 楽に生きられるようになった 大島勇氣さん(仮名・36 歳)	
心の回復は、「心」「言葉」「行動」がセットになったとき確実に進む..	23
うつで休職するもYSメソッドで結婚願望が	

その心で婚活し妻子に恵まれた 山下幸司さん(仮名・47 歳)

「自分はまんまるな存在」というとらえ方になった時に病は消える... 26

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

羽村慶一さん(仮名・45 歳)

治療のオプション・プログラムとしての瞑想法..... 35

仕事、家庭と次々に襲いかかる困難からうつを繰り返すも

YSメソッドで劇的に好転 大沢悟郎さん(53 歳)

1 回目のカリキュラムでうつ寛解へ
そして家族にも好影響が

城戸 健史さん（仮名・41 歳）

=====
治療のポイント「どのような思いで臨むのか」

治療を進めていくうえで、治療効果を上げるポイントの一つに、「どのような思いでカリキュラムに臨むのか」という点があります。

心には「傾向性」という特徴があります。

心に思い描いた方向が、現実の結果として表れるという特徴です。

ですから、治療を始める際の「思い」が重要なカギとなるのです。

これからご紹介する寛解者の方は、治療をスタートするにあたって、一つのことを心に誓われました。

それは、「厄介な病を克服するためには、クリニックから提供されるものを単に受けるのではなく、みずから積極的に吸収する強い覚悟が必要だ」との強い思いからでした。

そのことが、1 回目の2日間集中カリキュラムで寛解するという結果につながりました。

この方が、いったい何を誓われたのか、そして佐藤康行メソッド(YSメソッド)の治療に取り組むなかでご自身にどんな気づき生まれ、さらにご家族がどう変化していかれたのか、この後の体験談をご覧ください。

私がYSメソッドと巡り合ったのは、二度目のうつ病を発症した時でした。一度目のうつ病で体調が芳しくない中、復職を急ぎ、ストレスを抱えながら日々の仕事を進めるうちに、頭痛、倦怠感、不眠症状が激しさを増し、判断力や決断力が低下、職場のコミュニケーションにも難を生じるようになりました。

そして二度目の発症。何度も希死念慮に悩まされ、「泥沼に落込み、もがき苦しむような気分」の毎日でした。

そんなある日、妻が、YS ころのクリニックの院長の本を購入して来てくれました。そこで院長の名前を目にしたとき、通っていたスポーツジムの会長がその院長の話をしていたことを思い出し、藁にもすがる気持ちでYS ころのクリニックを訪ねました。

最初の診察では、院長から親との関係が病気の大きな要因であることを指摘されました。半信半疑でしたが、亡き父にわだかまりを抱えていた事実と、出口の見えない病の苦しみから、メソッドをスタートしました。

受講に先立ち、私は、素直に自分の心を開き、一点の曇り・疑いもなくメソッドの内容を全て受け入れることを固く決心しました。

厄介な病を克服するためには、提供されるものを単に受けるのではなく、積極的に吸収する強い覚悟が必要だと感じたからです。

結果として、それは間違っていないでした。最初の2日間集中カリキュラムで、長年にわたる父へのわだかまりが解消し、父への感謝の念に満たされました。同時に、自分がうつ病を患ったことにも重要な意味があることに気づきました。不安やストレスは消え去り、一気に寛解へ至ることができました。

その後の2回のカリキュラムでは、新たな人生目標を発見することができた上、私に素直に心を開かなかった息子が学校での悩みを打ち明けてくるなど、良い影響を目の当たりにしました。特に、息子の不登校について私が担当教師に相談した途端、クラスメイト、保護者の方々へと支援の輪が拡がり、息子は驚くほどの速さで学校に復帰するようになりました。

カリキュラムで私が得た気づきは、「人としての原点に立ち返り、その原点に徹する」という極めてシンプルなものであり、最強の心を形成する礎です。

YSメソッドがそうした認識へ導いてくれる素晴らしい「道標」であることを、私は信じて疑いません。

生き地獄のうつ病が、
奇跡のような偶然に導かれ即解消

谷本聡志さん（仮名・49歳）

メソッドの内容を理解し納得してから治療を受けると効果が大きい

今回は、会社で花形の仕事をしていた会社員の方が、うつで「生き地獄」を経験しながらも、佐藤康行メソッド(YSメソッド)との偶然のような出会いで、うつを解消していかれた体験です。

佐藤康行メソッド(YSメソッド)による治療を効果的に進めていくために、大切なことがひとつあります。

それは、治療をスタートする前に、メソッドの内容を頭でもよく理解していただくことです。

治療を受けていくときに、よく内容がわからないまま進めると、メソッドの内容を理解し納得してから治療を受けるのでは、寛解までの速さと深さが大きく違ってきます。

今回ご紹介する患者さまは、受診前に佐藤康行メソッド(YSメソッド)の本を手にし、
「人間の心と体の関係について、根底の部分から非常に分かりやすく書かれていて、心底驚かされました」と語っておられます。

佐藤康行メソッド(YSメソッド)の理論と方法へのこのような納得感が、実際にカリキュラムに取り組み始めたときの、「本当に、YSメソッドを受ける前後では、別の人生を送っているよう」という達成度に直結しています。ではご覧ください。

=====

◆うつ発症で、生き地獄に◆

私が自分のうつに気づいたのは、10年以上前の蒸し暑い夏、中堅の機械メーカーに転職して3年目のことでした。

私は英語ができ、会社でも花形の仕事を任されていたからか、周囲からやっかまれているような雰囲気の中かで仕事をしていました。

だんだん気分が塞ぐようになり、感情がなくなって、頑張ろうにも体がだるくて動かない。それは、まるで自分の体が鉄の塊になったようでした。食欲もなく、吐き気に襲われ、いくつか病院に行きましたが、ネットで評判のいい心療内科の医師ですら「薬を出しましょう」で終わり。

それでも真面目に薬を飲み続けましたが、さらに体が動かなくなり、思考が停止しました。イライラしてその辺のものを手当たり次第に壊したい衝動に駆られても、肝心の体が動かない。まさに「生き地獄」に堕ちていき、本当に死にたい気分でした。

その後、起業塾に通って新しい人脈を得たり転職したりするなかでうつ症状は一進一退を繰り返しました。妻にも心の苦しみを理解してもらえず、いっそ新幹線のホームから飛び込もうか、と思うほど、追い詰められたこともありました。

◆奇跡のような偶然◆

そんな苦しみが続いていたある日、通っていた整体院で紹介されたのが、YSメソッドの本でした。

正直なところ、全く信用していませんでしたが読み始めたら人間の心と体の関係について、根底の部分から非常に分かりやすく書かれていて、心底驚かされました。

さらにビックリしたのは、通っていた整体院のほぼ目の前にYSこころのクリニックがあったことです！

……これは単なる偶然ではない。そう感じた私は、すぐに受診を決めました。

YSメソッドの治療は、これまでの治療法とは全く別物で、その差に大きな衝撃を受けました。心を許して通院できましたし、YSメソッドは方法論が緻密に組み立てられていると感じました。全くムダがなく、よどみなく進むので、ワークを終える度にとっても充実した気持ちで帰ることができました。

特にすごかったのは、両親、特に父親とのわだかまりが解け、感謝の気持ち心が湧いてきたことです。

私の父は平日はほとんど家におらず、家にいるときには、怒鳴られ、殴られた記憶しかありません。ワークに取り組んだとき、そんな父に対して深い感謝の心が出てきました。本当に涙が涸れるほど泣け、感情を表に出すことができ、それが心に良い作用を与えたのだと思います。

◆うつが消え、すべてが好転！◆

今では父に会うたび愛おしくてしかたなくて、父もよく笑うようになるなど、まさに価値観も現象も180度転換してしまいました。

それとともに、うつだった頃の記憶が消えて、体が軽くなりました。

あつと言う間にうつが消えたこの事実は、自分でも驚くしかありません。

今では職場での人間関係も改善し、仕事も順調、周囲からは若返ったと言われ、また妻との関係も非常に良くなって、充実した生活を送れるようになりました。本当に、YSメソッドを受ける前と後では、別の人生を送っているような感じです。

カリキュラムを何度も受け続け
死を考える地獄の日々から寛解へ

S・Sさん（女性・32歳）

「かならず良くなりますと伝えたいです」

佐藤康行メソッド(YSメソッド)の治療を受け寛解・回復された方々の体験談をお届けしているなかで、治療を継続中の患者さまから「私も同じように治るのでしょうか」という不安まじりのお言葉をいただくことがあります。

そのような方にご紹介したいのが今回の体験談です。

うつ病を発症し、常に手足が震え続けるのが止められず、YSメソッドによる治療を開始された方です。

カリキュラムを受けても変化が感じられず、死を考える日々が続きましたが、あきらめず治療コースを2回、3回と受け続け、初診から9ヶ月目に寛解されました。

「人の回復を聞いては比べて落ち込んでいた自分が、今、体験談を書いているのが信じられません。私のように変化が分かりづらかったり、体感がなかったり、治療に時間がかかる方もいらっしゃると思いますが、必ず良くなりますと伝えたいです」という、心からのメッセージをいただいています。

地獄のような日々から一転、幸せな毎日を手にされた体験談です。
どうぞご覧ください。

=====

義父の介護、人間関係、主人との不仲からうつ病を発症、突然不眠に。息が苦しくなったり、奇声をあげたり、両手が動くのが止められない、手足が熱を帯び震える。自分は化け物だと思いました。病院の薬は効果がありませんでした。

そんな私を、院長先生の本を読んだ母が、YSころのクリニックへ連れて行ってくれました。診察を受け、「ここなら治るかもしれない。でも自分だけは一生治らない」と思いました。

全3回の2日間集中カリキュラムを受けましたが、全く変化なし。何の感情も湧かない。

「自分だけ何で治らないんですか？ どうしたら治るんですか？」と、いつも必死にカウンセラーさんに訴えていました。

生きているのが怖くて、母に殺してほしいと言ったり、夜中家を抜け出しマンションから飛び降りようとしたり、テレビで殺人事件を見ると死ねていいなど思ったり、毎日自殺サイトを見て過ごしていました。

私一人で受けても効果がない、お金は不安だけど、治るなら何でもいいと、母と一緒に再度、2日間集中カリキュラムのコースを受けました。

1回目、2回目は何も変化なし。

けれど3回目の受講前、家で寝る前に突然、「私って幸せだな。母や夫から愛されている」との思いが湧いてきました。

この3回目の2日間で、初めて「お父さん、お母さんありがとう」と涙が出ました。

それでもまだ良くなっていないと感じた私はさらに2日間のカリキュラムを2～3回受けました。その結果、初診から8か月目で、眠ること、笑うことができるようになり、手足の震えも完全に止まり、9か月目に寛解しました。

人の回復を聞いては比べて落ち込んでいた自分が、今、体験談を書いているのが信じられません。私のように変化が分かりづらかったり、体感がなかったり、治療に時間がかかる方もいらっしゃると思いますが、必ず良くなりますと伝えたいです。

子どもの頃から両親の仲が悪く、ずっとそのことで傷ついていたのですが、私は気にしていないし、それがうつの原因か分からないと思っていました。頑張って生きてきたのに、病気になった自分まで責めて、苦しい生き方をしてきたなと思います。

やっと今、過去のトラウマも消え始めています。初めて自分のことが好きになり、何が起きても大丈夫と思えます。

地獄のような日々から一転、毎日すごく幸せです。

過去が一瞬で変わった！

富田陽子さん（仮名・40歳）

変化しているように見えなくても、確実に変化している

佐藤康行メソッド(YSメソッド)を受けたときの寛解・回復の道すじは、人によりさまざまです。ですから他の人と比べる必要はありません。「メソッドを受けても自分は変化していない」と思えても、確実に変化しておられます。

佐藤康行メソッド(YSメソッド)に取り組んでいるときあなたは、あなたご自身の中にある「太陽のように光り輝く自分」にアプローチをし続けています。ですからご自身では変化が感じられなくても、心の深いところでは変化が進行しています。

今回ご紹介する体験談の方は、2日間集中カリキュラムを受けていても、まわりの方々のような変化がなく、(私のうつはやっぱり人より重いのかな)と考えておられました。

ところが、翌朝一人でおられるときに自然に色々な人への感謝の気持ちが湧き出てくるという、心の変化を経験されました。

変化の仕方は人によってさまざまです。そして、変化が自覚できなくても確実に変化をしています。たとえ、自分では良い変化に思えないことであっても、すべてはあなたが回復するうえで必要なことがおこっています。ご紹介する体験談が、あなたのお役に立てば幸いです。

=====

YSころのクリニックを受診したのは、3度目にうつ病が再発したタイミングでした。10年間薬を飲み続け、2度目の再発以降は人にはわからないようにバリバリと仕事もしていました。

3度目の休職を余儀なくされた時、(このままではいけない。根本からうつを治したい)と思うようになりました。うつ病が原因で大切な友人を3人も亡くしていたこともあり、仕事よりも何よりも、自分が生きていくためにも、どうにかしなければという思いがありました。

ネットで動画を拝見した後、本も3冊購入し、こちらでお世話になろうと決めました。本音を言えば、最初は(宗教っぽいな……)と感じて、抵抗感もありました。

それでも、本気で根本から治したい気持ちは変わらず、(とにかくやってみよう!)と覚悟を決めました。

2日間の集中プログラムでは、初めて過去の自分としっかり向き合いました。かなり本気だったので、自宅からではなく、都内のホテルに泊まりました。それまでは、自分の過去に蓋をしていて、きちんと向き合っていなかったのです。

1日目は、かなりの疲労感があったものの、心に変化はなく、一緒にプログラムを受けた方々がどんどん涙を流し始めるのを遠目で見ている感じでした。涙が全く出なかったこともあり、(私のうつはやっぱり人より重いのかな)なんて考えながら、とぼとぼとホテルに帰りました。

変化が起きたのは翌朝です。

前日に言われた通り、翌朝改めて前日に書いた自分のメモを声に出して読み直したところ、自然に涙が出てきて、色々な人への感謝の気持ちが湧

き出てきました。

そして、自分の嫌だと思っていた過去のそれぞれの記憶が、すべてひとつになったのを実感しました。(今まで自分を苦しめていたのは、過去でもあの人たちでもなく、自分自身だったんだ!)そんな思いになり、2日目のプログラムはさらに本気で過去を掘り下げていったところ、感謝の気持ちがさらに深まるのを感じました。

それから2か月ほど後の診察の際に、すでに2日間の集中プログラムの2日目に寛解していますよ、と先生から言って頂きました。

今は、初めての減薬に挑戦しています。まだ日によって多少の波はありますが、うっかり薬を飲み忘れる日も増えてきました。

これからも断薬を目指し、YSころのクリニックでお世話になっていきます。

ありがとうございました。

父へのわだかまりが軽減、
13年間服用していたうつ治療薬も完全に断薬できた

江島純子さん（仮名・38歳）

表面的に何も感じなくても、心の奥深くには確実に作用している

今回は、13年間うつ病のお薬を飲み続けていた方の体験記です。
この方は、治療カリキュラムに取り組み、心の中のうつ因子となっていたお父さんへのわだかまりが軽減していく中で、断薬を手に入れました。

佐藤康行メソッド(YSメソッド)のカリキュラムを受けた際の気づきや体感は、患者さまにより様々です。

今回の患者さまのように、表面的には「何も感じなくて疲れたという印象」を持たれても、心の奥深くには確実に作用しています。

だから0点だったお父さんへの肯定感が向上され、お父さんの行動に対する感じ方が変化されたのです。

佐藤康行メソッド(YSメソッド)による治療では、患者さまの状況とご希望を踏まえて治療計画を立て、さらに治療の進行にそって治療計画を更新しながら、回復が確実に達成されるようにサポートしていきます。

最終的には、減薬・断薬まで進み、再発の心配なく大活躍をして頂けるころまでお手伝いをいたします。

治療の中で不安が出てくることがあっても、丁寧にお伺いし、サポートいたします。どのようなことでも安心してご相談ください。

=====

◆パワハラに遭いボロボロに◆

父と私は、昔から性が合いませんでした。

高圧的で自分勝手な父は、一人で勘違いして突っ走ってしまうんです。

母と私の仲は良かったのですが、母は父の味方ばかりしていました。

「父のことを分かってあげて。我慢して仲良くして」と母が言うものだから、

私は自分が間違っているのだと思って、自分を責めていました。

昔からどんくさかった私は、小学校からいじめにあっていて、小さい頃からうつっぽかったです。

20代になってからは、13年間うつ病の薬を飲み続けていました。

社会に出てからデータ作成の仕事をしたのですが、その部署の部長に当たる人から「お客や社員からの評判が悪い」と言われ、辞めさせられてしまいました。

それから印刷会社に勤務していましたが、だんだん経営が苦しくなると、上司から「あなたが悪い」「いつも足を引っ張る」とパワハラに遭い、辞めることになって……。これがさらなるうつにつながっていきました。

私には、音楽にかかわる仕事がしたいという夢がありました。でも、その夢は叶わず、それどころか私の同級生が、自分が思い描いていた夢をまるまる叶えてしまいました。

自分はパワハラされてボロボロになり、苦勞ばかりで報われず、本当に辛かったです。だんだん物忘れが激しくなってきた、とうとう認知症になったかと思うと、重苦しくて、もうこれ以上は耐えられなくなっていました。

そんな時、ネットで見つけたのがYSころのクリニックでした。

◆恨みは役にたたない◆

通院初日、クリニックでは治療の話を聞いただけでしたが、帰る頃になったら何か軽くなったのが分かり、今までの病院よりもいいのは明らかでした。

2日間の集中カリキュラムでは、本当に何も感じなくて、とにかく疲れたという印象ですが、でも、0点だった父がなぜか40点にはなりました。父の不快な行動を見ても、イライラで沸騰する時間が短くなった感じです。

それと「自分を責めてもしょうがない」と思うようになりました。それまではノートに学校や会社での辛さ、夢が叶わなかった悔しさなどを日々書きためていたんですね。私が描いていた夢を叶えた同級生への恨みも書いていましたが、改めて見返したらうんざりして、「役に立たないものはいららないんだ」と、捨ててしまいました。

◆奇跡が起きなくても大丈夫◆

YSメソッドを受けて、私は自然にうつを脱しました。薬ももう飲んでいません。また、病気が治る以外にも奇跡が起ると聞いていましたが、私の身には何も起こりませんでした。ただ、以前の私ならまわりの人にだけ奇跡が起きたら、自分は天から見放されたようで、すごく落ち込んでいたはずですが、今は分かりやすい奇跡が起らなくても、別にどうということはありません。「奇跡が起きてもその場限りだし、その奇跡に囚われてしまうものどうなのかな？」と思うからです。

私は今、将来のことを模索しています。どんな仕事に就こうか考えたり、好きだった音楽に興味が湧かなくなったりと、まだ自分探しの真っ最中です。まずは自立して仕事をうまくいかせて、夢中になれるものを見つけたい。そう思っています。

東日本大震災後、不安感と忙しさでうつ病に
受診後、生きていける確信とともに、うつが寛解、
幸せになれると気づいた

木ノ内哲也さん（仮名・50歳）

自分で自分の「心のハンドル」を握ることが回復につながる

今回は、3・11の東日本大震災後、倒産の不安感と忙しさの中でうつ病を
発症した方が、佐藤康行メソッド(YSメソッド)のカリキュラムに取り組む中
で、「私は生きていける」という確信を得ていかれた体験記です。

この体験記の中に「私はもう、うつにはならず、心の仕組みを知って、自分
の心のある程度コントロールできると思います」というお言葉があります。

心の病から回復していくうえで大切なことは、自分で自分の心のハンドル
を握れるようになっていくことです。

心というものは、ほっておくとコロコロと転がっていく性質があります。
だからこそ、意識的に心のハンドルを握っていくことが大切になるのです。

◆うつで体が動かさず失職◆

3・11の震災があった当時、私は福島県でギフト会社の役員をしていまし
た。50人を超える従業員を指導しながら建築の仕事もしていたところ、会
社が倒産するのではとの不安感と忙しさのなかから、地震の2～3ヵ月後
にはベッドから起き上がれなくなりました。

それから2年ほどは、体が動かなくても何とか踏んばりました。しかしその後、ついに3ヶ月の休職。それからは自動失職という形で退職することになりました。

それからというもの、ひどいときにはひと月以上部屋から出ず、風呂にも入れず、歯も磨けず、食事も1日1食できるかできないか、といったあり様でした。

うつになってからの生活は破綻していて、本当にこのまま生きていけるのか？ 出家する以外、道はないのではないかな？ そう思っていました。

始めは、自分をうつだと認めたくなかったんです。

それまではうつになったこともなく、体が動かなくても目を背けていました。そうしたら、ひどいめまいが頻繁に起きるようになっていったんですね。

市内の心療内科を含む診療科目を10カ所位回りましたが、めまいの原因は分かりません。

めまいの外来で、日本でけっこう有名な先生が横浜におられ、そこから縁があって横浜市内の心療内科を紹介されてしまったんです。すると1錠だった強い薬が2錠になり、量が増えていくばかりになりました。

◆色々な愛を受けていた！◆

YSメソッドのことは以前から本を読んで知っていたのですが、親戚縁者の支援があったお蔭で、毎週、東京のYSこころのクリニックに通えるようになりました。

治療の効果は徐々に現れて、あれほど確執があった母から、強い愛情を受けていたことに気づかされました。それからは自然の恵みの愛、友人が周囲に対して行っていた無償の愛など、万物との関わりのなかで、色々な愛を受けていたことがわかりました。

通院から2ヶ月後、2日間の集中カリキュラムを受診した時、「足るを知る」という言葉が、ポーンと自分の胸に落ちてきたんですね。そうしたら涙が止

まらなくなって、それで「ああ、これで私は生きていける」と確信が持てました。

そしてこの日、私はうつから脱することができたのです。

◆病気も怖くない生き方◆

私はもう、うつにはならず、心の仕組みを知って、自分の心のある程度コントロールできると思います。コントロールと言うより、この世に生かさせて頂いているという、謙虚な気持ちですよ。

簡単な言葉で言っていますが、そのような気持ちになれたことで、はっきり言えば病気も怖くないと思います。

また、お金に苦労した部分もありましたが、お金が私の人生のすべてではありません。

ずっと 50 年間生きてきて、今までは仕事のなかに人生を入れていたように感じます。そうではなく、人生のなかの仕事や自分の行動なのですね。

そうやって当てはまっていったものが最終的に自分が納得でき、本当に素晴らしいと思えれば、何かのこだわりだったり、固執したものを持たなくても、自分が幸せになれる。そう気づきました。

ありがとうございました。

孤独と重圧に苦しんだうつ病から脱出
復職が実現、楽に生きられるようになった

大島勇氣さん（仮名・36歳）

悪化したように見える出来事も回復の中で必要なことが起きている

今回は、うつで休職、復職、再発を繰り返し、昇進の遅れからくる孤独と、家庭を守るプレッシャーの中で苦しみ、なんども自殺を考えてこられた方が、家族とのつながりを回復し楽に生きられるようになっていかれた体験記です。

この体験記には2つのポイントがあります。

ひとつは、治療カリキュラムに取り組み、純粋な愛の心が溢れ出してこられた後、まわりの方との関係が変化していかれたことです。

- ・妻がつかった過去の出来事を打ち明けてくれ
 - ・子どもと波長が合うようになり
 - ・会社でランチに誘われたり人間関係が良好に
- という部分です。

目の前に現れる現実とは、すべて心の中にあるフィルムがスクリーンに写し出されているようなものです。

そのフィルムは過去の記憶でつくられています。

だから過去の記憶が変わり、心の状態が好転すると、目の前の現実が良好なものに変化していくのです。

もう一つのポイントは、そのように状態が改善していく中で、3ヶ月後、職場で幻聴のようなものを聞いて再休職になられたことです。

一見すると悪化したように見える出来事です。

しかし、治療カリキュラムに取り組む中で起きる出来事は、すべて回復の過程のなかで必要なことが起きているものです。

現れた症状は、まだ未解消のものがあると教えてくれているものであって、良くなっていく中での一過程です。これを好転反応といいます。

実際に、この寛解者の方は、このような状態の中で受けたカリキュラムで、「どんな困難の中にいる時も『真我』があり暗中模索のまま生き続けることはない」という大きな気づきを得ておられます。

「真我」とは、言葉の通り「本当のあなた」です。たとえ頭の上を真っ黒い雲がおおっていたとしても、雲の上には太陽が輝いています。

この輝く太陽が本当のあなたです。

このことが自覚できれば、病状に一喜一憂することなく、回復の道を安定して歩むことができるでしょう。

そして、この寛解者の方のように「うつ完治を遥かに超えた『真我』に出会い、生きる目的に筋が通りました」という感覚さえ手にできるのです。

=====

◆休職、復職、再発を繰り返す◆

私は温厚かつ真面目、やや内気ですが、社交的で学業成績良く、東京大学卒業後は、大手保険会社に就職しました。課内で一番早く出勤し、最後に帰る生活で、うつとは無縁の25年間でした。

しかし、常に仕事のことが頭から離れず、じわじわと衰弱し、うつになって休職、復職、再発を繰り返し、服薬しながら復職しました。

この間、離婚、再婚、子どもの誕生を経験しましたが、昇進の遅れから来る孤独と家庭を守るプレッシャーの中、過去のトラウマのフラッシュバックに苦しみました。家では妻子との接触は最小限に留め、職場では怒られるのが常態化し、会社に行くのが苦痛でした。時に酒を飲み、半端な自分がま

すます嫌になり、自殺を何度考えたかわかりません。

服薬が根本解決にならないと思い断薬した頃、本を読み、昨年7月、YSこころのクリニックを受診しました。

2日間集中カリキュラム初日、母への純粋な愛が溢れ出し、号泣しました。その夜、ホテルの部屋でクレーターまではっきり見える大きな満月を見たり、不思議な体験が朝まで続きました。

その後、妻が辛かった過去の出来事を打ち明けてくれ、子どもとは波長が合うようになり、会社でランチに誘われたり、人間関係が良好になりました。しかし、3ヶ月後、職場で幻聴のようなものを聞いた私は、机を蹴り大声で叫び、そのことで再休職となりましたが、その間に受講した2日間集中「解放カリキュラム」では、どんな困難の中にいる時も「真我」があり、暗中模索のまま生き続けることはないと思えました。

◆真我に出会い、うつ完治を遥かに超えた◆

両親や妻もプログラムを体験してくれ、妻は「これで本当の家族になれたね」と言ってくれました。4歳の息子には「パパが家にいてくれて嬉しい」と言われ、夫婦で励まされました。

瞑想コースも受講し、仕事の事ばかり考えなくなり、楽に生きられるようになってきました。お金も大事に使うようになりました。

現在、復職して2ヶ月になります。先日、娘の1歳の誕生日に妻の両親らも招き、妻のピアノ演奏に合わせて歌をプレゼントしました。

うつは一生付き合うものと思っていたのですが、うつ完治を遥かに超えた「真我」に出会い、生きる目的に筋が通りました。

佐藤先生にも「プロカウンセラーを目指してはどう？」とおっしゃってもらい、次の受講を楽しみにしています。

まだまだ未熟ですが「まわりの人達を元気にしていく」ことを目標に日々精進したいです。YSメソッドとの出会いに感謝しています。

うつで休職するもYSメソッドで結婚願望が
その心で婚活し妻子に恵まれた

山下幸司さん（仮名・47歳）

心の回復は、「心」「言葉」「行動」がセットになったとき確実に進む

心の病の回復は、「心」と「言葉」と「行動」がセットになったとき、確実に進んでいきます。今回の体験記は、そのことを具体的に教えてくれるものです。

この方は、佐藤康行メソッド(YSメソッド)のカリキュラムに取り組むなかで、心の変化とともに得た気づきを、行動へとつなげておられます。

例えば、口うるさくヒステリーで、うっとおしい存在だったお母さんに対し、自分を命がけで産んでくれたんだ、という気づきがわき出たとき、その心を、生まれて初めてお母さんに誕生日の花を贈るという行動に表しておられます。

また、ワークの結果として「結婚したい」という思いが出たときには、実際に人の中に入っていく、婚活をスタートされました。

心が変化していったとき、それを心の中にとどめておくのではなく、言葉や行動に表していくことで、人との関係や環境が変化していきます。そうすれば自分が今いる環境が、心の回復にとってより良いものになっていきます。さらに、言葉や行動に表すことによって、心の変化も加速していきます。

今回の体験記の方が、うつ症状の波がある中でも、実践に取り組み、やがてうつ症状がなくなっていかれたのは、その証です。

YSこころのクリニック・YS カウンセリングセンターでは、心の状態の改善をサポートするだけでなく、それを言葉と行動につなげる方法を体得するためのプログラム(3時間実践カリキュラム)をご用意しています。

心の病からの社会復帰プログラムとしても有効です。

日常生活の中での実践のためにご活用ください。

=====

40歳の時、私はうつになりました。突然身体が全く動かなくなり、めまいや胸の痛み、身体の寒気がひどくて夏の暑い日でも布団の中でぶるぶる震えていました。わけもなく死にたいと思うようになりました。

うつになった原因ははっきりとはわかりませんが、電機メーカーに務める当時の私の状況は、製品の不具合対応とパワハラ上司からの説教の憂さ晴らしでスナック通いの毎日でした。

最初はうつとは思わなかったので、いろんな病院で検査をしましたが全て異常なし、結局心療内科で抗うつ剤を処方されましたがドクターの対応に不信感を持った私は一切飲みませんでした。

会社は休職しましたが自分で何とか健康になりたいとの思いから、ヨガや整体、食事療法、座禅などさまざまな方法をネットで模索しては試しつつ、発症から5ヵ月後、このYSメソッドに出会いました。

初めての2日間集中カリキュラムでは、私は人の欠点を探しては批判ばかりするような人間だと気づき、こんなイヤな自分を変えたいと思いました。現象面を変えるには行動が大切、でもできることなんてあるのか？

それで思いついたのが街のゴミ拾いでした。

初めての行動でした。

次の2日間では、鳥取に住む母との関係について心を探りました。

母はいつも口うるさく、時にはヒステリーを起こしてうっとうしい存在でしかありませんでした。しかし、母は私を命がけで産んでくれたんだと思った

瞬間、何か心の底から湧き上がってくるのを感じました。

「本当の自分」が垣間見えた瞬間でした。

そして生まれて初めて母に誕生日プレゼントの花を贈りました。

母は喜んでくれました。

その後、佐藤康行先生が直接指導するカリキュラムに参加する機会がありました。それまで結婚したいと思ったことは一度もありませんでしたが、ワークが終わる頃には結婚したいという思いが生まれて初めて湧いてきました。そして「1年以内に相手を見つけるんだ」と決意しました。

7カ月の休職から職場復帰しましたが、依然うつの波が時折やってくる中で私の婚活は始まりました。

でもこのYSメソッドで「本当の自分」を追求していくことこそが私の婚活なんだという思いもあり、カリキュラムへの参加を続けました。

人と話すのが苦手だったので訓練だと思って男女や年齢に関係なく他の参加者に声をかけたり、似顔絵入りの名刺を作って配ったりしました。

いつの頃からか自ら積極的に人に会いに行くようになっていました。

その結果、決意からちょうど1年後、妻となる女性と出会い、半年後、彼女を実家に連れていった時にプロポーズをしました。

そしてその翌日、両親を前に「原点の心」を読みました。

今までにないほどの涙が溢れてきました。

結婚して1年後にはようやくうつ症状がなくなり、身体もだいぶ元気になりました。昨年の4月には待望の子どもも誕生、仕事にもやりがいや喜びを見いだせるようになり、今とても幸せです。

うつになって本当によかったです。

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

羽村慶一さん（仮名・45歳）

「自分はまんまるな存在」というとらえ方になった時に病は消える

今回ご紹介するのは、「10年以上改善しなかったうつ病が1か月の受診で
跡形もなく消えた」という体験です。

心の働きとして、うつ病を治そうとすると、病気の存在を認めてしまうこと
になるため、逆に病を固定化させてしまうということが治療の中で起こりま
す。

治療は「治したい」からスタートしますが、治療が進んでいくのは、ご自身
の中の自然治癒力＝「真我」(本当の自分)に焦点がシフトし、「自分はまん
まるな存在」「愛そのものの存在」という捉え方になっていったときです。

そのときに、病は「もともとなかった」ものとして消えていきます。

今回の体験談は、その治療過程を伝えてくださっています。

どうぞご覧下さい。

=====

◆父への恐怖に縛られた子ども時代◆

私は、非常に厳しい両親に育てられてきました。

ある時、おもちゃをねだったところ、父に「本を1冊読んだら買ってやる」と

言われ、嫌だと反発したことがありました。そしたらもうボコボコに殴られ、蹴飛ばされて、真夜中まで庭で正座させられてしまって。父が暴力的だったのは、私にだけではありません。両親の関係は悲惨で、異常なほど激しい夫婦喧嘩をしていました。父が怖い。そういう印象はやがて一人歩きし、呪縛となっていきました。

心身の異変に気づいたのは、32～33歳ごろのことです。

病院に通い始めたのですが、その時すでに典型的なうつ病の症状が出ていたのです。家業の電気屋の仕事だけは何とか続けていてお客さんに精一杯の笑顔を振りまいていました。でも、どんどんエネルギーがなくなっていくんですね。

この頃にいつも思っていたのは、自分が死ねば、その時初めて周囲が自分の気持ちを分かってくれるんじゃないかということです。富士の樹海にも行きましたし、首つりも試みようとしてました。電気屋が電線で首つりなんて洒落にならないと思い、踏みとどまりました。

とことんまで父を追い詰めたこともありますが、そんな父も年老いて認知症となり、恨む相手すら失ってしまいました。

◆真我の自覚で、うつが消えた◆

YSメソッドとの出会いは、ネットでした。

大きく変化した実感があったのは、YSメソッドを受診して1ヵ月ほど経った時です。

何回も自分自身と向き合って行き着いたのは宇宙の中で、ふわんと浮いている自分でした。「何の束縛もないんだよ」ということが、ポーンと出てきたんです。

それが、私の体感した真我でした。

それまで縛られていた思い込みは、真我の反対にある「偽我」です。

この時の私は、偽我を殺す作業、過去の自分の全てを葬り去る作業をしたのだと思います。それらがなくなって、ポツカリと空いた大きな穴に、真我が落ちてきたという感覚でした。

うつ自体も幻想でしかなく、必要ないものだと分かりましたから、パツと消えてなくなりました。10年以上改善しなかったのに、わずか1か月の受診で跡形もなく消えたのです。

そして、気づいてしまうと、もう死にたいとか、うつ病だとか、そんな場合はなくなりました。喜びの遺伝子を遺すため、愛を伝えていくために、しなければならないことがたくさんあると気づかされたからです。

◆心の問題に、真我は答えを出す◆

父も今は昔が嘘のように優しくなりました。

この前、認知症の父が母に「なあ、俺たちは幸せだよな。今まで一回も喧嘩したことないもん」と、それは嬉しそうに言ったのです。

父はまるで、生きながら仏様になったようです。

科学技術の進歩に比べ、心の医療は発展の余地がある分野です。

人類が悩まされてきた心の問題に、真我は答えを出せるでしょう。

もし、思いつめている方がいらっしゃったら肉体を亡くす前に、駄目もとで門戸を叩いてください。少なくとも私は生きています。お願いします。

うつ病で休職するも、元気に職場復帰へ

津田義則さん（仮名・57歳）

うつの心が喜びと感謝の心にスイッチ

佐藤康行メソッド(YSメソッド)は、あなたの心の最も深いところにある「心の自然治癒力」を引き出すことで、病を解消していきます。

治療の目標は症状を治すことですが、佐藤康行メソッド(YSメソッド)では、「自然治癒力を発動させること」を目標とし、その結果、症状は消えていくという方向性です。

「治りたい」「病から解放されたい」という思いは、治療の原動力となりますから、大切です。けれども「病を治すこと」に意識が向かうと、逆に症状を固定化してしまいます。人間の心には、そのような働きがあります。

病の根本解消は、あなたが意識の焦点を「心の自然治癒力」を引き出すことに合わせ続けたときに、一気に進んでいきます。

この「心の自然治癒力」は、あふれ出てきたときに、愛の心、感謝の心、喜びの心として体感されます。この心が本当のあなたです。

外から付け足さなければならないものではなく、あなたの中にもともとある力ですから回復が確実なものとなります。

今回ご紹介する体験談では、このような感謝と喜びの心が溢れ出てきたときに、うつの心がスイッチしていった体験を語ってくださっています。

どうぞお読みください。

昨年体調を崩した私は、内蔵が悲鳴を上げとても仕事をできるような状況ではなくなりました。

病院に行っても異常なく、薬を飲んでもおなかの痛みは良くなりません。やがて会社へ行く気力もなくなり、寝ているだけの状態で、気がつけばうつ病にかかり、3・4ヶ月が経過しました。そしてついには休職してしまいました。精神状態もぼろぼろで、しまいには「死にたい」「生きていても意味がない」と思うようになり、肉体的にも精神的にも人生で最悪の状態でした。当時は職場の人間関係も悪く、いじめられていると思っていました。

本来なら安らげるはずの家庭も、娘から友達口調で話されるのが許せず、ますます自分で自分を追い込みました。本当に最悪で精神的に落ち込む一方だったのです。

そんな中、義理の母親が、東京にうつ病を治す専門のクリニックがあることを教えてくれました。それがYSメソッドを受けるきっかけでした。初回の診察、カウンセリングをおこなって、翌週には集中カリキュラムに参加し、また翌週もと、たて続けに受診しました。

自分の過去を振り返るワークを行った集中カリキュラムでは、家族や両親やご先祖様など、周囲の人たちへの「感謝の思い」がどんどん溢れ出て号泣しました。「ここまで感動できるとは！」という驚きの体験でした。心の芯から「ありがとう」という気持ちになり、なにか溜っていたものが一気に出し切れた感じです。

うつ病になってからは悶々と「なんで自分だけこんなつらい病気になってしまったのだろう」と思っていました。しかしYSメソッドを受けてたった数回のセッションで喜びと感謝の心で生きていく人生にスイッチすることができました。

うつも消えて、近々元の職場へ復帰します。これからは職場でも家庭でもみんなに感謝の言葉を伝え行動で示し続けようと強く思っています。

執着心・価値観・うつ病の薬を
捨てることができた

辻田芳信（仮名・39歳）

執着心を捨てることがうつ病の改善につながる

佐藤康行メソッド(YSメソッド)の中心的な治療カリキュラムである「2日間集中カリキュラム」の一つである「解放のカリキュラム」の中に「捨てる」ワークがあります。自分がよいと思うものも、悪いと思うものもすべてを心の中で捨てていくワークです。

ここで捨てようとしているのは執着心です。執着心は、人間の心を苦しめる一番に来るものだといわれます。すべての執着を捨てることができたとき、身も心も一気に軽くなり、心は透明になります。そして、もともと自分が自由で満たされた存在であることに気づき、喜びがあふれてくるようになります。

すべてを捨ててしまうと、手元に何も残らなくなると思われるかもしれませんが、実はその逆です。すべての執着を捨てると、自分のものと他人のものを分け隔てる心も消えていきます。

例えば、まわりの人に対して、「この人は自分の味方」「この人は敵」と分けると、安心できる相手は一部の人だけになります。けれども人を選別する心がなくなり、すべての人が愛する存在になれば、すべての人が自分の味方になります。そうすれば、すべての人間関係が良好になり豊かな人生を手にすることができます。

今回ご紹介する寛解者の方は、2日間集中カリキュラムで執着心、価値観、薬を捨てることができ、お母さんやご家族との関係が改善したうえに職場の人間関係も好転していられました。

「捨てる」ことが、うつ病と現実の改善につながった体験談です。
どうぞお読みください。

=====

自己中心で、調子に乗っていた自分は、力量、適性も考えず、勢いにまかせて2年前に転職し、ある外資系企業の課長職を得ました。

しかし、社風や仕事になじまず、うつを発病し退職に至りました。

心療内科の投薬の効果もあってか、約一年前に再就職を致しましたが、また違う外資系企業の管理職を選んでしまい、結果として仕事は行っているが薬(安定剤・精神向上剤)を増やさなければ不安にかられ、部下からのつきあげに苦しみ、当然営業成績も最悪、社内、社外の自分に対する評価が気になって仕方がないという、悪い方のスパイラルにはまりました。

2年通っていた心療内科の医師の前では、とりつくろっていましたが、再びうつ状態でした。

そんな時にYSメソッドを知り、「2日間集中カリキュラム」の治療を開始していきました。

そこでは、自分を苦しめていた執着心、価値観を捨てた時に、性癖の原因が手に取るように理解できました。自分の性癖に他力本願というのが根深くあるのに気づき、他力本願を捨てないと何も変わらないと思いました。薬はまさに他力本願なので、すぐにやめることができました。薬をやめて、悪くなるわけではないし、今は「何だったんだろう？」という感じです。

そして、もう一つ気づいた点として、私の中に他人からよく思われたい、かっこよく思われたい、ということに価値観をおき、結果自分を見繕い、本当

の自分を完全に閉じ込めていました。

まさに、過去の自分を一番に表現したものが、仕事の選び方でした。「2日間集中カリキュラム」で仕事を最後に捨てた瞬間に、仕事こそ世間体に執着する自分の苦しみそのものであり、また、仕事を選ぶより会社名、役職名で仕事を選んでいくことに気づきました。

私の他力本願と執着心は母から受け継いでいました。

母はというと、神社、お寺にお参りに行くことが救いと考えるタイプで、さらに、以前から心配ごとがあると占い師のところに通ったりしてくれ、おかげでいつのまにか私の家にも厄除けの札がはってあったりしました。今はもうないのですが！

そして、幼少の頃からの私に対する「こうなって欲しい」「こうでなければいけない」という母の強い思いの影響を受けた結果、多少背伸びをしてでも会社名と役職を求めたのだと思います。仕事がうまくいかないのも当然の結果でした。

しかし、「2日間集中カリキュラム」受講中に、最初に勤めた会社の倒産や、その後世間的には転職に成功したものの、うつを引きずる苦しみの意味が、手に取るように理解できました。

決定的な気づきは、自分の子どもへの連鎖を止めなさい！ここで変えてしまいなさい！と言っていると思えたことでした。

自分と母の繋がりは強い。母を助けたい、母にも変わって欲しいと思いました。毎日、佐藤康行先生のCDを聞いていますが、その言葉の中で「何があっても真我が一番！」というフレーズが頭にこびりつきました。

「2日間集中カリキュラム」後の1週間は、仕事をおいて母の所へ通いました。導かれたというのか、勝手に動いていた感じです。色々な過去の出来事に対する気づき、生かされている実感、感謝、そして自分の子どもへの影響と全て母に伝えました。それでも母は何故自分が受けなければならないのか、分からないと言いました。

結局、YSメソッド基礎講座に誘い、一緒に参加しました。そこで、オセロを例に、黒の連鎖を断ち切りましょうという話が、分かりやすかったようで受講の決断をしてくれました。

母は2日間集中カリキュラム受講後、驚きの変化です！つきものが落ちた感じでした。

自分の変化としては、例えば以前であれば妻に対して「お金を貸してくれ」なんて、かっこ悪いし、反応が気になって、とても言えなかったのですが、今は平気ですし本当にお互い自然体になってきています。

職場では、部下と距離感があって、殆ど口を利いてくれない雰囲気でしたが、少しずつ会話が増えてきました。

先日、上司に電話で怒られても、なんともなかったです。「あっ、怒ってくれている。怒ってくれている」と思った自分がいました。ヘラヘラしていると思われたのか、余計に怒られてしまいました。(笑)

自分の中には、まだまだ色々あると思います。これからです。

これからも、真我を追求していく中で、自然に答えが出てくると思います。

最後に、受診のきっかけを作ってくれた弟を初め、驚くほどの縁の数々、本当に世界は一つですね。

感謝、感謝です。

仕事、家庭と次々に襲いかかる困難から
うつを繰り返すも、YSメソッドで劇的に好転

大沢悟郎さん（53 歳）

治療のオプション・プログラムとしての瞑想法

佐藤康行メソッド(YSメソッド)のプログラムには、治療のオプションとしてご提供しているカリキュラムがあります。

その一つが「真我瞑想」です。今回はそのご紹介をします。

瞑想という言葉はお聞きになった事があると思います。瞑想はあなたを深い意識状態に誘い、あらゆる生活の囚われ＝ストレスから解放させてくれます。

そのような効果のある瞑想ですが、実践していくには難しさもあります。瞑想を継続する難しさのベスト3は、(1)「雑念」との戦いに苦しんで、集中できない。(2)静かな場所が確保できず、「雑音」に悩まされる。(3)忙しくて時間が取れない、疲れていて寝てしまう。というものです。

「真我瞑想」は、これらの瞑想の問題点を解決し、誰でも取り組むことができるものとして佐藤康行先生が開発した画期的な瞑想法です。

5分10分という短時間でも非常に深い意識状態に入りやすく、雑念や周囲の喧騒があってもそれを利用して深い意識状態に入ることができ、短時間の瞑想でも睡眠とは比較にならないほど疲れも取れ、心身ともに癒されます。

「真我瞑想」の手法はシンプルですがあなたの中にある生命意識に焦点を合わせ心の回復力を引き出していく効果があります。

今回ご紹介する寛解者の方は、1 日2回～3回の真我瞑想に取り組み続けるうちに、心の落ち着きを得て、心が安定し、うつが寛解されました。今回の体験談をお読みいただき、真我瞑想に関心をお持ちになるようでしたらYSこころのクリニック・YS カウンセリングセンターまでお問い合わせください。詳しいご案内をさせていただきます。

=====

◆ハードな仕事がきっかけでうつに◆

25 年以上前、私は非常に忙しい外資系の金融関連業界にいました。ドライな人間関係と深夜まで非常にハードな仕事が続き、時差の関係で体調リズムを崩して、うつになりました。その頃はかなりの自殺願望もありました。次にまた重い症状が出たのが 14～15 年前のことです。別の外資系金融関連の会社に転職したのですが、数字の非常に大きい金額を扱っていて、私は大きな失敗を繰り返していました。

仕事以外でも、家族・親族を巻き込んだ複雑な環境のなかで夫婦関係が悪化して、色々な問題を一手に自分で抱え込んでいました。

その頃はうつ病で自ら命を絶つ人が、同じ業界の知人で数人いました。

その期間と平行して、今度は両親が同時がんになってしまって、看護でストレスがある時に息子の不登校が重なり、なんと会社からはリストラ宣告が……。経済的なダメージで、相当おかしくなりました。

結局妻とは離婚して、自分の新しい仕事の方向が少し見えてきた時、緊張がほぐれ、一気に脱力感に襲われました。心の憂うつ感、焦燥感に襲われ、ろれつが回らなくなり、眠れないし思考ができずに決断もできない。もちろん本なんて読めたものではありません。出かけたら出かけたで、途中で何のために家を出たのか忘れてしまう。週に2～3回は財布を無くすほど、注意力が散漫になっていました。

◆真我瞑想で一気に変化◆

私は様々な問題に直面してきましたが、思っていたのは問題を解決しても、それで人生がよくなるわけではないということです。

例えば借金を返しきっても、根本的な部分が解決するとは思えなかったんですね。場合によっては借金を背負ってもいいじゃないか。それで今までの心がきれいになれば、いくらでもなんとかなるといふ根拠のない希望がどこかにありました。

そんな時に知人から紹介されたのが、YSこころのクリニックでした。

2日間集中カリキュラムを受診した時のこと、一気にスパークする感覚ではありませんが、心の奥が熱くなる感覚があって、家族の不幸という心の重荷がとれた感じがしました。長い人生から見たらいかに小さいことか、その事実気づかされました。

それから3日くらい経ち、じわじわと熱が冷めなかった私は、続けてみようという確信を得て、真我瞑想で大きく変化していきました。1日に2～3回の瞑想を、ほとんど毎日続けることができた。それ自体が大きな変化です。

思考できるようになり、株価のボードを見て以前よりも数字が頭に入ってくる感覚がありました。ふり返ったとき見えたのは、証券会社の花壇に咲いた綺麗な花でした。落ち着きを感じた私は、それからはさらに劇的に安定していきました。

私のうつは寛解(かんかい)しましたが、治ったというより、消えていく感覚でした。それは私が真我を体感し、自覚したからです。実感として、注意力が出てきています。本も少しずつ読めるようになり、一時は忘れかけていた趣味に再び気持ちが向いてきました。

具体的ではっきりした今後のビジョンはつかめていませんが、自分の人生が明らかに本来の進むべき人生に向かっているのを感じています。

【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.4 治療に取り組むポイント
2023年9月版