
うつ病が治ったかたからのメッセージ

当協会の呼吸法を中心にした心理療法によるカウンセリングを受けて、うつ病を治して就職なさった方から次のようなメッセージをいただきました。

このかたは、6カ月間に、10回のカウンセリングを受けられました。6カ月で、治癒し、希望のところに就職されました。

回復された方の貴重なアドバイスですので、過去に呼吸法カウンセリングを受けたかた、現在、実践中のかた、参考になさってください。うつ病が治った人でも、その体験を語る人は少ないです。心理的、社会的に、うつ病は、他の病気とは異なるようです。体験を気軽には語れない。そんな中で、数少ない貴重なメッセージです。

うつ病が治った方からのメッセージ

今まさに呼吸法の練習をしている人に伝えたいのが、最初はあまり効果を感じられないかもしれないけど、少しずつでもとにかく続けることが肝心だということです。最初はなかなか、力が抜ける感じがわからないと思います。でも、続けていってできるようになると、自分の息が詰まっていることを感じられるようになり、そんなときに呼吸でうまく力を抜いてあげられるようになります。

本当に具合の悪いときは、頭でわかっていてもなかなかできないこともあると思います。そんなときは気を紛らわすため、と思って布団の中で1分だけでもいいのではないのでしょうか。

そして、「ずっと悩んで苦しむこと＝誠実」ではないということが大事な気がします。「苦しむのが当然、苦しまなきゃ真剣に捉えていない」というわけではないと思おうとしたことが楽になったポイントかもしれません。つらい思考をぐるぐると繰り返していても、うつが深まるばかりで解決には向かわない、と考えるようになりました。自分を楽にしたって悪くないですね。皆さんが呼吸法や考え方をうまく取り入れて、元気になることを祈っています。