

★この喜びをすべての「心の不調者」に是非、提供して下さい。貴方の力が頼りです
夫婦講座受講者メール (夫婦受講から 完全治癒まで) (2010年11月の「心の体操」夫婦・ペア講座受講者)

※この方は、「うつ病」の診断で、約4年にわたって、休職と復職を何度も繰り返し、復職の都度、復職職場を、出来るだけ本人希望に沿うようにしてきました。社員数約2000人の会社です。一日3時間勤務も安定せず、ちよいちよい休む状態が続いていました。夫婦講座に参加した結果、毎日通常勤務が続いています。人間関係が楽になったということは、職場の問題の大半が解決したようなものです。

From: △△△△@ezweb.ne.jp

To: <kubota70@sea.plala.or.jp>

> 久保田先生おはようございます。昨日はメールとお電話(留守電)ご連絡有り難うございました。

> 11/16 (2010年) に受講しました△△和雄です。 > その節は大変お世話になりました。

> あれから1ヶ月、指圧及び体操を夫婦で毎日根気良く続けております。 > 私は自宅で朝一番と就寝前の他、仕事上の休憩時間を利用してやっています。いつでもどこでも手軽にできるので大変重宝しております。(但し、先生がおっしゃる様にそれをやる事に頑張り過ぎない様にしています(笑)・・)

> 体調及び勤務の方はますますで順調です。 > 今のところ体操で劇的な変化があったとは感じませんが、なんとなく、職場の人間関係が少し気楽になってきたような感じがします。 (何か言われても前ほどよくよしない、いつまでも気にしないなど・・) > むしろこれが劇的な変化と呼んで良いのでしょうか？

> 薬については先日の診察で主治医に無くして下さいとはまだ伝えてはませんが、このまま順調に春頃までいけば、そこから減らしてみましょと打診がありました。 > とにかく根気良くあきらめず体操と呼吸法を毎日継続していきます。 > 何かありましたら、またご相談にのって下さい。 > 今後ともどうぞ宜しくお願い致します。

> △△ 和雄 (この後に早く、薬をなくしてもらうように、医師に申し出てくださるとアドバイスしました)

2011年3月20日 12:48 受信 こんにちは。 11/16に夫婦講座を受講した△△和雄です。

おかげ様で18日金曜の診察で主治医よりトレドミンの処方量を半分にしてもらえました。理想は全く無しとは思いますが、まずは今までの2つより1つで様子をみてみようと思います。あれから4ヶ月過ぎましたが毎日続けて体調も良いです。ありがとうございます。またご報告させていただきます。 △△和雄

2011年4月23日 13:20 久保田受信 夫婦講座完全回復 報告

こんにちは。昨年(2010年)11/16に受講しました△△和雄です。

お陰様で先週15日(金曜)(2011年4月)の診察をもって診察結果が良好な為、全ての薬を飲まなくても良いですと主治医から言われました。指示通り抗うつ薬も睡眠薬も一週間全く飲まずでやってみましたが、体調も問題なく、良く眠れるので正直自分自身が驚いています。しかし、それ以上にこの四年間の薬生活から脱却出来て嬉しく思っています。体操を教えて頂いた久保田先生に大変感謝しています。これからも毎日体操を続けて、仕事や人間関係の中での自分自身の折り合いをつけながら、しなやかに生きていこうと思います。ありがとうございました。△△ 和雄 注) 赤字・アンダーラインは、久保田が強調のために着色ないし、注釈したものです。

2012・3・17 受信 △△和雄さん(「心の体操」夫婦・家族ペア講座第1回受講者)から メール 久保田様

こんばんは、ご無沙汰しております。ご連絡有り難うございます。心の体操を教えて頂いてから約1年半、雨の日も風の日にも毎日欠かさず続けております。始めてから5ヶ月で薬から離れられはしたものの、体操だけでは正直不安でしたが信じて続けてきました。お陰様で休まずにずっと安定して勤務できていますが、自分でもはっきりと分かる変化と言えば、人間関係が本当に楽になった事です。具体的には職場の苦手だった上司の事を全く苦手でなくなった事です。最近ではむしろ好きになってきました(笑)。不思議ですね！見方を変えるとこんなにも楽になるのですね。お陰で仕事の能率も上がりました。しかしこの会社上司は問題人種ばかりですね(笑)先生の『間違いだらけのメンタルヘルス』のP166,167の通りですね！でも柔構造の心でこれからも受け止めていきます。体操に出会えて本当に良かったと思います。これからも続けていきます。ありがとうございます。 △△和雄