

# YSメソッドとは何か？

30年以上にわたる心の研究と52万以上の受講実績  
うつ寛解率90%以上の臨床データが証明する  
「世界最高峰のメンタルヘルス対策」

アクスビー株式会社  
(YSメンタルヘルス社代理店)

## YSメソッドとは？

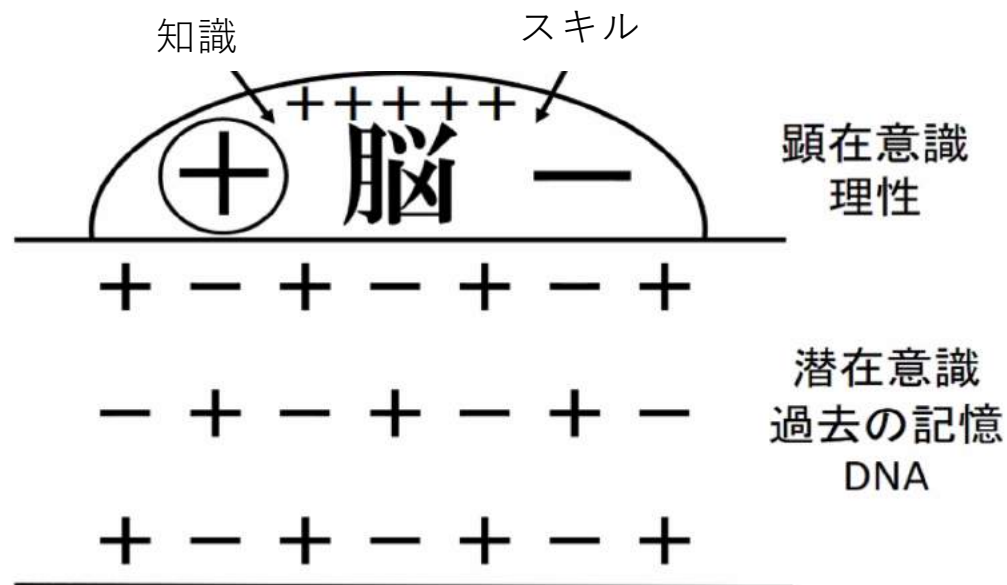
(YS=“**Y**asuyuki **S**ato” メソッド開発者 心の学校グループ佐藤康行博士 の頭文字)

- うつやメンタル不調の「根本原因（心のゴミ）」を限りなくゼロにすることで、自然免疫力と自己肯定感を同時にアップさせるアプローチ
- 頭から知識やスキルをインプットするのではなく、  
心の奥底にある「生命意識=SHINGA（真我）」をアウトプット（引き出す）という方法  
(P3-4ご参照)

### < 3つの主な効果 >

- 潜在意識の記憶からくる「心のゴミ」を解消 => **心のデトックス効果** (P5-6ご参照)
- 過去「最悪」と思っていた出来事が、実は「最高（宝）」だったことに気づく  
=> **意識次元のパラダイムシフト効果**
- **自分自身、そして他人や出来事に対する捉え方が変わり、ストレスや猜疑心が自然と減少**  
=> **利他的な自己肯定感の向上**

# 人間の心は「3層構造」である



根本原因  
(心のゴミ)

いのち  
生命の源

生命意識  
心の自然治癒力

この一番下の3層部分を  
真我（本当の自分）= SHINGAと呼んでいる

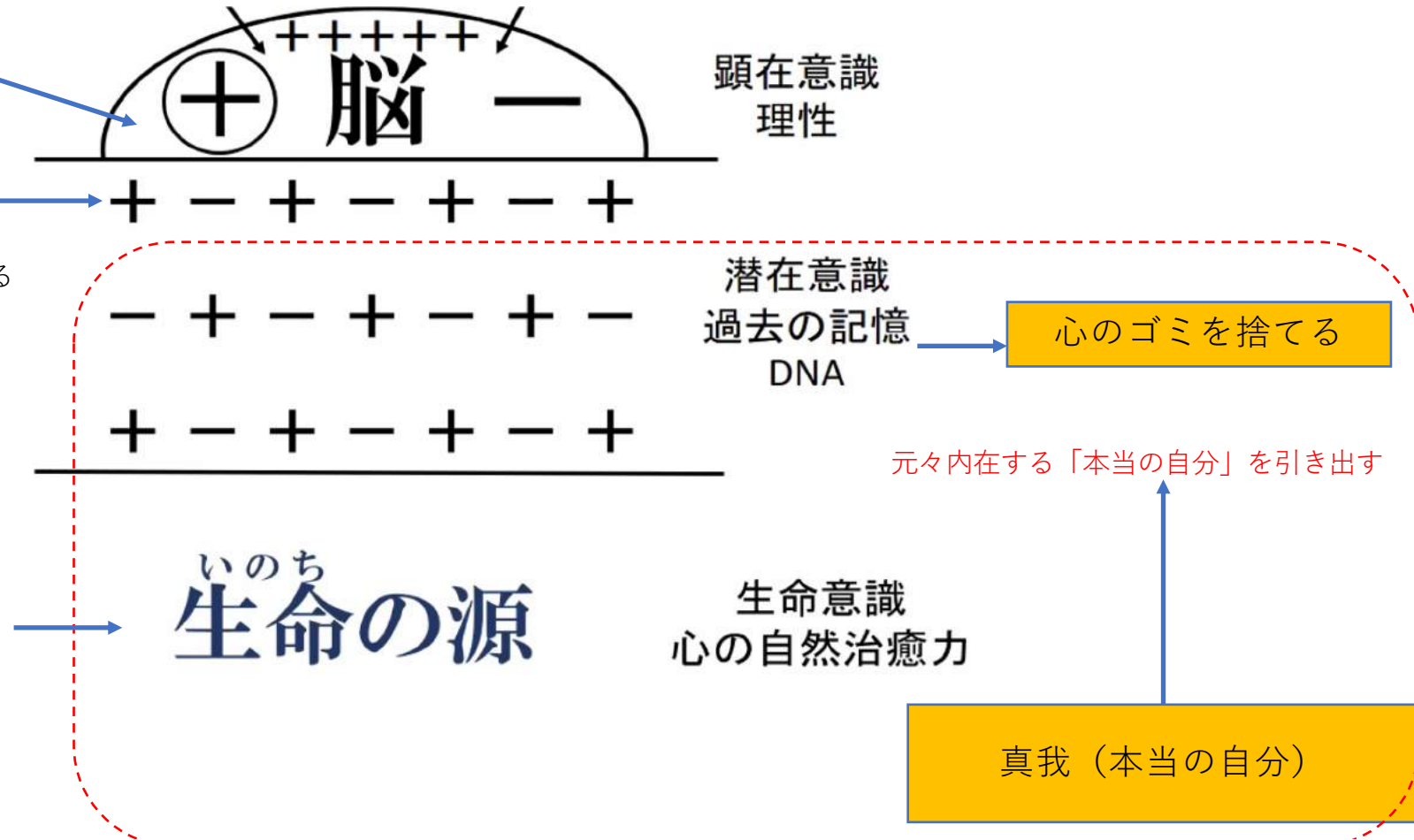
# 心の奥底にある「生命意識（真我）」を引き出す方法

頭からインプット（知識）では根本は何も変わらない  
(心理学・プラス思考研修)

潜在能力開発や行動認知療法

短期的には改善するが、  
「心のくせ」がよみがえりまた元に戻る

YSメソッドの研修プログラムでは、  
第3層のSHINGAに焦点を当てて  
自然免疫力を引き出す（アウトプット）



顕在意識  
理性

潜在意識  
過去の記憶  
DNA

心のゴミを捨てる

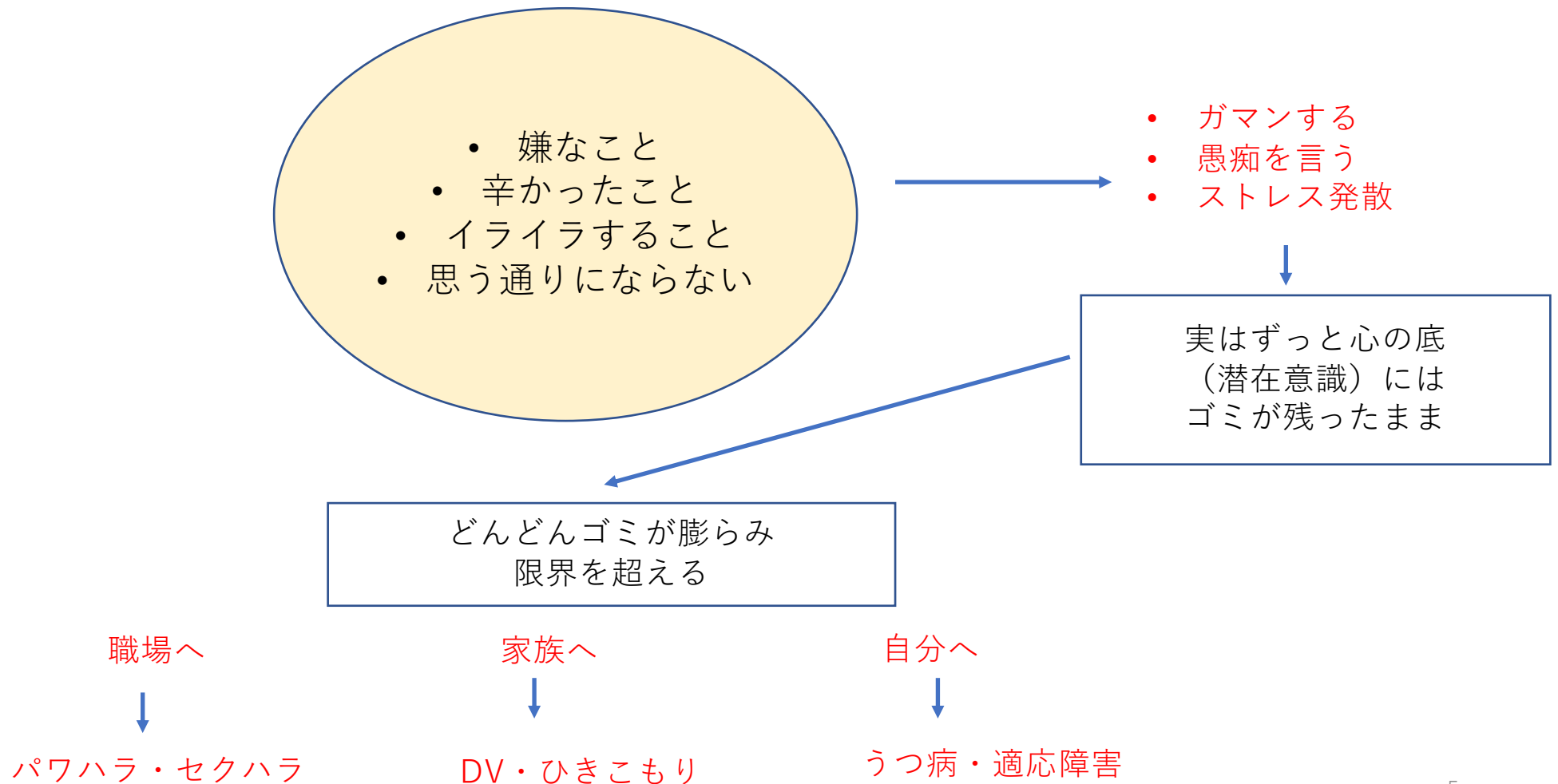
元々内在する「本当の自分」を引き出す

生命意識  
心の自然治癒力

真我（本当の自分）

いのち  
生命の源

# 「心のゴミ」を放置するリスク



# 「心のデトックス」の方法と効果

「心のゴミ」を捨てる方法は大きく2種類

過去辛かったこと、苦しかったこと、今抱えている悩み、自分を苦しめていると  
思う人に対する正直な想いや本音を全て吐き出す

①思いっきり大声で叫ぶ（なかなか日常で実践するのは難しい）

②白い紙やノートに感情のまま、全てを手書きで書き出す（弊社研修で実施）

「真っさらなスペースに手書きで思いつくまま書く＝ジャーナリング」

潜在意識の中にあるものを掘り出すことができ「瞑想」と同じ効果があると言われている。

これを何度か繰り返すと、潜在意識の中の「心のゴミ」が消え、第3層の生命意識に辿りつく。  
すると、心の底から「自分が生まれてきた喜び、そしてその原点である両親への感謝」が自然と湧き上がる。

# 人間関係を最良にする「美点発見法」

- 心のゴミ出しの後、自分の周囲の人や苦手な人の「素晴らしい点・良い点」をできるだけ多く書き出す（最低20個以上）
- できれば、その一部を相手に直接伝える（メールやLINEでもOK）
- 直接相手に伝えなくても、自然と顔や表情に出て、人間関係が自然と改善する場合も多い

# ※人間関係を激変させる「満月の法則」とは？

「三日月」という月は実際には存在しません。実際に宇宙にあるのは「丸い月＝満月」だけ。  
これは人間関係にも全く同じことが当てはまります。



「お前こんなに欠けているじゃないか。  
もっと丸くなれよ。」  
(パウハラへ)



「お前は元々丸い球体で、素晴らしいんだ。  
もったいないじゃないか。」  
(モチベーションアップへ)



## YSメソッド研修による5つの効果とメリット(まとめ)

- 両親・家族をはじめ、上司・同僚・部下、取引先など周囲に対する見方が180度変わる
- 「心の中の本当の自分」が大好きになる（自己肯定感の最大化）
- 職場の人間に対する心からの感謝が湧き上がる
- 職場だけでなく夫婦・両親・親子関係まで改善する
- 上司・部下を含む全ての人間が味方にしか見えなくなる



人の幸福の最大要素である「人間関係」（ハーバード大学研究）がベストの状態になる

## アブセンティズム(うつやメンタル不調による休職)対策にも有効

- 薬を使わず、うつ寛解率90.9%、再発率2.3%の臨床実績 (P8参照)

※薬事による心療治療の再発率60%以上 (厚生省HP)

- 仕事復帰後、以前より業績をアップさせる事例多数
- 著名な医師や大学教授も「YSメソッド (真我)」を推奨※

※帯津良一先生 (ガンの専門医)、

故村上和雄先生 (遺伝子学の権威 / 筑波大学名誉教授) etc

# 証明

## 90日間のうつ病臨床プログラム結果（一部抜粋）

（48名のうつ病患者に対してYSメソッドを実施）

うつ病臨床90日プログラム寛解者48名の詳細												
性別 (年齢)	寛解までに要した時間			病歴期間		薬歴状況		就労状況		寛解後の状況		
	通院 回数	治療 時間	治療期間 (日)	他院 治療歴	初発 からの期間	初診時	寛解後	初診時	寛解直後	6ヶ月 まで	6ヶ月 以降	1年後
1 男性(37)	9	41.0	47	3カ所	11年	なし	—	就業中	同左	寛解	回復	回復
2 男性(56)	13	61.0	85	1カ所	5カ月	あり	断薬	就業中	同左	寛解	回復	回復
3 女性(36)	9	41.0	39	3カ所	11カ月	あり	断薬	就業中	同左	寛解	回復	回復
4 男性(27)	5	21.0	51	1カ所	7年	あり	不明	休職	転職	寛解	回復	回復
5 男性(32)	3	19.0	12	2カ所	6カ月	あり	断薬	無職	就職	寛解	回復	回復
6 男性(37)	5	37.0	16	1カ所	8年	あり	同量	休職	転職	寛解	回復	回復
7 女性(23)	6	38.0	20	3カ所	3年	あり	断薬	大学生	就職	寛解	回復	回復
8 女性(57)	12	53.0	56	1カ所	7年	あり	同量	就業中	同左	寛解	回復	回復
9 男性(45)	9	57.0	23	1カ所	10年	あり	減薬	就業中	同左	寛解	回復	回復
10 女性(56)	3	19.0	11	なし	1年6カ月	なし	—	就業中	同左	寛解	回復	回復
11 男性(53)	14	62.0	50	3カ所	6年	なし	—	就業中	同左	寛解	回復	回復
12 女性(35)	7	18.0	25	4カ所	13年	あり	減薬	就業中	同左	寛解	回復	回復
13 女性(28)	19	108.0	85	1カ所	11年	あり	同量	無職	連絡不能	寛解	回復	回復
14 女性(38)	20	80.5	65	6カ所	20年	なし	—	無職	就職準備	寛解	回復	回復
15 男性(56)	8	22.0	31	1カ所	5年	なし	—	休職	復職	寛解	回復	回復
16 男性(57)	14	74.0	86	2カ所	5年	あり	同量	休職	同左	寛解	回復	回復
17 女性(35)	6	25.0	39	1カ所	11年	なし	—	就業中	転職	寛解	回復	連絡不能
18 女性(47)	10	35.0	69	なし	1年6カ月	なし	—	就業中	同左	寛解	回復	回復
19 女性(17)	12	76.0	58	2カ所	4年	なし	—	高校生	連絡不能	寛解	連絡不能	連絡不能
20 女性(54)	1	2.0	1	あり	3年	なし	—	無職	就職準備	寛解	回復	回復
21 男性(52)	13	68.0	58	2カ所	27年	なし	—	就業中	同左	寛解	回復	回復
22 男性(51)	3	20.0	9	1カ所	2カ月	なし	—	休職	復職	寛解	回復	回復
23 女性(40)	12	56.0	55	1カ所	1年5カ月	あり	断薬	休職	復職	寛解	回復	回復
24 男性(59)	19	103.0	68	2カ所	1年8カ月	あり	減薬	無職	同左	寛解	回復	連絡不能
25 女性(33)	13	69.5	65	3カ所	9年	なし	—	就業中	同左	寛解	回復	回復
26 女性(39)	9	44.0	30	1カ所	10年	なし	—	就業中	同左	寛解	回復	回復
27 女性(48)	13	75.0	41	1カ所	8カ月	なし	—	就業中	同左	寛解	回復	回復
28 男性(32)	9	52.0	58	2カ所	8年	なし	—	就業中	同左	寛解	回復	回復
29 女性(41)	15	84.0	64	1カ所	10年	なし	—	就業中	同左	寛解	回復	回復
30 男性(58)	16	91.0	69	1カ所	5年	あり	断薬	休職	復職	寛解	回復	連絡不能
31 男性(69)	13	46.0	77	1カ所	2年	あり	断薬	定年退職	同左	連絡不能	回復	回復
32 男性(39)	10	61.0	81	1カ所	1年4カ月	あり	減薬	就業中	同左	寛解	回復	回復
33 男性(42)	12	56.0	61	1カ所	2カ月	あり	断薬	休職	同左	寛解	回復	回復

# 「YSメソッド」をもっと詳しく知りたいという企業様へ

---

アクスビー株式会社 ウェルビーイング推進事業部 (山田・三井)

■メールの場合：[support@axbee.com](mailto:support@axbee.com)

<メール件名に「研修内容について」とだけお書きください>

■お電話の場合：03-4570-0784 (平日 9 時～18 時 土日祝日除く)

<担当者が研修やセミナー等で外出している場合は会社名とお名前とご連絡先、ご用件を

お伝えいただければ、24 時間以内に必ず折り返しお電話させていただきます。>

■お問い合わせフォーム <https://pro.form-mailer.jp/fms/de11e879133113>

---