

青山 留依 （あおやま るい）

## 強迫性心身症～三十年間からの復活の体験談

私はmixs.に通うようになって1年半になります。当時の私は長い間のネガティブな思い込みで気持ちをコントロールすることができず、不安症 パニック症 強迫性心身症などの心の病のためどうすることもできませんでした。

私は幼少の頃に不安症になり学校に通うことが苦しくてしかたありませんでした。やがて不登校になり中学のころ引きこもりになりました。学校に行きたいけれど恐怖で行けない、そんな生活が何年も続きました。しかし、大検の合格を機に大学を受験 合格し卒業しました。

その後、社会人として企業に勤めましたが仕事が合わなかったのか、会社を辞め特になすこともなく、生きがいを無くしていき、再び引きこもり体を悪くしていきました。そして、不安感やパニック症が毎日何ヵ月も続くようになり、精神科にかかり薬を服用するようになりました。

かなり長い期間、薬を飲み続けました。次第に体は弱りおとろえ、命の危険さえ感じるようになり、思いきって薬をやめ、医者に頼らず自分で治すことを決意しました。

様々な自然療法を試し続けながら、治す方法を探していました。

そんなときに、豊田市にある健康施設で一冊の本に出会いました。その本は、私の人生を大きく変えてくれました。

多くの健康法の書籍を見てきましたが、それに比べ非常にシンプルな内容、しかし力強さを感じる文章。本を繰り返し読むうちに「この人だったら治してくれるかもしれない」と思い、早速詳細をお聞きするためお電話でご連絡し、ゴールデンウィーク中にも関わらず 直ぐに個人レッスンをしていただくことになりました。

自宅のある名古屋から、スタジオがある豊橋に向かいました。少し急な階段を上ったところに入口があり先生が向かえて下さり、中へと入りました。

スタジオの中は、自然光に照らされほのかに明るく、清々としており、まるで森林の中に居るような気持ちよさと、神社に居るような凜とした空気を感じました。

先生と対面し症状をお伝えしたところ、自律神経の乱れや、考え方の誤りなどを指摘していただき、「すぐ治るよ!」と言われたときは、嬉しさがこみ上げ涙をこらえながらお話しをお聞きしました。

そしてレッスン。仰向けになりながらの腹式呼吸法、正しい姿勢での歩行法。この2つを指導していただきました。丁度一時間位のレッスンだったと思います。体はとても軽く、深く息を吸うことができ、とても元気になりました。

今まで色々な健康法を試しました。どれも思うような結果が出なかったのですが、正しい呼吸法と歩行法を実践しただけでここまで良くなるものかと、本当に驚きました。先生は一度も体に触れることなく「自分の力で治したのだよ」と。

その後レッスンに通い続け、毎朝正しい呼吸法と正しい姿勢でのウォーキングを日課にし、「なりたい景色を常に思い浮かべる」この先生の言葉を意識し歩き続けました。体も日に日に良くなり何事もポジティブに考えられるようになり、今では「まるで別人のようだね」と、知人からも言われるようになりました。

自分が変われば外の世界も変わります。自分が幸せであれば周りの人々も幸せになります。そのことをmixs. で体験的に学ばせていただいています。

現在、ご自分を苦しめてしまっているかた。不登校や心の問題を抱えるお子さんをお持ちのかた。行動したくても一歩が踏み出せないかた。

是非、松本先生と会い、話だけでもしていただきたい。

絶対変わります。良くなります。私も良くなり変わりました。100%mixs. をおすすめします。勇気を出して…。