

# だるさ知らずのうつ病克服セミナー動画&音声

この度は、だるさ知らずのうつ病克服セミナーに興味をお持ちいただきありがとうございます。早速ですが、下記から動画を視聴、もしくは音声のダウンロードが可能になりますので、どうぞご利用ください。

## セミナー動画

第1部

[https://www.youtube.com/watch?v=d6W\\_YgvmYTA](https://www.youtube.com/watch?v=d6W_YgvmYTA)

第2部

<https://www.youtube.com/watch?v=z8H0eY1kACI>

第3部

<https://www.youtube.com/watch?v=oMUGUPBDnqc>

第4部

<https://www.youtube.com/watch?v=onnfs3g0Z-E>

番外編

<https://www.youtube.com/watch?v=FE6Pd2lOV1o>

## セミナー音声

第1部

<http://curehouse.tokyo/dl/utsudarusa1.mp3>

第2部

<http://curehouse.tokyo/dl/utsudarusa2.mp3>

第3部

<http://curehouse.tokyo/dl/utsudarusa3.mp3>

## 第4部

<http://curehouse.tokyo/dl/utsударusa4.mp3>

## 番外編

<http://curehouse.tokyo/dl/utsударusa5.mp3>

### ■セミナー内容 第1部 約1時間9分

動画：[https://www.youtube.com/watch?v=d6W\\_YgvmYTA](https://www.youtube.com/watch?v=d6W_YgvmYTA)

音声：<http://curehouse.tokyo/dl/utsударusa1.mp3>

#### 1. うつ病の症状とは？

- ・パニック障害とうつ病の違い
- ・リラックスすることでなってしまう病気について
- ・病院で処方される薬によって感じる事の恐ろしさ
- ・双極性障害（躁うつ病）について

#### 2. うつになる前に自分で気づくためのチェック項目

- ・感情によるチェック項目
- ・姿勢によるチェック項目

#### 3. うつ病はどこで治療してもらえるのか？

- ・鍼灸・マッサージ・整体の危険性について

#### 4. うつ病の原因といわれるストレスについて

- ・ストレスのおかげでうつ病にならないケースについて

#### 5. 過剰な労働条件の中でおかしくなった体調からうつ病が発症する可能性について

#### 質問

- ・うつ病とうつは分けて考えた方が良いか？
- ・うつ病が最も強く出てしまうケースとは？

6. 不安やストレスがうつ病の原因とならない理由
7. うつ病に対するリラックスの大きな間違いについて
  - ・うつ病になっている時の身体の状態
  - ・うつ病をどんどん悪化させてしまう方法とは？
  - ・症状を感じる条件に付いて
  - ・リラックスさせて改善できるケースについて
  - ・リラックスさせる運動を間違っで行ったことで改善できるケースについて
  - ・健康情報に惑わされてしまっている人の定番パターン
8. プラス思考（ポジティブ思考）とマイナス思考（ネガティブ思考）の注意事項について
  - ・思考パターンを最も簡単に変える方法
9. うつや自律神経失調症の原因と違いについて
10. 自分の好きなことに熱中する人の危険性
  - ・バーンアウト症候群（燃え尽き症候群）について
  - ・うつ病患者さんに『頑張れ』は本当に禁句？
  - ・熱中している人はうつ病以上に危険なものがある

#### 質問

- ・外でメチャクチャ元気なのに家でガクンって落ちちやう人について
- ・すぐに病名をつけたがる人について
- ・うつに対する方法が一般論で2つしかないことについて
- ・交感神経優位型の解決法について
- ・交感神経優位型を作りやすい3つのパターンについて

#### ■セミナー内容 第2部 約1時間11分

動画：<https://www.youtube.com/watch?v=z8H0eY1kACI>

音声：<http://curehouse.tokyo/dl/utsudarusa2.mp3>

#### 質問

- ・交感神経優位型の特徴について
- ・交感神経優位型に対する対処法

- ・交感神経優位型が目標点を変えた時の変化について

### 1 1. 交通事故後から疲れやすくだるい、全身痛くて眠れないはうつ病の前兆？

- ・どのような交通事故であっても全身むち打ち症
- ・全身むち打ち症の身体の状態について
- ・痛みの種類で状況判断ができるのだが・・・？
- ・オケツと気血水を理解できると痛みがわかる
- ・オケツの対処法ができる治療家は少ない
- ・過酷な労働条件で交通事故の後遺症を自己改善していく 2つの方法
- ・オケツの特徴と自力対処法について
- ・交通事故の経験者が絶対に受けてはならない治療方法について
- ・何もしていないのに全身至る所が痛いのは？

### 1 2. 身体（腰・肩・ふくらはぎ）がだるい、疲れやすい原因とは？

- ・だるさを感じる 2つの状態について
- ・だるさとむくみの共通点

### 1 3. だるい時とだるくない時の差が激しい原因について

- ・世間一般とキュアハウス・メソッドの大きな違い

### 1 4. ホルモンバランス異常とだるさの関係

- ・ホルモンバランスを崩す 3つの原因について
- ・ホルモン療法後からホルモンバランス異常が出た場合の 4つの改善すべきもの
- ・薬の副作用が出やすくなる状態について

### 1 5. うつに気づいた時の回復方法について

#### 質問

- ・むくみと脂肪の違いについて
- ・交感神経優位型なのに何もできなくなる時は？
- ・薬の効果がある時とない時について
- ・オケツと血栓の違いについて
- ・動かすと痛くなくなり、またじっとしていると同じところが痛くなるのは？
- ・筋肉を伸び縮み、関節を曲げ伸ばしできないところはどう動かせばいいのか？

- ・オケツが流れつく先は？
- ・オケツとはどのようなものなのか？

## ■セミナー内容 第3部 約1時間9分

動画：<https://www.youtube.com/watch?v=oMUGUPBDnqc>

音声：<http://curehouse.tokyo/dl/utsudarusa3.mp3>

### 16. うつの回復期で最も注意をしておくべき事

- ・回復してきたと実感したときに断薬の前に必ず行うべき事

### 17. 倦怠感の解消法とは？

- ・倦怠感の原因について
- ・解消するために最も大事なこと
- ・『医学知識がないんだからわからない』は治らない

### 18. 日常のオーバーワークにより時間がない状態で疲労やだるさを取り除く方法

- ・日常を変えずに症状だけ改善する方法

### 19. すぐに疲れて横になりたくなる状態把握と対策

- ・疲れて横になることで身体の状態はどのように変わっていくのか？
- ・疲れている身体で運動していくにはどうしたら運動して良い状態なのでしょう？
- ・まずやり始めるとしたらこんな運動からスタート

### 20. 安静や無理をしないことの魔力について

- ・無理しないとうつ病から脱出できないタイプ
- ・これ以上無理できなくなったうつ病タイプ

## 質問

- ・運動をやり過ぎなくていい事に気づいた時の甘えが怖い？

### 21. 薬による睡眠がもたらす影響

- ・薬で寝ている状態は〇〇の状態

- ・薬で寝る事により効果について
- ・睡眠中に行う5つの働きについて
- ・薬で寝ると5つの働きにもたらずこととは？
- ・薬を飲んだ期間によって薬を止めてはいけない状態が決まる

## 2 2. うつ病で薬を飲むことで治ってきている感覚について

- ・薬を飲みながら調子が良くなっている時の危険性

## 2 3. 断薬方法

- ・断薬して良い目安
- ・できれば〇〇になるように仕向ける
- ・薬を抜いていい状態と抜いちゃいけない違いについて
- ・眠れるレベルを感じる事が大事
- ・回復力を持っているかどうかの目安
- ・薬を飲み続けている人の背中の特徴について
- ・断薬するための目安となる期間について

## 質問

- ・減薬してこれている友人にアドバイスするとしたら？
- ・良く寝れた朝と眠れなかった朝の違いについて
- ・交感神経優位型が身体を治し始めた時の問題点について
- ・睡眠の気絶と本当の気絶の違いはあるか？
- ・睡眠薬で寝ている人の満足感について
- ・寝ている最中の急にひらめくことについて
- ・睡眠状態で若さの証明
- ・薬を飲んでいた時の寝返りについて

## ■セミナー内容 第4部 約53分

動画：<https://www.youtube.com/watch?v=onnfs3g0Z-E>

音声：<http://curehouse.tokyo/dl/utsudarusa4.mp3>

## 2 4. うつと自殺と薬の関係

- ・薬を飲んで「良くなったかも」と思える状態について
- ・自殺する状態について

- ・双極性障害（躁うつ病）と自殺の関係

## 25. うつになった時に自分や家族がやれること

- ・最も大事な情報について
- ・食べ過ぎによるうつ病の流れについて
- ・過剰な労働条件の中で疲れ果てている中でやれることについて
- ・家庭環境が作っていた夜尿症の症例について
- ・冷えを改善するためのアドバイスについて
- ・なぜ冷えが夜尿症の原因になるのか？

## 26. 元気澁刺に行動できるように回復するための絶対条件について

- ・単純に元気澁刺になりたいだけであれば簡単
- ・活動量以上に重要な目安について
- ・疲れることによって何が得られるのか？
- ・日々の疲れによってそれぞれの調整法について

## 27. 治った後の再発防止に最適な生活の仕方について

- ・やりたいことをやりながら最適な生活を作り上げるコツ
- ・病気になる生活を止めることがスタートライン

## 28. 不眠・不安・ストレスがうつ病に絡んでいる？

- ・不眠の原因を見つける方法
- ・不安な状態を作る2つのポイント
- ・不安を解消する最も簡単な2つの方法
- ・ストレス＝〇〇の種
- ・世間一般ではストレスによって弱い人間になる方法しか出ていない
- ・うつ病を早期発見早期治療できる最大のポイントについて

## 質問

- ・ニンニクやスッポンを食べると急に反応が出ることについて

## 最後

- ・現代社会で最も多いうつ病を作る方法について

■セミナー内容 番外編 約3分

- ・薬や食べ物で背中の状態が変わる

動画：<https://www.youtube.com/watch?v=FE6Pd2lOV1o>

音声：<http://curehouse.tokyo/dl/utsudarusa5.mp3>