

YSメソッド 奇跡の実証例

～カルテNo.6～

**うつで休職に追い込まれた看護師が、
医療本来の姿に目覚め大活躍！**

大野崇さん (41才)

戦後間もない頃からの、入院患者

私の職業は看護師で、約20年の職歴があります。実際の病院で看護師の姿を見て、興味を持ったのが看護師になったきっかけです。高校生の頃、受験などで悩んだ私は、ノイローゼ気味になったことがありました。その時、今でいう心療内科のような病院に行ったのですが、そこで初めて男性の看護師さんとお会いしました。それで、男も看護師になれることを知ったのです。

その後、私の祖父が入院して、意識もない状態になりました。看護師さんは、祖父をずっとつきっきりで見てくれました。それを見たときに、自分も何かこういう仕事をしてみたいなと思ったのです。

看護師になった私は、順調に経験を積み重ねていきました。そのなかでも印象深いのが、精神科病棟に勤務していた時のことです。入院患者さんは、10代から70～80代と、とても年齢の幅が広がったのですが、年代が上の方のカルテを見ると、戦後間もない頃から入院している方々がいると分かりました。

もう平成の世の中なのに、40～50年もの長い間、入院していて、そういった方は結構多かったのです。つまり、人生をずっと精神科病院のなかで過ごされてるわけです。逆に言えば、昭和20年代からずっと、精神医療はあまり進んで

いないと思いました。薬を飲むことで、患者さんが暴れたりするのは抑えられても、退院や社会復帰などできる状態ではありませんでした。

患者さんは、自殺願望がある方が多かったので、監視を怠ることができません。患者さんが入るのは、鍵がかけられ、鉄格子がある個室で、まるで独房のようでした。それを見た私は、刑務所とあまり変わらないなと思ったのです。今はそういったことも緩和されつつあるようですが、大なり小なり、そういう状態は続いているそうです。

精神科病棟では、患者さんが自ら命を絶つことが何度もありました。病院側としては、そういうことがあると怖くなってしまって、患者さんをどんどん外に出さないように、より閉鎖的になっていくのです。

なんとか社会復帰したとしても、やっぱりだめだったと、戻ってくる人も結構多かったと記憶しています。結局、外よりも病院にいれば安心だと患者さんも思ってしまうし、家族にとっては家にいても心配でしょうがないということでした。何百人もの患者さんに携わりましたが、本当に元気になって退院した人は、5人いたかどうか分からないぐらいです。

部下がついてこない！

それからの私は、老人医療という、人生の終末期を主とした医療に携わりました。認知症や寝たきりの患者さんのほか、なかには精神症状のある方もおられます。普通に勤めている時の私は何ともなかったんですけれども、5年ほど前に管理職になってから、なんとうつになってしまいました。

管理職になってまず変わったのは、周りの人が私を見る目でした。自分としても、今までと違って「やらなきゃいけない」という使命感があり、部下にはいろいろ言いたくないことも言ったりと、厳しく指導していたのですが、なかなかみんながついてきてくれないのです。

すると、自分のなかでは、「こんなに一生懸命やってるんだから、分かってくれよ」という気持ちがすごく強くなりました。それに、それを思えば思うほど、自分のわがママが出てきたのです。さらには「いくら言っても、聞いてくれないならもういい」という感じで、何も言えなくなっていました。

すると部下は、逆に何も言わない上司は頼りがいがないと、さらに批判してくるようになりました。私は今までそこまで責められたことはありませんでした。

たから、毎日、仕事に行くのが恐怖でした。出勤のために車の運転をしても、ハンドルを握る手が震えるのです。

職場では何か言われるんじゃないか、自分は周囲にどう見られているんだろうと思っていました。とにかく嫌われなくなかったのですが、そう思えば思うほど、状況は悪くなる一方でした。いつの間にか、部下から怒鳴られ、吊るし上げを食らう、情けない上司になっていました。

何とかしたくても、どうすればいいか全く分かりませんでした。本屋に行つて、たくさんの自己啓発書を買込み、読み漁りましたが、だめでした。これだけ毎日が不安で、これはもう何かがおかしいと思いました。私が身をもって感じたのは、人間というのは、批判ばかりされると、どんどん気持ちが落ちていって、仕事や生活も狂っていくことでした。

追い詰められた私は、心療内科に行こうと思いましたが、それには抵抗感がありました。精神科に勤めたことはあっても、心療内科を受診するというと、今の日本では、どうしても違う目で見られると思ったのです。それで、心の不具合を感じたまま、何年も過ごすことになりました。

そのような時、私は行きつけの整体院の院長から、Y Sメソッドを紹介されました。その院長は、Y Sメソッドで、命まで救われたと言うのです。

藁をもつかむ気持ちでY Sメソッドを受診した私は、もう本当にびっくりすることになりました。言葉にするのは難しいのですが、今まで経験したことがないような、とてつもない愛と感謝の気持ちがあることが分かり、笑顔が溢れてきました。

Y Sメソッドの真髄は、カウンセラーの導きでワークを行い、ごく簡単な会話をやりとりして、本当の自分である「集合的無意識」を発見することです。それは完全完璧な自分で、そのとてつもない生命力が、病気を癒すのだという実感がありました。

受診後、とても清々しい気持ちになった私は、この心で仕事を続けていくんだ、それで全てが良くなるに違いないと思いました。その後、職場へ向かったとき、やはり人間関係が良くなってきたように思ったのですが、数日後には、だんだん心に不安と恐怖が出てきました。やがて、元に戻ってしまったように感じたのです。

職場のつらさが限界に

その後は半年に1回くらい、YSメソッドを受診しました。受診中は愛と感謝の心、本当の自分の心がはっきり自覚できるのですが、日常に戻ってしばらくすると、また暗黒のような状態がやってきました。1年ばかり過ぎた頃、私はついに職場のつらさが我慢できなくなり、2カ月間休職することになったのです。

休職期間に入った時、精神科病棟に勤めた私の経験から、うつを薬で治すのは絶対に無理だと感じました。では、どうすればいいのか？ そう考えた時に、やはりもっと集合的無意識の自覚を深めることに集中しなくては、と思ったのです。もっと頻繁に受診して、カウンセラーから教わる日常の過ごし方も、もっと真剣に実践しようと決めました。

こうなると、逆に2カ月間の休みは好都合でした。時間を惜しまず受診して、自宅でもワークを続けました。すると、愛と感謝の気持ちが、毎日本当にずっと持続できるようになったのです。その後の私は、無事職場に戻って、集合的無意識の心そのままに、愛と感謝の気持ちを、自然と実践していけるようになりました。

その時、私が気づいたのは、今までは仕事をやらされていると思っていたことでした。「こんなに一生懸命やってるのに」という思いで仕事をしていたのです。今はそれよりも、「もうやりたくてしょうがない。やらせてくれ。何でもどんどん来い！」という感じなのです。

これまでは「自分を認めて欲しい」気持ちに重点が置かれていましたが、今は反対に「もう、みんなを認めるから！」という気持ちに変わりました。

カウンセラーから教わったワークで「美点発見」というものがあります。読んで字の如く、相手の長所を集合的無意識の心で認めていくワークなのですが、私が今までやっていたのは欠点発見ばかりだったのです。私は今でも、ごく自然に皆の美点発見を続けています。それどころか、美点発見の達人になるくらいの気持ちで取り組んでいます。それだけでも、結果が全く違うんです。

以前、皆からは批判ばかりだったのが、私から「認めます」という態度で接するようになってからは、逆に皆が私を認めてくれるようになりました。それからは、本当に人間関係が良くなりました。良くなることに上限はありませんから、どんどん良くなる一方です。

他には、お金の使い方も変わっていきました。以前は、とにかくストレスを無くしたかったので、癒し系のCDなど、そういったものばかり買っていたのです。それに、ストレスによる飲み食いも無くなりましたから、体重も10キロ以上減りました。すると、もっと体も鍛えたくなくて、スポーツをやったりすることで、体力もどんどんついてきたのです。

前は、仕事に行ったらもう本当にヘトヘトでした。今は、仕事が終わったら「ちょっとランニングするか」と思うほどです。先日は、マラソン大会にも挑戦したんです。

心と体の、相関関係が分かった！

血液検査をすればコレステロールが高く、他にも異常な数値が出ていたのですが、今は全部正常値です。体脂肪もかなりあったのですが、10%ぐらい減って、すっかり健康体になりました。ひとつだけ困ったことがあるとすれば、以前はいていたズボンが、全部ぶかぶかになってしまったことです。とにかく体力面はすごくて、私のなかでは10代の頃以上に元気になっていると思います。

私は、自分が医療従事者ですので、医療に関しては分かってるつもりになっていました。今まで習い、経験してきた医療は、根本的にもう違うんだということに気がついたのです。風邪などは治っても、特に心の病を薬で治すのは、難しいでしょう。心が治らなければ、体も治らないという、相関関係がはっきり分かりました。

特に心の部分においては、薬物依存の患者さんが本当に多いのです。飲まないで安心できないと、具合は良くならなくても薬を飲む方が、お年寄りにも結構いらっしやいます。薬は、製薬会社や薬剤師さんが本当に一生懸命作ってくれていて、いい薬がたくさん出ています。ですので、薬を否定しているのではありません。薬は、人間の自然治癒力を手伝えるためにあるのだと思うのです。

予防、もしくは初期的な段階で治すのが、薬の役割ではないでしょうか。それからはリレーのように、薬から自然治癒力へと、バトンを渡せばいいのだと思います。

私にとっての、YSメソッドとは、単に病気を治すだけのものではありませんでした。さらにもっと上がっていくというか、仕事も健康面も、本当にパワーアップしていくのです。だから私は、本当にうつになって良かったと思って

います。仕事にしても、中途半端にやってるよりも、うつ病になったからこそ思いっきり集合的無意識に集中しなくてはいけなくなりました。だからこそ、今の自分があると思うのです。

医療に対しても、単なるひとつの仕事として捉えて、人生それで終わったかも知れません。でも、今の私は、全く違うことを思っています。本当に悩める人がいる限りは、これは一生やっていかなきゃいけない。それが医療だと思っているのです。

そのためには、患者さんに対して、最高の看護をもっと提供しなきゃいけないという課題はあります。「まだまだ！」という気持ちがありますから、それが私にとっての悩みと言えるかも知れません。

これからの医療で大切なのは、チーム力

今後、大きい病院や病棟では、より一層チームの力が重要になってくるでしょう。患者さんの数が多くなればなるほど、医師が親身になって患者さんの話を聞くのは難しいのです。これは精神科だけでなく、内科などでも同じでしょう。そのためには、やはりチーム医療でいかないといけません。

医師が薬の処方や治療の指示をした後、身の周りのフォローアップを私たちが全面的にやっていく形は、これからも変わらないでしょう。そこにチームとして、医療従事者として、集合的無意識の心が必要になってくるのです。

患者さんがわがままを言われたり、暴れられたりするのには、背景に「分かってほしい」という心があるように感じます。やはり、誰でも話をしたいんです。患者さんがどんな精神疾患をわずらっていたとしても、「分かってほしい」心があることは変わりません。それを「分かろうとしよう」、「認めよう」という看護こそ、本当の看護だと思えます。

YSメソッドは、病気が治るだけでなく、患者さんが社会復帰して、病気をする前より大活躍できるようになります。もし、患者さん全員が、医療に携わる人全員が、集合的無意識の心で生きようになったら、病院も世の中も、患者さんやその家族の方まで、どんどん良くなることでしょう。

そうすれば、日本という国が変わります。本当に、日本という国が、世界で最高の国になります。私はむしろ、これからも集合的無意識を追求して行って、世界を変えていく自信すらあるのです。

【お問い合わせ】

YSこころのクリニック

〒103-0027 東京都中央区日本橋 3-2-6 岩上ビル 4F

TEL 03-5204-2239

HP <http://shingaclinic.com/>

E-mail info@shingaclinic.com/

企業のメンタルヘルス対策はこちらまで

YSメンタルヘルス株式会社

〒103-0027 東京都中央区日本橋 3-4-15 八重洲通ビル6F

TEL 03-5204-2048

HP <http://www.ysmh.co.jp>

E-mail info@ysmh.co.jp