

YSメソッド 奇跡の実証例

～カルテNo.7～

**事業の大赤字で発症した、
14年間定期的に襲ってくるうつが解消！
人脈が広がり、感謝される毎日に！**

島谷謙介さん（仮名・61才）

建築ブームがやってきた！

私は、長野の山のなかにある村で生まれました。幼少の頃、おとなしかった私は、よその人が来たら隠れるぐらいの引っ込み思案でした。中学ぐらいになってからは、成績が比較的良くて、だんだん自信がついてきました。でも、家がものすごい貧乏だったので、中学を卒業したらすぐ就職しようと思っていたのです。しかし親は、「何とか高校まで行きなさい」と言ってくれました。

当時は日本中が高度成長期のなか、建築ブームで、いわゆる建築家という職業はエリートでしたから、私はそれに憧れて、高校の建築科を選びました。

私が埼玉のゼネコンに入社したのは、昭和45年、大阪万博の年です。世の中は活気に溢れ、大きなものがどんどん作られていました。新幹線も通っていき、高速道路もバンバンできていったのです。入社後の私は、若手のなかでは一番の出世頭で、20代で大型プロジェクトの責任者を任されるようになりました。

ある総合病院のプロジェクトでは、2億円以上の利益を出したのです。その頃は、初任給が26,000円ぐらいでした。ですから、現代で言えば、2億円は16～17億円ぐらいの価値があるでしょう。それでまた、自分の評価に拍車がかかり、

会社や周囲から認められるようになりました。

それに、世の中の動きにとっても勢いがあったので、毎年 2 割ぐらい給料が上がっていくのです。今では考えられませんが、新卒を採用するたびに、初任給は 2 割アップしていきました。

私が 34 才ぐらいの時のことです。レース場のプロジェクトの責任者となったのですが、ちょうどその頃、バブル経済が始まりました。それで何が起きたかという、ものすごい勢いで人件費や物の値段が上がっていったのです。プロジェクトは入札でしたから、予算は最初から決まっていた。その後、どんどん人件費や物の値段が急騰していったので、プロジェクトはスタート前から、大赤字になってしまいました。

私はいつも利益をトップクラスで出していましたし、もちろん赤字など、それまで一度も出したことがありません。赤字予想は、6 億円の高額になっていました。現在の金額に換算すれば、数十億円になるでしょう。

このプロジェクトは大きいだけに、工事施工の期間が長く、3 年の工期がかかります。それでも最後には、「大赤字を出した」という会社の評価が待っているのです。それを承知の上で、何年もやらなくてはいけないのは、すごくつらいことでした。そして、ついに私はうつになってしまったのです。

布団から起きられない

今までトップを驕進してきて、後輩にも慕われていたのが、急に大赤字を出してしまうことが予想されたため、プライドが許さない部分もありました。大きな赤字予想があっても、毎朝朝礼台に立ち、100 人以上はいる職人さんの前に出て、指示や指導をしなくてはいけないのです。それがずっと続くと思うと、本当につらい毎日でした。

責任者がうつ状態になると、現場の雰囲気もおかしくなり、自分の会社の部下や、協力会社さんなど、大勢の人にも悪影響を与えかねません。すると、大事故が起きる危険も増えるのです。でも、うつは自分ではどうすることもできませんから、責任があればあるほど余計につらくなって、重くのしかかってきました。

それからの私は、朝布団から、起きられなくなっていきました。これがものすごくつらく、苦しかったのです。現場に行かなくてはいけないと、頭では分

かっけていても、どうにもなりませんでした。無理して行った時もありますが、起きられずに午後から出て行った日も、結構ありました。うつになる前の私は、どちらかと言えば何でも勢いよく決めていくタイプでした。しかし、だんだん物事が決められなくなっていきました。

例えば、年末になると取引先からカレンダーをいただきます。それで、現場事務所にカレンダーを貼ろうとしたのです。しかし、カレンダーを貼る位置が決まらないのです。もちろん、壁のスペースは空いています。それでも、どこへ貼ったらいいか、判断がつかなくなっていました。それも、作業所でトップの私自身がです。部下からの目もあり、この時は本当につらかったです。

さすがにもう無理だと思った私は、会社に責任者の交代をお願いして、一度現場を離れることになりました。数ヶ月が経ち、ある程度元気を取り戻してから現場に戻りましたが、うつがくせになってしまっているのを感じました。何か困難なことがあると、その困難がきっかけで、落ち込んでしまうのです。そして立ち直っては、また落ち込むことを繰り返すようになりました。

心の勉強に大金を費やす

その後、うつ落ち込みと立ち直りは、14年間に亘って繰り返されました。半年以上、どうしても起きられなくなる時も、ずいぶんありました。長いと、それが10ヶ月も続くのです。その間は、元気のいい時の私らしい活動が、ほとんどできません。1年のうち、半分は活動ができないのですから、これは寿命を縮めているのと同じだと思っていました。

それは、自分は人の何年分もやらないと、1年分の仕事ができないという感覚です。ですので、何よりもうつを治すことを優先し、自分を立て直さなければいけないと思いました。そのために、自己投資していったのです。

私は心理学や精神世界、哲学、倫理、道徳、成功哲学など、いわゆる心に関することを勉強し始めました。もちろん、自分の心の病を治して、心のコントロールができるようになりたいと思っていました。

当時は、うつ病院などはあまりありませんでしたので、精神病の自助グループに参加しました。大学教授自らがうつになって、それを克服した人がいたのです。自らの体験をもとにして大勢の人のうつを治している方なのですが、

私にとっては決定打にはなりませんでしたが。それから、心理カウンセラーの資格を取ろうとしたり、200万円もする成功哲学のプログラムを買ったりと、自己投資を続けました。おそらく、何だかんだで2000万円以上は使っているでしょう。

それなのに、答えは一向に見つかりませんでした。なぜ心は自分のものなのに、コントロールできないのか？それがどうしても分かりませんでした。例えば、きちんと調教した馬は、騎手の手綱どおりにコントロールできます。でも、心はどうでしょうか？まるで山から出てきた野生の馬のように、心は勝手に暴れまわるのです。

そして興味を持つようになったのが、物事の「真理」でした。松下幸之助さんや本田宗一郎さん、中村天風さんなど、有名な人を勉強していくと、「究極的には真理にたどり着いてるな」ということが見えてきたからです。

物質的な商品という「形」を作った人でも、結局は真理の探求に向かっているのです。そういったところにだんだん気づいてきて、うつのような心の病は、心のことですから、真理と関連していると思ったのです。

仕事の面では、ゼネコンを辞めた私は、自分で建築のコンサルタント業を始めていました。でも、うつは治っていないですから、結局また何度も再発するわけです。経営していると、お金になるときはなるけれど、ならないときは全くならなかつたり、波があります。そういった不安定な状況のなかで、うつを抱えていましたから、心の状態は相当厳しかったです。

真理を伝える本との出会い

そういったなか、48才のときに出会ったのが、YSメソッドのカウンセラーが書いた本でした。この本を喫茶店で半分ぐらい読んだ時、内容の深さに衝撃を受けました。これは真理を伝えている本だと思ったのです。私は急いで書店へ戻ると、平積みされていた同じ本を、まとめて10冊ぐらい買い占めました。その本を、同じように心のことを求めている友人たちに、配ってあげたかったからです。それぐらい私にとって奥が深く、衝撃的だったのです。

本の巻末を見たら、そのカウンセラーがいらっしゃる事務所は、すぐ近くにあることが分かりました。私はその足で、本を入れた紙袋を手にもら下げなが

ら、事務所に行ったのです。もしかしたら、もっといろいろな本やCDがあるのではないか、そう思ったからです。カウンセラーの方は不在でしたが、狙い通り、私が求めていたものがそこにはありました。

それで光明を見出した私は、YSメソッドを受診しようと決めたのです。

YSメソッドでは、カウンセラーとのやりとりや、数々のワークを通じて、自分の心を掘り下げていきます。それでたどり着くのが、本当の自分である“集合的無意識、”なのです。その集合的無意識を全身、全細胞で味わったとき、本当の自分とは大いなる愛だということが、はっきり分かりました。

普段の生活では、なかなか気づくことができない親の無償の愛、伴侶や子どもなど、家族の愛を体感しました。自分も家族も、そしてそこから広がり、全ての人も全ての現象も、愛でひとつなのだ気づかされたのです。それがこれまで勉強してきた知識のインプットではなく、自分のなかからアウトプットされて出てくるのです。

それから外に出ると、ガラッと何か世界が違って見えたのです。歩く人々が、昔からの友人みたいに思えて、愛おしく感じるのです。普通、勉強して知識をいくら入れたとしても、そこまでにはならないでしょう。世界が違って見えるほどの、何かとてつもない変化が起きていることを感じました。これはとんでもないものに出会った！ そう思ったのです。

私は、通行人のみんなに、「こんにちは、こんにちは」と声をかけずにいられませんでした。もちろん、知らない人たちですよ。でも、なぜか昔から知っている、親友のような感じになってしまったのです。みんなひとつになったのです。

その時の私は、通行人のみんなと、ハグしたいぐらいの気持ちになっていました。というか、実際にハグしてしまいました。すると、私のことを知らないくせに、「やあ！」と返してくれる人までいたのです。気がつけば、14年も苦しんだあのいまわしいうつは、この日でぴたっと止まってしまいました。そして現在に至るまで、全く再発していません。

受診を終えた時、YSメソッドのスタッフからは、心の状態をさらに向上させ、集合的無意識をさらに自覚していくためのカリキュラムや、音楽CDなどのツールを渡されました。本当は、そのカリキュラムは1週間で終了させるものなのですが、集合的無意識に出会えた喜びに打ち震えた私は、受診から帰った

その日に徹夜して、すべてのカリキュラムを読み込み、CDを聞きました。

あくる日の朝、私がとった行動は、自分の友人、知人の名刺や、もらったハガキをごっそり集めることでした。その数、400人分です。私はその一人ひとりに、「すごいものに出会った、あなたにもとにかく知って欲しい」というメッセージを書いて、FAXでバンバン送ったのです。私の友人たちは、心のことで苦労している人が多かったので、結果的には30人以上が、YSメソッドを受診してくれました。

私がうつになった原因

YSメソッド受診後、私は自分がうつになった原因がはっきり分かりました。うつは、自分の内側に向く意識で、曇りや壁を作っているのです。集合的無意識の心は愛ですから、愛の力で、この曇りを取っ払うんだらうと思うのです。だから、外の世界が全然違って見えるわけです。

今までだったらつらく見えるようなものが、ありがたく思えるのですから、まるっきり違うわけです。要するに、心が浄化されたのですね。その後、確かに波はありましたが、前のようなうつ状態には絶対なりません。それは、「うつは内側に向いたときになる」という、心の仕組みが分かったことが大きかったのです。

YSメソッドは、ただうつを治すだけではありません。自らが苦しんだ体験を活かしながら、自分と同じように、後から苦しんで来られる方々を救っていくという、その役割に気づかせてくれるところまで行けるのです。

それは、うつだった辛い経験すらも、人のお役に立つための財産として活かしていけるということです。まさにこれからの人生の役割、使命にも繋がっていることに気がつくのです。これこそYSメソッドの、最大のポイントだと思います。

現在の私は、経営者が集まっている、ある団体の役員を兼ねていて、毎日いろいろなところを飛び回って仕事をしています。私ができることは、経営者の方々に、集合的無意識を知ってもらうことです。会合で話をさせていただきたいと呼ばれることも多くなって、ここ3~4ヵ月で400人ぐらいの方と、名刺交換させていただきました。私、よく写真を撮るのです。そこで、出会った方々に、

郵便で写真を送ってあげるのですね。「お話のここがよかったです。ここに感動しました」と、お礼状をつけて送るのですが、印象に残るようで、とても喜んでいただいています。

とは言え、相手の関心をひきたいとか、そういう考えでやっているのではありません。なぜやるのかというと、相手に喜んでいただけるからです。私は、集合的無意識に目覚めることで、愛を出していく姿勢が大切であることを知りました。私はもう、それが人間としての本当の生き方であり、真理であり、法則だと思っています。法則に反したことをやったら、当然、うまくいかないことが多いのです。法則に合わせていくとは、とことん愛で行くこと。そう思いながら、多くの方々とお会いしています。

【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