

YSメソッド 奇跡の実証例

～カルテNo.9～

17年苦しんだ産後うつから脱出！ 絶縁した母親と和解して、 喜びの日々に！

山本千晴さん（仮名・44才）

母の着せ替え人形だった、子ども時代

私は子どもの頃から、母の言うとおりに生き、逆らうこともできず、かごのなかの鳥のような状態で育てられました。それはあまりにも過酷で、私が素直に言った意見、考えは全部「バカじゃない？」と、否定されていました。そのために、私のセルフイメージはすごく低くて、自分が生きていていいのだろうかと思っていたのです。母の言うとおりにして初めて、生きていい人間という感じでした。

あれしちゃだめ、これしちゃだめと、髪型から服装まで全て指示されて、自由にできることはなく、母の着せ替え人形のようなものでした。このことが、後々私がうつになる、大きな要因になりました。

私の体が丈夫であれば、まだ良かったかも知れません。母をはねつけ、家出でもすればよかったのですが、とても病弱だったのです。母に逆らう力をつけようと思って運動をしたら、熱が出て、母にすごく怒られました。すると母は「あんたが変わったことをすると、必ず何かが起こるんじゃないか」と言って、何か始めたことについて、いつも否定されていたのです。

その後、10才年上の主人と結婚した私は、23才で男の子を産みました。いつも異常なほど泣いている赤ちゃんで、私は寝ることもままなりません。1日の睡眠時間は、10分とか30分など、細切れにとって合計2～3時間くらいでした。

抱っこしていた息子を下ろして布団に寝かせたら、とにかく泣くんです。寝かせると泣き声で頭が痛くなるので、母乳を飲ませながら一晩中抱っこしてい

ました。寝られないので、意識が朦朧としてきていたのを感じましたが、そのうち、だんだん寝ることができなくなっていきました。寝たい時に寝れない、睡眠障害のような症状が出てきたのです。

誰もかばってくれない

ある日、私の意識がふらふらしていた時のことです。私がちょっと目を合した隙に、赤ちゃんに大やけどをさせてしまいました。6 月なのに、母が煮えたぎったお茶を部屋に持ってきていて、それをかぶってしまったのです。救急車で運ばれた子どもを診たお医者さんから、かなりの重症だと言われた私は、ものすごく責任を感じて自分を責めてしまいました。そして周りの家族も、全員が私を責めたのです。

「仕方ないよ」と言ってくれる人は、誰一人いませんでした。「母親である私が見てないのが悪い」と、私の母を筆頭に、みんなが冷たい目線で私を見たのです。

主人もかばってくれなくて、私はこの世に生きているのが申し訳ないような気分になってしまいました。意識は朦朧として思考力もないですし、とにかく私さえいなければ……と、だんだん思えてきたのです。それが、うつが始まりでした。それまでは普通に生活していたと思うのですが、そこで自分のなかのスイッチが切れたような感じがして、何かおかしくなった感じがあったのです。

それから 3 ヶ月の間、微熱がずっと下がらなくなった私は、病院に行っている検査を受けましたが、どこにも異常がないと言われました。その後、主人の父に連れて行かれたのが心療内科だったのです。実は義父との仲は最悪の状態、抜き打ちのように連れて行かれたので、「心療内科」という文字を見た時は、複雑な気分でした。

でも、半分嫌な感じはありましたが、もう半分は嬉しかったです。それは、これで自分のことを責めなくて済むようになれる、楽になれるという期待が出てきたからです。子育ては、誰も頼れる人がいませんでした。主人は子どもが泣いたら逆切れするので、面倒は見てもらえません。だから、私が一晩中おんぶしていました。睡眠不足でしたし、苦しくて、死にたくてしょうがありませんでした。でも、子どもを置いて死ぬわけにはいかないですし、もっと言えば子どもを殺めようと思ったりしていたのです。

当時は、うつ病という言葉があまり浸透していない時代でした。それまで自分がうつだとは思ったこともありませんでしたから、お医者さんに「うつ病」だと言われた時は「ああ、そうなんだ。これがうつ病なんだ」と思いました。

二人目の子どもを授かる

一人で子育てしないといけないのが前提でしたので、とにかく薬が頼りでした。薬がないと、夜寝れないんです。それと、明るく元気を出す種類の薬が出ていたのですが、それを飲まないと子育てができない状態でした。薬でだましだまし生きて、子どもを育てながら、週に1回ぐらいのペースで心療内科に通っていました。

子どもの頃、兄弟が欲しいと思っていた私は、二人目の子どもが欲しいと思うようになっていました。現実的には、自分はうつで子育ても大変でしたが、やっぱり欲しいという気持ちが強くて、お医者さんに言って少しずつ減薬し始めました。その後妊娠した私は、子どもの安全性を一番に考えて薬を飲むことをやめました。薬が無くてつらい時もありましたが、子どものことを考えれば乗り越えることができました。

「これで大丈夫かも知れない」と思った私は、薬を飲まずに生活することにしました。

二人目の子どもは、女の子でした。娘を産んで1ヵ月半ほど経った時、私は乳腺炎になりました。乳腺炎とは、お乳が固まって熱が出たりする、産後の病気です。高熱が出た私は、体がつらいので、初めて主人に子どもの寝かしつけを頼んだのです。主人は寝かしつけを引き受けてくれて、娘に添い寝していました。それを見て安心した私は、熟睡したいと思って、弱めの睡眠薬を飲んで寝たのです。

どれくらい時間が経ったのでしょうか。何か胸が苦しくなった私は、はっと目を覚ましました。今まで、睡眠薬を飲んで、途中で目が覚めたことはありませんでした。何かすごく変な感覚で、嫌な予感がした私は、主人と娘が寝ているベッドのほうを見たのです。すると、主人はいましたが、娘はいませんでした。生後1ヵ月半ですから、歩いて動くわけがありません。

主人は体重が87kgぐらいあるのですが、その体で大の字になって寝ていました。でも、赤ちゃんがいないのです。すぐ主人を叩き起こしたところ、主人の下敷きになっていた娘を発見しました。

腹が立って腹が立って、すぐ「どいて」と言って主人を押しつけ、娘の体を揺すりましたが、息がありません。これは、事件になってニュースに流れると思いました。「大いびきで寝ていた父親、生後1ヵ月半の娘の上に乗っかり窒息させる」なんて、洒落になりません。ずっと揺すっていたのですが、しばらくすると、娘はやっと息を吹き返してくれました。

もう本当に主人には腹が立って、いつも私が見ないといけないと思うようになりました。それ以降、娘が寝ていて、10秒くらい無呼吸の時があるのを何回か見てしまった私は、また寝られなくなったのです。そしてまたうつ病の症状

が出て、心療内科のお世話になり始めました。

長男も、1才からぜん息の発作が出だして、本当に夜も目が離せない状態でした。主人は出張が多かったので、私が子どもたちを見なくちゃいけないという思いが強くありました。それに、主人はいろいろやらかすので、頼めないと思っていたのです。まるで母子家庭のようで、主人には子どももなついていませんでした。常に休まる時がなかった私は、薬を飲まない子育てができない状態でした。

主人との関係にひびが入る

娘が4才くらいになった時、病院で心臓の検査をして、異常がないことがはっきりしました。主人に乗っかれたことで、後遺症でも残っているんじゃないかと思っていたので、安心しました。息子も9才になっていて、ぜん息がだいぶ治まり、私はやっと、ほっと一息つけたと思いました。しかし今度は、なんと主人の浮気が発覚したのです。

私は主人と18才の時に付き合い始めて、そういった面はずっと信頼してきたのですが、浮気していたことが分かって、かなりショックでした。私はずっと、一人で子育てをがんばってきたのですが、主人は出張中に浮気していたらしいのです。やりきれなくなった私は、うつ薬が増えてしまいました。浮気がショックすぎて、家事も手につかないのです。それに、主人は反省の色が全然なかったのです。「外で発散させるということは、お前が至らない妻だったからだ」と言われて、私の方が謝ったぐらいでした。

その時に主人は、思い出したかのように「音楽バンドをやったらええ。子どもも手が離れたし、好きなことをやったら」と、アドバイスしてきました。私は歌がすごく好きで、18才の時にバンドをやりたいという夢があって、主人に話したことがあったのです。

それがきっかけで、私はバンド活動を始めました。主人とは、子どもがいますし仲良くしたいと思い、歩み寄ろうとしたのですが、やはり一度入ったひびは修復できないことを痛感しました。主人は相変わらずで、浮気したことを反省する様子が見られなかったのです。

この人と一生を添い遂げるのは、やっぱり無理かなとだんだん思ってきた私は、離婚することにしました。

離婚をしたのは8年前ですが、これをきっかけに、母からも離れることを決意しました。お医者さんから、「お母さんと離れたほうがいい」と言われてもいました。でも、母と離れるのは、とてもつらいことでした。すごく罪恶感があり、罰が当たるんじゃないかと思っていました。母からは子どもの頃から、

「言うことを聞かないと、罰が当たる」と、ずっと脅されていたのです。

その時、私は離婚していましたから、なんとか自活しようと働きに出ていたのですが、母は職場まで追いかけてきました。母はずっと、私を放さないようにしていましたから、引き戻すためにやってきた母は怖くて、まるで暴力団のような感じでした。

その後、体調はかなり良くなっていったのですが、心はまだ何かあると、すぐうつ状態に引き戻されていました。母から離れた分、見えない圧力のようなものがありました。母から脅迫めいた手紙が何通か来て、逆に苦しかったのです。

私に何ができる？

それからしばらくして、私のうつは多少良くなっていて、ほぼ薬を飲まなくてもいい状態になっていました。バンド活動を通じて今の主人と出会い、再婚した私は、子どもを授かりました。でも、妊娠6カ月の時に、医療ミスで亡くしてしまいました。

そのショックに耐えられず、私はまた薬を飲み始めてしまったのです。私があのときこうしておけば、赤ちゃんは死なずに済んだのかなと、つつい思っていました。

私のうつが深刻になるきっかけは、すべて子どもが絡んでいるようでした。だから、妊娠中とか産後のお母さんなど、本当に苦しんでいる人に手を差し伸べたいと、強く思いました。ひとりの孤独な子育てが、本当に辛かったのです。もしも分かってくれる人が、ひとりでもそばにいてくれたなら、状況は全く違っていたでしょう。

たまにニュースでありますよね、子育てを放棄したお母さんが、子どもを死なせたとか。私も長男を手につけようと思ったことがありますから、その人の気持ちが分かるのです。だから私、それを食い止めたかったんです。私にできることはないかなと思って、何をしたらいいか分かりませんでした。

そういうお母さんたちの役に立つためには、自分がこの問題を克服しないといけないと、ずっと思っていました。

その後、私は心についての勉強を始めました。同じパターンを繰り返していることに気がついて、これは心が変わらないとだめだと思ったのです。それからの4年間、私は心のカウンセラーの資格や、いろんな療法について学びました。うつ病になってから17年が経っていましたが、それらの方法では、本当に心を治すことはできないことに気づかされました。

なぜなら、私自身がそのカウンセリングを受けていて、すごくストレスが溜

まったからです。心の本質まで深く見てもらえず、上辺だけのような気がしていました。何か空しさが残るというか、スッキリなくて、いろんな療法を学べば学ぶほど、「何か違うよな。これじゃあ人のことなんか救えないよな」と、ずっと思っていました。

その時、出会った方が、私にＹＳメソッドの存在を教えてくださいました。ファイナンシャルプランナーの方なのですが、保険のお話で、私のところにいらしたのです。私は名刺に「うつ17年」と書いていたのですが、その方は、私を見るなり、絶句してしまいました。そして、こう言ったのです。

「山本さん、今日、僕は保険の話で来たんですけど、別の話していいですか」それが、私とＹＳメソッドとの出会いでした。

その方の話は、とても興味深いものでした。ＹＳメソッドでは、本当の自分である「集合的無意識」に目覚めることで、本来の生命力が出てきて、心の病が高い確率で解消されるのだそうです。完全完璧な自分で、完全完璧な人生を生ききった視点で、自分の人生のすべてを見るのだという話をされました。

それは、「私が思っていたそのまま」の話でした。離婚した後、私はいろいろな仕事をしたのですが、その一つが葬儀屋さんでのバイトでした。その時、いろいろな家族を見たのです。故人に全く見向きもせず、笑い転げて遺産相続の話をしてるご家族……。片や、「お母さん、お母さん」って、ずっとみんなが泣いてて、すごく大事に思われていたのが伝わってくるご家族……。

私も死ぬときは、お金とかはあの世に持って行けないから、本当に周りの家族の人にありがとうって言われながら、この世を去りたいと思ったのです。悲しんでももらえないというか、遺産相続の話しかされないような死に方はしたくないというか。自分の子どもや周囲の人たちに、影響を与えられるような人間として死にたい、そう思いながら仕事をしていたので、「これだ」と思った私は、迷いなくＹＳメソッドを受診することにしました。

私のなかで、何かが動いた！

ＹＳメソッドでは、親との関係を深く見ていくワークをするのですが、それは私にとって、かなりしんどかったです。本来の自分の姿である集合的無意識に目覚めるために、2日間もカウンセラーとやりとりしましたが、残念ながら集合的無意識を自覚できた感覚はなかったです。

でも、何かが変わりました。私のなかで何かが動いた感じがしたのです。私は人と比べて心のなかに抱えているものがまだまだ深いから、もっと受診をして、それをきれいにしたい、さらに進んでみたいと思いました。それで、あまり間を空けずに4～5回連続で受診したのです。

すると、私の心はさらに変わっていきました。母にされたことの一つひとつに、本当は意味があって、私のことを心から愛してくれていたのだと感じたのです。体験して初めて、これが本当の自分であり、集合的無意識なんだと分かりました。それからは、心に溜まっていた母への恨みがだんだんほどけていって、まだ多少恨みは残っていたものの、7年の間、絶縁していた母に会いに行けたのです。この時、私はもう「うつになることはない」と確信しました。

心についてのことは、カウンセリングを4年間勉強して資格まで取りましたが、その時は、母に会おうという気には全くなりませんでした。私は、うつになったことと母との関係が、とても深く結びついていましたから、それで大きく変わったのです。

決定的だったのは、その後、さらにYSメソッドを受診したことでした。母への恨みが完全に取れて、本当に感謝の心しか出てこないのです。私は初めて、心から母に会いに行きたいと思いました。

それで私は再び、お弁当を作って母のところに持って行ったのです。そうしたら、息子をやけどさせた話が出たんです。やけどした後、母は父から「おまえがあんな熱いお茶を持って行ったのが悪いんだ」と責められたそうなのです。

きっと母は、自分を責めたのでしょう。だからあの時、私に「私は悪くないよ。私はあんたらにお茶を飲ませようと思って持って行っただけで、子どもを見てなかった母親が一番悪いんじゃないか」と言ったのだと思います。

その言葉を聞いた私は、ずっと自分を責めてきました。でもこの日、最後の最後に、母は「私が悪かったんよ」と、初めて言ってくれたのです。こんなことが起こるなんて、本当の自分と出会うってすごいな、これは間違いのないと思いました。

心からの、母への感謝

それで私は、集合的無意識を追求していくことへの確信が深まったのです。うつ病などの心の病は、集合的無意識を自覚していかないと絶対治らないと、本当に確信できました。以前、私が心理カウンセリングを勉強していた頃、そういったカウンセラーと話をした時、「うつ病の人の気持ちが分かるわけじゃないじゃん」と、いつも思っていました。

私なら、うつ病になった人の気持ちが痛いほど分かります。ですから、苦しんでいる方々のお役に立ちたいと、今もすごく思うのです。うつが治ったという、この体験に勝るものはないですから、経験を活かしたいのです。

もの心ついてからずっと、私は母のことを嫌っていました。40年ぐらい恨んでいたと思うんですが、やっと母に心から感謝できるようになりました。むし

ろ、母を恨んでいない心でいられることに、びっくりしています。

ここまで来るための道のりは、本当に長かったです。ありのままの私は、全部否定されてきたので、ずっと苦しかったのです。だから、母のことを好きになりたいのに、好きになれませんでした。

私は母に認められたくて、「そのままのあなたが大好きよ」っていう、その一言が欲しかったのです。母と会った時も、口でそう言ってもらえたわけではありません。でも、泣きながら母と抱き合えた時、はっきりと分かったのです。やっぱり母は、私のことを愛してくれていたのです。

【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