

YSメソッド 奇跡の実証例

～カルテNo.10～

**うっで繰り返し退職！
悪化の一途を辿る人間関係が、
愛に目覚めて大幅改善！**

玉井昌隆さん（仮名・47才）

板ばさみ状態から、信頼が崩れた

大手生命保険会社に入社した私が、まず配属されたのは、東京都下にある支社でした。私は3年半ほどその支社に勤め、管轄内にある営業所と営業職員の業績を管理したり、店頭窓口に立ってお客様をアフターフォローする仕事をしていました。

それから関西の本社への転勤を経て、四国の支社に勤めていた頃には、入社してから7年が過ぎようとしていました。総務の仕事をしていた私の元には、地域の各営業所長からいろいろな要請が寄せられていました。それは、備品はもちろんですが、人が増えたからコンピューターを増やして欲しいとか、もっと大きな事務所に移転したいなど、営業所側の要望としては妥当なものでした。

しかし、会社としては決まった予算がありますし、全ての要請を聞いていたら赤字になってしまいます。机やパソコンは、売上げの上がない部署から引きあげて、売上げの上がある部署に回さなければなりません。

すると、取られる方にも言い分があるのです。「お前らは現場のことを何にも分かってない」と、部署と部署との板挟みになってしまいました。

私はどちらにも悪い顔ができず、「何とかします」と、両方の要請を受けてしまっていました。そうやっているうちに、「お前は言ったことをやらない」と両方から言われて、信頼関係が完全に崩れてしまいました。

それは、自分が孤島に一人ぼっちになったような感覚でした。するとだんだん、どこに向かったらいいのか、何をやったらいいのか、自分が今何を考えて

いるのか、訳が分からなくなってきました。

そのうちに、突然人の話が聞こえなくなったり、新聞が読みにくくなったり、会社に向かおうとしただけで、心に震えがきたりするようになりました。激しい動悸を感じて、呼吸が速くなり、とにかく恐怖がブワッと湧き上がってきたのです。

終業時間が待ち遠しい

私は、自分がどうなってしまったのか、全く認識できませんでした。「何だこれは？」と思いながら、しばらくその状態で会社に通い続けていたのですが、どうにもおかしいのです。会社においても落ち着かなくて、なんだか怖いことが起こるような気がしていました。

一人でポーツとしながら席に着いているような感じがあり、とにかく終業時間の夕方 5 時が待ち遠しくてしょうがありませんでした。そのうち、朝目覚めても布団から起き上がれなくなった私は、布団から出ること自体も怖くて、会社に行けなくなっていました。

心療内科を受診した私の症状は、ノイローゼ（神経症）であると診断されました。自分では、うつも併発していたと思います。会社に診断書を提出した私は、それから 2 週間、休職することになりました。

私は本屋さんに行って、うつが治りそうな本をいろいろ買いあさってきました。その本のなかから自分に合いそうな方法を見つけ、自宅でそれらを実践することにしました。

毎日、朝 5 時に起き、太陽を見ながら散歩して、その後、ヨガのポーズをとって心と体を落ち着けていました。そこから 1 日を過ごすということをやっていたのです。

でも、休職中は休んでいるような気がしませんでした。本当は会社に行かなくてはいけない自分が、何でこんな所でゆっくりしているのか？ さぼっているような気がして、気持ちは逆に休まりませんでした。

結局、症状はなかなか改善せず、職場に復帰するまでには、1 ヶ月半ほどの時間が必要でした。

新しい部署の体質が合わない

その後、職場に戻った私は、支社内で損害保険の販売支援をする仕事を一人始めました。各営業所が損保の業績を上げられるように、いろいろな施策を

打っていったのです。すると、支社の業績がみるみるうちに上がり、全国で1番になりました。

それからしばらくして、東京に損害保険の子会社が作られたのですが、私はその子会社の経理部へ配属されることになりました。損害保険販売での実績を買われて、抜擢されての栄転だと思いました。

しかし、そこでまた地獄のような日々が始まって、私は再びうつになったのです。私はもともと、経理や総務関係の仕事は得意ではありませんでした。だから、経理部の人間と体質が全然合わなかったのです。

伝票の仕分けの仕事をしていて間違えたり、チェック漏れが出てきたりで、パートナーになっていた女性社員からの信頼を、完全に失ってしまいました。それからは総スカン状態です。その女性が私のことを無視し始めると、上司である部長、課長たちも、結局その女性と同じ側についてしまったのです。

以前、仕事でのうつを乗り越えた私は、今回もやりきることができると思い、相当がんばりました。その苦しい状態を4~5ヵ月ぐらい続けたのです。でも、とうとう立ち行かなくなって、また診断書を出して2ヵ月休職しました。

この時、復職できたのは、同じ経理部のあるグループ長が電話をかけてきてくれて、「俺のもとで仕事をやらないか」と言ってくれたからです。この人は、私のことを陰からずっと見ていてくれて、私がいなくても、職場ですごくかばってくれていたのです。

今回の休職は、私にとってすごくダメージが大きかったのですが、その人のもとでは、ゆっくりとしたペースで仕事をさせてもらえました。しかしそれも長くは続かず、半年ほど経った頃、経理部長に呼ばれ、転勤を命じられました。

今度は厚生年金基金といって、企業年金の一種なのですが、そのシステム開発の仕事でした。しかも、システム開発については、ど素人の私が、システムエンジニアを統括する立場で行くことになったのです。

仕事が順調、鼻高々に

この仕事は、びくびくしながらのスタートとなりました。基本的に自分が無力なのは分かっていたから、重要な判断は部下に任せていました。そんななかでも、教えてもらううちに、非常に仕事がうまく回り始めました。多くの人に頼りにされ、お役に立ち、喜ばれるようになったのです。

特に感謝されたのが、大手保険会社の5~6社が年金システムを共同化するという、大プロジェクトでした。相手の要望をとことん聞くという私のスタンスは、時に周囲から「大丈夫か？」とも言われましたが、結果的にはお互いが

お互いを思いやる形となって、すごくスムーズに仕事が進みました。

システム稼動の本番でも、奇跡的にトラブル一つなく、相手の会社からすごく感謝されたのです。

このことで、私は鼻高々になってしまいました。うつの人って、そういうところがあるんです。人がうつになる理由は、自分のことが認められないからではないでしょうか。だから、認められるととても嬉しくなってしまうのです。

それでまた新しいシステム開発の案件がスタートしたのですが、私は何故か仕事を捌けなくなってしまいました。そんな時、見事に仕事を仕切ったのは、私の部下でした。

彼は他の保険会社から出向してきた、トップエリートの社員でした。その彼が、私の代わりに交渉ごとや、システムの概要を固めたりといった難しい仕事を、きれいに捌いていったのです。それも、私の顔をつぶさずにです。もう、完敗だと思いました。

それで、私は突然自信を喪失してしまいました。訳も分からないうちに、会社に行くことがすごく苦しくなって、また休職することになりました。

心は限界点を超えていた

今回、休んでいても居心地が悪く感じた私は、1 ヶ月後に無理やり復職しました。その時、私の仕事は年金部門の事務に変わっていました。その部署にいたのは、また私があまり好きではないタイプの上司と先輩でした。どちらかという、周囲の悪口の対象になるような人たちだったのですが、そんな彼らのもとで仕事を始めたのです。

とにかく仕事に向かっていたのですが、結局 1 週間ぐらいで仕事ができなくなってしまいました。それで、またすぐ休職することになってしまいました。

その後、結果的には 8 ヶ月ぐらい休職が続きました。もう、ただ家にいるだけでした。「今後、どうなるかは分からない。とにかく今行くことだけは無理だ」と、心がどういう状態にあるのかだけは、はっきり分かっていました。自分にしか分からない心の限界点があって、それを超えてしまっていたのです。

このまま電車に乗って会社に向かっても、行きたくないから会社の最寄り駅で降りられませんか。それに、無理をして動けば、本当に電車に飛びこみかねないと思いました。

そんな時、本屋さんに行って見つけたのが、YSメソッドという治療法を行っている、カウンセラーが書いた本でした。読んでみたところ、心と体の関係について書かれていて、私にとってはいろいろな療法があるうちの一つのよう

に感じました。

すでに私はヨガについてかなり学んでいましたので、その時は自分が学んできたものと比べると、浅いようにも思ったのです。その本は一旦買ったものの、しばらく置いていたのですが、何か切り口が違うなと思って、また手にとってみました。

改めてよく読んでみると、このカウンセラーが言っていることと、自分が求めていたものの答えが、とても近いと思いました。「集合的無意識」が本当の自分であり、全ての人に共通する意識で、愛そのものなのだそうです。

もし、全ての人々が愛であり、全ての出来事が愛であり、自分にとって必要な出来事だとしたら、全てのことに感謝できるでしょう。そんな心になれたとしたら、うつなんてないんだらうなと想像していたのです。

私は、うつを解決する手段として、そういうものを探していました。でも、そこにたどり着けない自分が事実としてあって、そのギャップがあるから苦しんでいたのです。

YSメソッドの、すごい感想

私がYSメソッドを受診したのは、職場に戻って1週間後のことでした。本によれば、YSメソッドのカウンセリングと、独自のワークによって、愛そのものの自分である集合的無意識が自覚でき、心が変わるとのことでした。しかし、その時の自分は集合的無意識に出会えた感覚がほとんどなかったのです。

ただ、母親の愛に気づいて涙した記憶はあります。父親を想定してのワークでも、カウンセラーは順調だと言ってくれましたが、自分としては集合的無意識を自覚できたとは思えませんでした。

そんななか、すごいと思ったのは、同じ日に受診していた人の感想を聞いた時です。これを自分の言葉で言うなんて信じられないということを、みんな普通に言っていました。

特に、肉親から性的な虐待や嫌がらせを受けていたという、ある女性の言葉は衝撃でした。

「てめえ、私のことが分かってんのか、このやろう」と、涙ながらに本当に怒っていたその女性が、受診後は、「肉親の不器用な愛に気づきました。私は周りの人に愛されていました」ということを、心の底からの感謝の涙を流して言っていたのです。

「うわあ、すごいことを言っているな。私が理想としている境地に辿りついた人が何人もいるな」と思いました。

YSメソッドでは、受診した人が日常でも集合的無意識を深く自覚し続けることができるように、専用の日記帳や癒しの音楽 CD など、いろいろなツールを渡してくれます。だから、それを実践的に続けていくことはできるはずです。そう感じた私は、受診を続けながら、自分の行動も変えていこうと決意しました。

それから私は職場に戻ったのですが、元々あまり好きではないタイプの上司と先輩に対して、毎日がおっかなびっくりでした。朝、9 時ぎりぎりにオフィスに入って、5 時になったら待ってましたとばかりに「失礼します」と帰っては、一人ホッとしていました。

初めはそんなことの繰り返しでしたが、風向きが変わったのは、次に Y S メソッドを受診した時のことでした。私は経理部時代の部長を想定したワークに臨みました。その時、かつての部長はものすごい愛で、私に言ってくれていたのが見えてきたのです。自分に対して冷徹だと思っていた部長が、実は自分のことをすごく真剣に考えてくれて、期待をして迎えてくれていたのだと気づかされました。

「経理のことは何も知らないだろうから、俺が今まで何十年もやってきたノウハウを教えて、育てていこう」と本気で思い、そういう気持ちで迎えてくれたのが分かったのです。その期待を裏切ったのは、他ならぬ私でした。その悲しさと失望感が、部長に冷たい言葉を言わせていたのです。

苦手な人が応援してくれた！

日常においては、ただひたすら日記をつけるようにしていました。自分のなかで気づけたこと、見つかったことを全部記入していったのです。そして私は、うつに苦しむ自分の身の内を、周囲の人にさらけ出しました。すると、人間関係が変わっていきました。自分にとっては苦手であったり、嫌だと思っていた先輩が、すごく応援してくれるようになったのです。

その人たちは、うつになった経験はないのですから、本来、私の気持ちは分からないでしょう。だから、私に対して「何やってんだ、お前」と言うこともできたはずなのですが、実際はそうではありませんでした。逆に、私の立場になって、理解しようとしてくれたのです。

今までの私は、自分をさらけ出すことはできませんでした。弱い自分を隠し、強がって独りよがり、人の協力も得ずに、自分で突っ張ってやろうとして、道半ばでぶつかり、へこんでしまっていました。

「もう私できません。分からないです、助けてください」と、全部腹を割って見せたら、みんなが協力してくれました。

その後の私は、さらに大きく集合的無意識を体感するきっかけを得ることに
なりました。それは、YSメソッドでの、グループワークでの出来事でした。
集合的無意識の自覚を深める時のワークは、一人で行うものが多いのですが、
この時のグループワークでは、受診者全員が自分自身の言葉を主役として、ア
ウトプットしていくものでした。

「ありがとう」や「ごめんなさい」といった言葉を発して、その場にいる人た
ちと円になり、協力しながら集合的無意識を引き出していったのです。

これをやっていた時、本当に自分のなかから、溢れんばかりの愛が初めて出
てきました。もう愛が溢れて、涙が止まらない自分が出て、自分の言葉を通じ
て愛が出せたのです。

それからの私は、さらに積極的に行動していきました。職場で苦手な人がパ
ッと目に入ったら、即座に近づいて行って、「おはようございます」と挨拶し
ます。すると、「おー」などと返してくれるのです。自分が思い込んでいた像
とは違う、その人の別の姿が出てくるのを何度も何度も経験して、人に対する
恐怖心はあるものの、それに囚われなくなっていきました。

私は、YSメソッドで、完全にうつ病を治すことができました。しかし今は、
その心が病気だとは捉えておらず、「うつになれる心」が私のなかにあること
を、誇りに思っています。

うつになれる心があるということは、私が、人に対しての優しい心を持って
いて、人の存在を自分以上に感じられる感性があることの証しであると、今は
思えます。

だから、うつになれる心を持てたことこそが、最大の個性であり、その心が
素晴らしい。その心で、どれだけ積極的に言葉と行動に表しても、人に迷惑を
かけたり、不愉快な思いにさせることは絶対ない。その心自体が完璧だから、
その心のまま、生きていけばいいと思えるようになりました。

ゆえに、「うつになれる心」は、絶対、悪い心ではない、治すべきではない。
例え対人恐怖を感じながらでも、緊張しながらでも、そう感じられる心自体が
素晴らしいのだから、そのままの心で、その時の、自分なりの、最善の、愛と
感謝と喜びの心で、目の前の人に向かっていけばいい、言葉を出していけばい
い、行動していけばいい。

その行動を続けていきさえすれば、相手からも、愛と感謝と喜びの言葉が必
ず返ってきます。その体験の繰り返しから、対人恐怖が妄想だとわかり、消え
ていき、私はうつ病を克服できたのだと思います。

【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