

YSメソッド 奇跡の実証例

～カルテNo.1 1～

職場うつで休職した美術教師が、 うつ完治後、夢の画家に！

村田保夫さん（仮名・55才）

緊張が続く家

私の両親は、私が生まれると同時に、祖父母と、父の妹二人と同居するようになりました。祖母はすごく優しい人でしたが、それゆえに父を甘やかしたと言いますか、父の言うことを何でも認めてきたのでした。それで父は、母よりも祖母を大事にするところがあったと思います。

母は母で、何でも遠慮なく言う性格でした。そんな母の言い方も悪かったと思いますが、父は、自分が思っていることと違うことを言われた時、パニックになっていました。

母によれば、ある日父は包丁を台所から持ってきて、ものすごい勢いで母に投げつけたことがあるのだそうです。包丁は母の鼻先をかすめ、後ろのふすまにグサッと突き刺さりました。このことが、母にとって深いトラウマになったのです。家のなかでは、祖父母は父の味方をするし、父の妹二人もそうでした。だから、母は孤立していました。

家のなかは、ずっと緊張が続いていて、私はそれが気がかりでした。小さい頃から、そのことで心を痛めていたのです。なぜか、この問題をどうにかしなくてはいけないという使命感がありました。両親のそんな状態を救えない自分を、責めるようなところがあったと思います。

両親の間に何かが起こったら、仲裁して丸くおさめなければならないという、強迫観念のようなものがありました。その不安感は、小・中・高・大学時代も変わらず続きました。

やがて、ずっと孤立し続けた母は、統合失調症になってしまいました。

絵が好きで、美術教師になる

子どもの頃から絵を描いたり、何かを作ったりすることが大好きだった私は、高校生の頃、ある画家に弟子入りしました。私の師匠は「絵は写実でなければいけない」と、よく言う人で、師匠の言う“写実”には、とても深い意味がありました。それは、「見えるものの背後にある、見えない世界（本質）を見なければならぬ」ということだったのです。

大学時代は、本当にそれを一生懸命感じ取ろうとして、絵を描いていました。しかし、描いても描いても、自分の理想になかなか近づけません。それで、私の絵の制作は、にっちもさっちもいかなくなっていました。

大学卒業後の私は、地元の四国を離れ、兵庫県の中学校に美術教師として就職しました。絵の制作は少しずつ続けていましたが、教師の仕事がものすごく忙しくなって、制作する時間がなくなっていました。でも、絵を描くことに行き詰まっていたので、最初はそれが救いでもあったのです。

当時は校内暴力のピーク期で、私が勤める中学校もすごく荒れていました。私は24時間体制で、本当に命を懸けて、問題児といわれる子どもたちに向き合っていました。休日も、不良といわれている子どもたちを遊びにつれて行ったり、家庭訪問して、勉強を教えに行ったりしたのです。

私の下宿は学校の近くにあったのですが、子どもたちは頻りにやってきました。一度、「家出した」という生徒が夜中に訪ねてきたこともあったのです。学年で一番やんちゃな子も、そんな私のことを慕ってくれました。

学校の方針は、力で規則を守らせる、押さえつける教育でした。私としては、もっと生徒の気持ちをくみ取って、理解しながらやっていくことが大事だと思っていました。学年一やんちゃな子は、私の言うことは聞いてくれて、話せば「分かった」と言ってくれるのですが、同じようなことを繰り返していました。周りの先生方から、「お前のやり方はすごく甘い。生徒の気持ちを大事にするなんて言っても、結局効果がないじゃないか」と、私が責められることもあり、そういったことが、後にうつとなった原因になっていたかも知れません。

中学校に3年間勤めた私は、その後、地元の四国に戻ることにしました。地元で勤め始めたのは養護学校で、小中学校の生徒だったんですが、難病や慢性疾患で、長期入院が必要な子どもたちのための学校でした。

当時の養護学校では、芸術が割と大事にされていたように思います。図工とか美術で物を作る喜びだとか、学校祭とかで、高さ3メートルもあるような巨大なキャラクターと一緒に作ったりする活動などで、みんなすごく生き生きしていました。

それが明らかに子どもたちの体にいい影響を与えている、具体的な事例も結構出てきていました。この学校には9年間勤めましたが、私はその期間中に、34才で結婚し、子どもを一人授かりました。妻に言わせれば、私はこの頃から

うつ傾向があったのだそうです。

進学校に転勤

私が勤めていた県では、ひとつの学校に10年以上勤めることは少なく、転勤となるのが常でした。私は、養護学校から進学校の高校に転勤となったのですが、進学校の中では、美術・芸術というのはあまり重要視されないという事実直面しました。とは言え、教員の仕事もすごくやりがいがあって、私もここでも授業や学校行事など、あらゆることに全力を注いだのです。この時代に、家庭では二人目、三人目の子どもができましたが、育児は妻に全部任せっきりで、学校の方ではことあるごとに泊まり込みをするくらい、とことんまでがんばるという状況が続いてました。

しかし同時に、私は寂しい感じがしていました。進学校という環境のなかで、自分の存在をアピールしたかったというか、何か居場所を求めている気がするのです。学校行事でも、生徒は本当に喜んでくれましたし、先生方もだんだん認めてくれるようになったのに、そういった状況を自分ではなかなか認められず、満足することもできませんでした。

その頃、私のなかでは、絵を描きたい欲求が抑えきれなくなっていました。教師の仕事にもかなり力を注いでいましたから、絵を描くこととの両立にもものすごく苦しんだのです。

そんな時、私が書店で見つけたのが、YSメソッドのカウンセラーが書いた本だったのです。私は、自分の心の苦しみを解決しようと思い、早速受診してみることにしました。

YSメソッドは、カウンセラーの指示のもと、本当の自分である生命いのちの源を自覚して、これまで自分が認識していた心の間違いが修正される場所に、その真髓があるといいます。

私の場合は、絵の制作と学校の仕事の両立が大変で、悩んでいました。

実際に受診してみたところ、いろいろ自分の心を深掘りするワークをしたり、カウンセラーと話をしましたが、それらを通じて、今まで自分でも気づかなかった生命いのちの源と出会うことができたのです。

心からの、魂が震えるような愛と感謝の気持ちが溢れて、自分自身のなかから悩みが消えていき、今まで分からなかった解決策が、同時に見えてきました。

絵の制作と学校の仕事の両立など、どうでもよくなってしまったのです。それよりも、日常生活のなかで、愛と感謝そのものである、生命いのちの源というものを大事にしていかなければいけないんだということが、本当に分かったのです。

まず自分がすべきことは、絵をとるか学校をとるかではなく、家庭を大事にすることでした。そう思うようになったら、家庭にいる時間も自然にできていったのです。すると、今度は逆に仕事がうまくいくようになっていきました。

美術の授業にしても、自分でもびっくりするぐらい丁寧に教えることができるのです。

生徒たちのために、どうすればよく伝わるのか、この子の場合はどう伝えればいいのかということが、それまで以上によく分かるようになりました。それで、すごく充実感を感じるようになったのです。まさに絶好調の状態になりました。

新たなプレッシャー

その後、また転勤の時期を迎えた私は、転勤先の希望として、養護学校を挙げようと思いました。高校はとにかく忙しかったので、ひょっとしたら養護学校に行ったら、今度こそ絵が描けるようになるかもしれないという、甘い考えを持ったのです。

私の希望にある程度沿った形で、以前とはまた別の養護学校に勤務することになったのですが、その頃には、事情がかなり変わっていました。美術教師にとっての養護学校は、むしろ高校以上に厳しい環境になっていたのです。

養護学校は、今では支援学校と名前が変わっていますが、当時は個別の指導計画というものを重視していました。生徒一人ひとりのニーズに合わせて、中学部であれば、まずは中学部 3 年間の目標を立てるのです。それから学年別の目標、年間目標、学期目標、月目標のようなものを立てて、さらに一つひとつの授業のなかでも目標を立てます。

そして、それを毎時間、達成できたかどうかを評価していきます。その評価が、ものすごく重視されるのです。

目標の達成が全てで、教員にとっては自由が利かなく、それ以外のことができにくくなっていました。評価ということを考えると「数値化できないような目標は立てるな」というようなことになってきます。すると、芸術といったものは、目標がすごく立てにくいのです。

それがプレッシャーになっていたのですが、この不自由な状況は、ひとつの学校だけでなく、教育界全体にも言えることなのかも知れません。それが日本の教育の大きな問題点なのではと、今の私は思っています。

この養護学校に来て、2 年目のことです。だんだん重要な仕事を任されるようになってきていた私は、夏休みが明け、2 学期からがんばるぞという気持ちで、始業式に臨みました。その翌日から土日の週末休みだったのですが、休み明けの月曜日に、学校に行けなくなってしまったのです。

体も心もものすごく重くて、家の 2 階で寝ていましたが、下の階に降りていくのに 30 分ぐらいかかりました。

その日は仕方なく休みましたが、次の日も、その次の日もその症状は続きました。結局、1 週間ぐらい休まざるを得ない状態になり、地元の医者で紹介で、心療内科に行くことになりました。

そこで私が受けた診断は、うつでした。長期休養が必要とのことで、私は医者の指示通り、まずは 3 ヶ月間、休職することになったのです。

その前年の秋、妻には「今の仕事を退職しようと思っている」と伝えてありました。このままではどうにもならない状態でしたし、絵の制作に専念できる環境が欲しくなっていました。「家で絵画教室を開いて、絵の制作もやる形でやっていこうと思う」と告げると、妻は心から賛成してくれました。でも、あと1年は今の仕事をがんばろうと思っていたのです。そういったなかでうつを発症した私は、結局復職することはありませんでした。

うつになってからの私は、なかなか自分の心が自分でコントロールできないという状況が表れてきました。外に出たくないですし、買い物にもあまり行けず、電話にも出られません。

妻と話していてもイライラして、そんな悪感情をぶつけてしまったり、夜眠れなかったりしました。毎晩のように悪夢を見て、寝ながら叫んでいることもよくあったのです。

問題が、全部解決した！

その頃、私が知ったのは、YSメソッドの、4日間に亘る集中カリキュラムでした。この療法が行われるのは東京だったのですが、現状を変えたいと思った私は、これに懸けてみようと思ったのです。体調がものすごく悪かったのですが、飛行機に乗れたらとにかく行ってみようという気持ちで出かけ、どうにか行くことができました。

東京に着いてみれば、体調は心配していたほど悪い状態ではありませんでした。そして、集中カリキュラムを受け始めて2～3日経ったところ、ものすごい気づきがあったのです。本当の奥にあるものが、真実としてはっきり見えました。愛と感謝の心が自分の主体となったとき、本当に全てはひとつで、あらゆる苦しみ、恐れが消えていったのです。

仕事に関しては、人に助けってもらうことができない、人に頼めない性質が自分にあることが分かりました。周りに人がいても孤独で、一人でたくさん仕事を引き受けすぎていたのです。また、うつの状況を作り出しているのは、自分の恐れが一番の原因になっていたことにも気がつきました。自分の心を掘り下げていく時、一番のテーマになったのは、小さい頃からずっと問題だと思っていた両親のことでした。そのあたりの気持ちも、全部消し飛ばすように解決してしまいました。

私は思わず、「万歳！」と叫んでいました。言葉ではなかなか伝えにくいのですが、ご先祖みんなや両親、祖父母、そして自分を傷つけた人たちが、みんな笑顔で出てきたのです。そういった深い感謝の心へと、どんどん入っていったあと、「自分は生まれ変わったぞ！」と叫んでいました。そして、「うつが治ったぞ！」と、宣言していたのです。

それから日常の生活に戻った私は、処方されていた薬を徐々に減らし、3 か月くらい経った頃には、全く飲まなくなりました。

うつは治ったという確信はありましたが、これからどのように絵の制作を進めていったらいいのかは、まだ分かりませんでした。それで、再度カウンセラーのもとに行き、そのことをぶつけてみたのです。すると、私のなかから、今の優先順位の1番は、画集の出版だという気持ちが出てきたのです。

それをストレートにカウンセラーへ伝えたところ、カウンセラーは「そのためには期限を、デッドラインを決めてはいかがですか？」と仰いました。いきなりそこまでの気持ちというか、覚悟はできていなかったのでもっと驚きましたが、「例えば出版記念の展覧会を、もう決めてしまったらどうですか？会場を、もう予約してしまうとか」との提案を受けた私は、素直に実行することにしました。

なぜなら、私はこのカウンセラーのことを、とても信頼していたからです。その日のうちに、個展の開催経験のある友人に電話した私は、東京でも有名な会場を予約する方法を聞きだしました。そして翌日には、1年半後の日時で、会場を仮予約したのです。まったくのゼロからの第一歩でしたが、なんとその1年半後、本当にその会場で個展を開催することができました。それに、同時に画集までも出版することができたのです。

両親との関係も変わった

その頃、すでに両親は別居していましたが、統合失調症の母は、被害妄想がひどくなっていました。別居している母の家に、父が入ってきて自転車の鍵を取ったとか、ひどい食事を食べさせられたなどと言うのです。

母によれば、それで本当に気が狂いそうだということでした。ただ、お祈りなどをしてる時は、まだ落ち着くのだそうです。私は、母の気休めになるのならと思い、一緒にお祈りし始めました。

すると、だんだん私の心は、愛と感謝そのものの気持ちになっていきました。小さい頃に母が歌ってくれた、子守り歌が本当に聞こえてきたような、そんな感覚もしてきたのです。

私はなんだか、母の背中をさすってあげたくなりました。しばらく手を当てていると、母は私の手が「なんてあったかい」と、言ってくれたのです。それを聞いて、私は涙をボロボロ流しました。母も、「ありがとうございます、ありがとうございます」と言いながら、しゃくりあげるように泣き始めました。

私は「ほんとに母ちゃん、ありがとう。つらい思いしてきてくれたおかげで、僕らが幸せに生きられるようになったから、ほんとに母ちゃんは神様だ」と、心からの気持ちを伝えたのです。「誰も母ちゃんを傷つけることはできないよ。母ちゃんは、完璧なのだから」と、そう言いました。

そうしたら母は、私の内なる神様と、母自身の内なる神様が一緒になったような気がしたと言って、「ああ、神様。この息子を私に与えてくれてありがと

うございます」と、感激してくれました。そして、二人で涙を流したのです。

その後、母は問題行動を起こして病院に運び込まれたりしましたが、退院後は、どうにか一人で暮らせています。少しずつ良くなっていて、今は落ち着いている状態です。

父は、私がお阪で個展を開催している時に、脳梗塞と脳内出血で倒れました。しばらく入院してから、ある介護施設でお世話になっていたのですが、人手が足りないのか、当初の条件が守られなくなってきて、父の病状も芳しくありませんでした。「これはちょっと何かおかしいぞ」と感じていたのですが、その時、はっと思い出したのが、YSメソッドを受診した時にもらった音楽CDでした。

この音楽には、癒しの効果があると聞いていたので、すぐCDプレーヤーを用意して、父の部屋ですっと流すようにしたのです。するとほどなく、あるケアマネージャーさんの紹介で、別の介護施設に移ることが決まりました。

移動先の施設は、本当に素晴らしい哲学をもっていて、一人ひとりの入居者をすごく大事にしてくれる施設でした。常に10人しか受け入れておらず、それも女性だけということなのに、なぜか父を受け入れてくれることになったのです。

その施設に移動してからは、本当に父の表情が変わっていきました。精神的にも、すごく落ち着いたようで、昔の懐かしい話など、たくさんしてくれて、今までになかったような交流ができるようになったのです。

父が子どもの頃、神戸の映画館で観たチャンバラ映画の話聞いた私は、すぐその映画のDVDを取り寄せて、観てもらうことができました。

子どもの頃、よく父の自転車の荷台に乗せてもらって、あちこち連れて行ってもらったことを思い出した私は、その風景を絵に描いて、父のもとに持って行きました。小さい絵なのですが、父は、「ああ、いい絵だな」と言ってくれて、褒めてもらうことができました。ほどなく父は亡くなりましたが、自分が納得できると思いますか、あのCDが、父との大切な時間を作ってくれたような気がしています。

父が亡くなった時、施設の理事長さんに家内が「なぜ父を受け入れてくれたんですか？」と聞いたところ、「なぜでしょうね？」と、理事長さんも言うのです。「普通、女性しか受け入れないのに、なぜ自分は受け入れると言っているんだろう？」と思いながらやっていた」のだそうです。

うつだったから、たどり着いた

教師の時代は苦しいことも多かったのですが、がんばってきて本当に良かったと思っています。あの頃、まさか人生がこんな素晴らしい展開になるとは、誰が予想できたでしょうか。私が中学校の教師だった頃、一番やんちゃだったあの子は、高校受験に失敗してしまいました。そして、アメリカに留学したの

ですが、それが幸いして、今は大阪で立派に翻訳の仕事をしています。彼は私
が大阪で個展をするたびに来てくれて、飲みに行っては必ずおごってくれるの
です。

彼は、当時のことを、今でもすごく大事に思ってくれています。

私の半生で、長期的にはいろんなことがありました。でも、今は絵画教室を
家で開きながら、絵の制作を中心にした生活をしています。それは自分にとっ
て、一番大事なことですし、それができる環境にあるのは大変素晴らしいこと
です。

経済的には、まだまだこれからというところではありますが、どうにかこうに
かやっています。私は本当の自分に出会ったことで、本当に根本的に、
無意識のうちに、自分の手の及ばないところを変えられていきました。

もちろん、迷いや苦しみはありましたが、その恐れがあったからこそ、うつ
だったからこそ、時間・空間を超えた「全ては愛、全てはひとつ」という心の
境地にたどり着きました。

あの日、泣きながら歩いた自分よ、ありがとう。必死の思いで祈りながら歩
いた、若き日の自分よ、ありがとう。悩み、苦しんだ日々よ、ありがとう。出
会った全ての人たちの涙が、私を今ここに導いてくれたのです。

耳を澄ませば、いつでも母の子守歌が聞こえてきます。亡くなった父の声が
聞こえてきます。「よくがんばったなあ。保夫が産まれてくれて、本当に良か
った」と、言ってくれています。

【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