

YSメソッド 奇跡の実証例

～カルテNo.1 2～

うつと対人恐怖が消失！笑顔いっぱいの 職に就き、人生が晴れやかに！

高本 靖さん（仮名・48才）

学校でのいじめと、家族の期待

私は東京で生まれ育ちました。父は九州出身だったので、典型的な亭主関白の家庭だったと思います。家系にはなぜか女性が多くて、姉弟のなかで男の子は私一人で末っ子なのですが、事実上、長男扱いになるわけです。なので周囲にはものすごく喜ばれ、優遇されたのですが、その分、プレッシャーがすごかったんですね。家族というより、一族からの期待がものすごく大きかったのです。

うつになった原因の一つと思われるのが、小学校に入ってからはいじめでした。それも、同級生ではなく先生からいじめられたのです。先生の権力を振りかざすようないじめの仕方で、水泳の授業や学校行事に参加させないとか、遠足にも行かせてもらえなかったりとか、もし今の時代ならマスコミにバンバン叩かれるようなことがあったのです。それで、やむを得ず他の学校に越境通学したのです。

私はいじめられ癖がついてしまったようで、転校先でもやっぱりいじめられてしまいました。でも、家族など周囲からは期待をかけられています。しかし、それに答えられないというドツボに、小学生の頃からはまりつつありました。

小、中、高とずっといじめられっぱなしで、私はだんだん思ったことが言えなくなりました。家族の期待に応えられたのは、高校で一度だけクラスの成績でトップを取ったぐらいでした。

私は病弱でしたので、それを気遣った母が、いろいろな健康食品を探してきてくれました。それで見つけてきたのが、あるグループが生産する卵と鶏肉だった

のです。そのグループは、自然に即した生活をする共同体で、日本全国に人々が暮らすコミュニティをもっていました。すでに理想社会のようなサイクルができて上がっているという触れこみで、外側から見たら、人間社会の完成形に見えました。

周りからいじめられてる時間が長かった私は、それと同時に親に甘えたくなる傾向がありました。物理的に親から離れないとまずいと思った私は、その共同体のなかに入ってしまうのが、一番手っ取り早く甘えを断ち切れると思ったのです。それが、20歳の時の決断でした。

財布を握られた共同生活

北関東にある共同体の村に入ってみて、いきなりギャップがあったのが、「いや、おまえが理想社会を作るんだよ」と言われたことでした。ショックでしたが、私は非常に意地っ張りなところもあり、「親元を離れると言った限りは親の援助は受けない。自分でやる」と決め、共同体での生活を続けました。

そこで15年ほど暮らした私は、近畿にある村に移ることになりました。村での仕事は養鶏がメインで、鳥の飼育や、卵をパック詰めするなど、出荷の準備作業をしていました。

私が所属している共同体の特徴は、人々の財産を全て共有していることです。財産の偏りをなくすという理想のもと、お金を一カ所に集めるのですが、逆に言えば、自分以外の人間に財布を握られている状態なのです。

そういったなか、共同体で共有していたお金に、贈与税がかけられることになりました。何百億円という額の、追徴課税を受けたのです。

すると、共同体の懐が寂しくなっていき、私が必要だと思うお金を出してもらえなくなりました。本当に一番お金が必要とされている時でも、私は口下手だったので、そのことがうまく伝えられませんでした。伝えられないと、お金が必要だということを分かってもらえなくて、いらないだろうと判断されてしまったのです。

共同体のなかでは、優遇される人とされない人に分けられるようになり、私は優遇されない人のほうに入ってしまいました。他の人の要求は通るのに、私の要求は通らないのです。それに、現場にいる指導者からは、四六時中「おまえは駄目だ」と言われるようになっていきました。

さすがに「これはおかしい」と思うようになり、共同体から気持ちが離れてい

ったのですが、田舎で財布を握られていますから、逃げ出そうにもなかなか逃げ出せません。私を応援してくれていた指導者からも手のひらを返されてしまい、多くの人が敵に回ってしまいました。今まで信頼していた人たち全部から裏切られたショックは、相当なものでした。ストレスもたまる一方で、それがうつに繋がっていきました。

うつに陥り気味でやばいなと思った時は、よく伊勢神宮へお参りに行きました。五十鈴川から宇治橋を渡り内宮に入ると、否が応でも気持ちを落ち着かせることができたのです。

私の所属している共同体は、診療所をもっていました。そこに精神科医もいたのですが、知人の精神病が良くなるなど、いい噂を聞かなかったので診療を拒否していました。自分の状況をなんとかしたかった私は、本やインターネットで情報を集めました。かえってうつ病を認める結果となり、認めれば認めるほど症状は重くなってしまいました。

一番落ちた時は、布団から起きられなくなって、動けなくなったのです。こんな風になったのは、人生で初めてのことでした。これには本当に参りました。

父は転勤族だったのですが、この時、両親は偶然にも同じ県内の、比較的近いところに住んでいました。私がうつで動けなくなったことを知った両親は、車でバーンと来て、私を連れて自分の家へ連れ戻ったのです。

私は、これでだいぶ楽になりました。両親は、私がもともと出歩くのが好きなのを知っていますから、ある意味、無理やりでしたが、母親が山歩きに連れだしてくれたのです。他にも、一緒に山道をドライブしたりしてくれたお蔭で、症状がだいぶ和らぎました。

その後、冷静になった私は、うつになった場所で復帰して、原因を乗り越えていかないと、今後の人生において同じことを繰り返すような気がしていました。だから、敢えて元の暮らしに戻ったのですが、やはり1~2ヵ月でまた駄目になって、親の所に戻ってというパターンを何回か繰り返しました。

体のほうは、食べることでストレス解消していたこともあり、かなり太ってしまいました。私の体重は通常65kgくらいなのですが、75kgまで増えてしまったのです。この時は、ズボンのフックは閉まらないわ、ベルトは壊れるわで、大変でした。

うつと対人恐怖がぶり返す

その後の私は、配属を東京にしてもらおうよう、共同体の指導者に交渉しました。

もともと東京で生まれ育ったものですから、戻りたくなかったです。それで、東京都下の街にある、共同体の配達部門へ配属されることになりました。共同体が生産した食品などを、車で配達する仕事に就いたのです。

これは父親譲りの能力なのですが、私は方向感覚がいいほうなんです。道を覚えるのが結構速くて、配達をしてる間は私一人ですから、周囲からの圧力はかからないですし、楽しかったです。でも、うつを経て周囲が敵に思えていたから、いつの間にか怖い顔をして配達していたのです。

きちんと配達して、明らかに仕事をしているのに、町内パトロールの人たちからは不審者扱いで、「あなた、何しに来たの？」と、呼び止められることもありました。それくらい怖い顔をしていたのでしょう。

共同体では指導者から「2週間のセミナーに行け」と、顔を合わせる度に言われて、うつと対人恐怖がぶり返してきていました。このセミナーは近畿の拠点で開催されていて、いわゆるディスカッションをするのですが、私には意味がないように思えて、全く行く気になれなかったのです。

私がYSメソッドのことを知ったのは、ちょうどそのような時でした。同じ共同体にいる友人が先に受診していて、私に紹介してくれたのです。

うつと対人恐怖の状態を何とかしたいと思っていた私は、半信半疑ながら、無料の説明会に行ってみました。その時、YSメソッドのカウンセラーが、解決策は「心」にあるのだとはっきり教えてくれたのです。生命の源は完全完璧な心で、それを自覚すれば心の病は解消されると聞いて、なるほどと思い、受診することに決めました。

もう、うつには戻らない！

YSメソッドを受診した私は、本当に驚く結果になりました。診療中は、カウンセラーと話をしたり、自分の生い立ちや過去の記憶を紙に書きながらのワークで、心の深いところを探っていきます。それが、生命の源を自覚するための方法なのだそうです。

私は父親との思い出をきっかけに、自分の内面を見つめていきました。厳格な人でしたので、警戒心が働き、近寄り難かった印象が強い父でしたが、私はさらにワークを続け、自分の心を掘り進めていきました。

するとある瞬間に、言葉にできないくらいの父親への感謝の気持ちがぱっと

湧いてきたのです。口数の少なかった父が、どれだけ私のことを愛してくれていたのかが、私の体のなかから伝わってきました。これが、私の体感した^{いのち}生命の源でした。

^{いのち}生命の源を自覚したことで、私は父に対する過去の記憶が変わってしまいました。まともに話ができなくても、もちろん信頼していた父でしたが、その厳しさの奥に、ずっと変わらず深い深い愛があったことが分かったのです。

父の愛に気づいた瞬間、私が抱えていたうつと対人恐怖のトラウマは、一発で吹っ飛んでしまいました。実を言えば、まさか本当にここまできれいに症状が消えるとは思っていませんでした。これは、他にないすごい療法です。

母からは「一番あなたのことを思ってるのは、父親のほうよ」と、口酸っぱく言われていたのですが、その意味も分かりました。それで、私は照れくさかったのですが、父と会った時に「ありがとう」と伝えたのです。

私はそんなこと言わなくても、分かっているだろうと、思い込んでいた部分もありました。でも、やっぱり実際に言ったほうがいいということ、カウンセラーに教えてもらいましたので、少しずつですがやってみたのです。すると、これまで話しづらかった父と、まともに話せるようになりました。父と母は、それをすごく喜んでくれたのです。

それから少し経って、私は短期のアルバイトで、不動産屋のプラカード持ちをやることになりました。単にプラカードを持っていればいいと思っていたのですが、それだけではなく、「チラシも撒け」と、ボロクソに言われてしまいました。

「そんなの聞いてないよ」と、少ししょげ気味になってしまいました。そこですごいことに気がついたのです。

「こんな気持ちになったのは久しぶりだな。あれ？ 久しぶりだということは……」

そうなのです。いつの間にか、私はしばらく嫌な感情になることを忘れていました。今回のことで、それがはっきり分かったのです。

「えっ？ じゃあ、いいことだったんだ」と思うと、本当にびっくりしてしまいました。この思いは自分から出てきたものなので、否定することもできません。

私はずっと昔から、人に何か言われると弱い面がありました。ガツンと言われるとシュンとして、頭が真っ白になり、何も言えずガタガタ震えていました。それに変化が起き始めたのが、再びYSメソッドを受診してからです。人から強く

言われても、何とか受け止められるようになりました。そして、さらに受診を続けたら、ダメージそのものがなくなってきたのです。

その後の私は、体重も元通りになりましたし、仕事の面でも変わっていきました。今までの自分であれば、無理だと思う仕事は「もう駄目だ、私にはできません」と放り投げていたでしょう。でも、そういった仕事がやれるようになっていったのです。

また、大きな変化だったのが、人と会話ができるようになり始めたことです。私は子どもの頃から、思ったことをなかなか言葉にできなかったのです。それが、だんだん言葉に変換することができるようになっていきました。

それまでは、電話も掛けられなかったのです。電話をかけようとすると、恐怖感がワッと襲ってきていたのですが、それがだんだん小さくなって、求人に応募する電話もスイスイ掛けられるようになりました。

そして実際に、仕事が決まったのです。デイサービス（通所介護）のドライバーとして、介護施設に採用されました。そのあたりからは、自分の変化がだいぶ早くなったように感じます。

ここまできると、共同体にいる周りの人たちも、私が変わったことを認めざるを得なくなりました。「生命の源いのちであなたは変わったよ」と、面と向かって言ってくれたのです。それでもう、共同体のなかでも大手を振って歩けるようになりました。

笑顔で挨拶

デイサービスのドライバーとして、週4日勤務で働きだした私は、まだまだ笑顔が足りなかったようで、介護施設の先輩スタッフから指導を受けました。先輩からは「表情が硬い」とか、「挨拶がないじゃない」と言われたので、日常的に意識するようにして、笑顔での挨拶をしばらく続けていったのです。

介護施設には、結構気難しいタイプで、少し認知症になった高齢者の方がいました。顔を合わせたら、何回でもするのが挨拶じゃないですか。私はずっと笑顔で挨拶を続けていたのですが、すると、その方に名前を覚えてもらえたのです。

その方は、「挨拶してくるのはあなたぐらいだよ」と言ってくれました。その言葉を聞いた時、私は本当にびっくりしました。

この施設での仕事は1年ほど続けましたが、他にフルで入れる仕事を見つけた私は、退職することにしました。職場で「笑顔で挨拶」を続けていたお蔭か、

無事、円満退職できる流れになりましたが、ここでも驚きの出来事が待っていました。

最後の出勤日で仕事を終えた後に、職場のみんなが花束を贈ってくれたのです。こんなことは生まれて初めてでした。

それから私が始めた仕事は、軽トラックでの貨物運送です。運送業というと、寡黙な人でもできる仕事に思われるかも知れませんが、お客様に対しても職場の人に対しても、明るくて元気なのは当たり前の世界です。

もしデイサービスの仕事で、笑顔で挨拶する練習をしていなかったら、相当まずいことになっていたと思います。事実、今の職場では、挨拶ができなくて消えていく人もいますのです。まるで挨拶の予行演習を、前職でさせてもらえたような、そんな気がします。

毎朝4時半くらいに家を出る私は、6時頃には積み込み現場へ行き、職場のみんなに笑顔で「おはようございます！」と挨拶しています。これは、口下手でうつで、対人恐怖を抱えた私にとって、本当にすごいことです。私はもう、うつにはならないでしょう。それは、ならない手立てを知っているからです。

【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