

# YSメソッド 奇跡の実証例

～カルテNo.14～

**医師から廃人同然の宣告を受けていた、  
うつ・人格障害を克服！  
明るい家庭になった！**

上森敦子さん（仮名・40代）

## ゴミ扱いの幼少期

私は8人兄弟で、上から3番目の三女でした。母は母なりに、世間体よく子どもをきちんと育てたいという考えを持っていました。でも、全部きちんとやろうとして、逆にかなりの無理をしていました。それで母はヒステリーになり、母に当たられた父も子どもに当たるようになり、そんな環境が続いてしまったのです。

私は、学校の成績はそれほど悪くはありませんでしたが、兄弟のなかでは一番勉強ができませんでした。そのせいか、両親に必要な子どものように育てられて、はっきり言えば、この世で一番最低な人間のようにゴミ扱いされていました。そんな私は、丸坊主ではありませんが頭をバリカンで刈られ、まるで男の子のように暴れて、近所の子をいじめて回ったりしていました。

父は学校の先生で、修道院にいた経験があり、かなり変わった人でした。父は16～17歳の時、特攻隊に志願して、一人乗りの潜水艦の訓練を受けていたのだそうです。毎日戦友が続々出撃していなくなっていき、いつ自分が出撃するかも分からないという状態のなかで、毎朝起きると枕が汗や涙でぐちゃぐちゃになっていたと聞いています。

戦争は、父が出撃するその前日に終戦を迎えました。その後、父はずっと自分が生き残ってしまったことを、死んだ戦友に申し訳がたたないと感じて懺悔の気持ちを持ち続けました。その後、修道院に入った父は、ずっと死ぬことばかり考えていたのだそうです。

母も信仰深かったですから、教育者を親に持つ子どもをへたに育ててしまうと、世間的に問題がありますよね。ですから、きちんと育てようとしたのだと思いますが、私から見れば、他の家庭のお母さんたちは母と比べてすごく砕けてて、ざっくばらんな人が多かったのです。

私は常に恐怖を感じながら育ってきたので、「どうしてみんな気楽に、能天気生きてるんだらう？」と、不思議に思っていました。両親も、別に悪気があってそんな育て方をしたわけではないでしょうし、それが普通だと思っていたのですが、何となく他の家庭とうちの家庭は違うようでした。

私たち子どもがけんかしたり悪さをすると、父に戦争や特攻隊の映画など、怖い映画を見せられました。恐怖で子どもたちを諷めようとしたのですが、今思えば、「わがまま言うな。ぜいたく言うな。昔はこんなにひどかったんだぞ」という意味だったかも知れません。

母が父を毎日責めるので、そのうち父は借金したり過食になったりと、ものすごく荒れるようになりました。「父の給料が少ない」と母が言うようになり、それで父は無理やり母を働きに行かせました。そのうえ、家を3回も建てたのです。私たち家族は雪国の観光都市に住んでいたのですが、家を建てるたびに同じ市内を引っ越しました。

3回目には母も「これ以上、ローンが増えるのは嫌だ」と、父以外の家族は2軒目の家から動こうとしなかったのですが、父に逆らっては子供を育てていけないので、結局は折れて新しい家に家族で住むことになったのです。

それだけでなく、父は新車などの高価なものを我慢する様子もなく、次から次へと購入しました。その結果支払いが滞り、家を差し押さえられてしまい、いったん家族は団地に引っ越したのです。

3軒目の家のほうは、人に貸せば借金が返せるので、賃貸に出しました。すぐに入居者が現れ、まずはほっと一息つけたと思いましたが、それも束の間の出来事でした。なんと、入居者がその家で殺人事件を起こしてしまったのです。

そんな事件が起こったので、家は賃貸に出せなくなり、売ることもできなくなってしまいました。結果として、またその家に私たちが住むことになったのです。リフォームしてきれいにしましたが、家はますます暗くなって、母が何度も救急車で運ばれたり、寝込むことが多くなりました。

それでも母は残った借金のために父に働きにも行かされて、一番小さい3才の弟は家に置きっぱなしの状態でした。私の兄弟姉妹は、学校に行くようになると次々といじめに遭って、不登校になり、精神病になったり、引きこもりになったりしました。反対に荒れて不良になり、家出を繰り返す兄弟もいたのです。

その頃から私も人間関係がおかしくなってきた、対人恐怖などが始まってきたと思います。また、アレルギー体質になってしまい、体中に世界地図のような湿疹が出たり、喘息になったりと、体もおかしくなっていました。

ただ、母はこの家の状態を不幸とは思っていませんでした。私もそうですが、これが普通だと思って育ってきたからです。もっとひどい状況の人も世の中にいるでしょうし、餓死する人だっているはずです。母はいつも「ポジティブに考えなさい」と、子どもに言い聞かせていました。

## 医師から受けた「一生廃人」の宣告

社会に出た私は、地元よりも大きな都市でひとり暮らしをしていました。その頃、だんだんうつ状態になっていたのを医者に行ったところ、薬を出されましたが、どうしても飲めませんでした。その時は、薬で心の病気を治すというのがなぜか納得いかなかったのです。

心のつらさを決定づけたのは、職場の人間関係が原因で、ものすごい男性不信になったことでした。それからというもの、仕事でどこかに就職すると、必ず上司とけんかするようになりました。ある時、営業職に就いていた私は、売れないつらさを紛わせるために、昼間からアルコールに走ってしまいました。

お客様のところに行くのが怖くなってしまっているので、それをごまかすためにちょっと1杯飲んでから行っていたのです。それで対人恐怖をごまかしながらやっていたのですが、最後にはアルコール依存になってしまいました。

それでまた医者にかかったのですが、今度は人格障害だと診断されました。しかも、「結婚はできないし、子どもも産めないし、一生廃人同然だ」と言われたんですね。私はそこまでひどい症状だとは思っていませんでしたし、そんな言い方はないじゃないかと思いました。

当時、心療内科はあまりなくて、精神科に行くということは、まともではないと思われる時代でした。ですので、通院するのはすごく恥ずかしかったです。

私が人格障害と診断された後、私は住んでいた市の中心街をボーッと歩いていました。その時に、ふと思ったことがあったのです。それは、なぜ私が病気に

ならなくてはいけなかったのかについてでした。母は、自分が絶対に間違っていないと言って、私たちを育てました。そんな親の言うとおりに、学校の先生の言うとおりにやってきたのに、なぜ私は正気ではないような扱いをされるのか？それがとても疑問に思えたのです。

これは、本当に私がおかしいのか？ そうでないとしたら、この世の中がおかしいのか？ それとも医者がおかしいのか？ それが分からなくなったんですね。するとその瞬間に、今までの人生の映像が、まるで映画を観ているように、走馬灯のように浮かんできました。これはもしかしたら、この現実には映画みたいにスクリーンに映っているだけじゃないのかな？ と、おかしな考えが浮かんできたんです。

でもその後、私はすぐにひとり苦笑して、この考えを打ち消しました。これを誰かに話したとしても、正気ではないと診断された私の言うことなど、誰も信じてくれないだろうと思ったからです。

母はいつも私の言葉を無視して、認めてくれることはありませんでした。「父親があんなにひどい人間なのに、私は子どもをこんなにしっかり育てている」などとよく言っていて、私は毎日繰り返し、母の考えを押しつけられていたのです。

そんな母親の想いを受け取ったつもりになった私は、母のことを「いい母親と思ってもらいたいんだろう」とか、「献身的な、子どもを想う母親と思われたいんだな」などと、勝手に思い込んでいました。いつの間にか、自分で察してそう思い込んでしまう、強いクセがついていたようです。

調べたところ、人格障害とは、統合失調症と神経症が混ざったような病気らしいです。一概には言えませんが、現実の捉え方が大きく歪んでしまい、些細なことが不安でたまらなくなったり、強いストレスのために、自分が自分でないように感じるとか、心の問題が精神症状になって現れるのだそうです。それまで薬は飲んでいませんでしたが、さすがにけんかして会社を辞めるなど、周りに迷惑をかけるようになっていたので、ちょっと飲んだほうがいいのかと思いました。それで薬を飲むようになったのですが、今度は薬が強すぎたのか、意識が朦朧として仕事ができなくなったように思います。でも実は、そのあたりについてはよく覚えていないのです。

## 生活保護を受ける

一番病気が重く、判断力もないそんな状態の時、私はある男性と出会いました。「一緒に暮らさなきゃだめだ」と言われて、一旦は「そうなのかな」と思って一

緒に暮らしましたが、逃げて実家に戻ったり、連れ戻されたりを繰り返していました。

そうしているうちに、今の息子を身ごもったのですが、そのお蔭で私は自分の意思をしっかりと持つことができました。それからは自分で育てる覚悟で父親と別れて、未婚で育てたのです。とは言ってもやっぱり病気ですから、実家の両親が住む家の近くの団地に部屋を借りて、子どもの面倒を見てもらいながら育てました。

しかし母は他にも病気の子を抱えていましたので、経済的には頼れません。そこで、生活保護を受けながらその子を育てることにしたのです。3歳ぐらいまではそれで育てたのですが、子どもの将来を考えると、ずっと生活保護はまずいと思いました。

菓を飲み、病院にも通いながらでしたが、介護の資格を取った私は、子どもを保育園に預けて働き出したのです。ところが保育園に預けた途端、子どもの様子がおかしくなっていきました。私が怒ると、息子は床に頭を打ちつけるようになったのです。最終的には、保育園に行くと悲鳴を上げるようになってしまいました。

すると私は息子がそういう状況になることが耐えられなくなり、だんだん仕事ができなくなってしまいました。以前の母と同じように救急車で運ばれたりしたのですが、病院では意識が2~3日なくて、気がいたら病院で点滴を受けていました。側には3歳の息子が不安そうに私を見ていました。

そのあと、結局私は仕事ができなくなって、もうだめだ、もう息子は育てられないと思いました。私が育てたら、息子が自分と同じような人間になるかも知れないし、親に預けたらもっと悪くなると思ったのです。それで、息子は施設に引き取ってもらったのです。

それからの私は、完全に抜け殻のようになりました。その頃、外に出て行く所といえば、精神科の診察に行くだけだったのです。YSメソッドのことを知ったのは、病院にあった雑誌を見た時でした。実際には雑誌を見る気力すらありませんでしたが、なぜかその雑誌だけは気になったのです。

私はここなら何とかなるかも知れないと、電話を入れ受診することにしました。

## 人に心を許せた！

YSメソッドを行うカウンセラーと会った私は、この方が言っていることが、

最初は理解できませんでした。「生命の源とは本当の自分で、完全完璧で、愛そのものである」というのですが、理論も何も分からず、まるで宇宙人の話を聞いてるような感覚だったのです。

私は自分の心の病を何とかしたいと、心理学の本を読んでいて予備知識はあったつもりでしたが、それでもよく分かりませんでした。

でも、今ならその理由がよく分かります。それは、カウンセラーが仰った“愛”といったキーワードを「ああ、これは知っている」と、私の知識に置き換えてしまったからです。

父は修道士で母は信仰に厚い家庭でしたから、愛についても勉強していた私は、「ああ、それは聞いたことある、もう分かっている」と、愛の本当の意味を理解しようとしていなかったのです。

YSメソッドは、カウンセラーとの対話と、いろいろ紙に書くワークをやっていくのですが、そんな調子だったので、最初は指示通りに紙に書くこともできませんでした。それから何とか書き進めましたが、親に対する恨みが出てきて、ひたすらゴミのような言葉を書いていたのです。

結局、受診している最中に生命の源を分かることはできませんでした。最後の最後に、びっくりすることが起きたのです。受診後、カウンセラーは私に「あなたを救いたい」と仰ったのです。その言葉で、私は顔から何から全身の筋肉が一気に緩んで、力が抜けて泣き崩れました。これは生まれて初めての経験でした。

このことがきっかけで、私は変わったと思います。具体的に何が変わったのかはよく分かりませんが、初めて人に心を許したような気がしました。今まで生きてきて、人に心を許したことはなかったと、そのとき初めて気がついたのです。頭でそういうことを思っていたわけではありませんが、どこか心の奥でずっと鍵をかけて、誰も信用できず、誰も入ってこれないようにしていたのです。

それから私は、YSメソッドを受診し続けることにしました。生命の源をはっ

きり自覚できたという他の人と比べると、生命の源を分かった感覚はあまりなかったのですが、それでも周囲からは「変わったね」と言われて、自分でも変わったんだなと思えました。

何回か通っているうちに、徐々に薬をやめることができた私は、うつを治すことができました。今はよっぽどのことがなければ、薬を飲みたくはないです。

YSメソッドでは、心の仕組みも説明しています。なぜ心の病があるのか、その原因と結果が明確にわかるのですが、それをフィルムとスクリーンの関係に例えて説明していました。その話を聞いて、私ははっとしたのです。

以前、私が人格障害だと診断されたとき、私の脳裏に浮かんだインスピレーションは、この世の出来事はスクリーンのようなものではないかということでした。この捉え方は正しいと思えましたし、それならば、やっぱり私は正常だったということです。では、あの時の医者<sup>の</sup>診断は、本当に正しかったのでしょうか？　そういう疑問が、大いに湧いてきました。

それから何年も生命<sup>いのち</sup>の源に集中していった私は、自分の心がどんどん進化し、変わっていくのが分かりました。それは同じ時期に受診した人と比べると、遅い歩みだったかも知れませんが、振り返ってみると、その理由も分かります。私はYSメソッドを追求している間も、カウンセラーの言葉を自分の頭のなかで歪めて捉えてしまっていました。かつて母や上司に対してそうだったように、そのクセがなかなか抜けなかったのです。

でも、思いグセがあると分かったということは、本当の自分が出てきて客観的になれたということです。生命<sup>いのち</sup>の源が開くにつれて、私はだんだん施設に預けていた息子を引き取りたいという気持ちが出てきました。しかし、施設のルールはすごく厳しくて、一旦預けた子どもをこちらの都合で戻すのはとても難しいという現実があるのです。

その頃になると息子は外泊を許されていて、たまに帰ってきていました。その時、「どうして自分は帰ってこれないんだ。どうして捨てたんだ」と、息子は泣いていました。

そんなある時、私はものすごくつらい体験をしました。そんな私を見て母が私と一緒においおい泣いてくれたのです。その時に、「お母さんは、愛情ある人だったんだ。自分が間違ってたんだ」と思ったのです。それから私は、なぜか母親に対しても父親に対しても、自分がして欲しいことをそのまましてあげればいいと気がついたんですね。

自分がしてほしいことを改めて言葉にしたり、行動したら、両親は急に喜び出したのです。なぜそんなに喜んでくれたのか分からず、自分でもキツネにつままれたような感じでした。

**分からず屋は誰？**

それまで私は、息子を施設から引き取る交渉を何度もしてきましたが、私では相手にされなくて話は全く進んでいませんでした。そこで、たまたま息子が外泊で戻ってきていた時に、交渉のすべてを父に任せることにしたのです。父は施設の人との話し合いの場で「孫は私たちが育てます。ここにはもう戻らせません」と言い放ちました。すると、次の日に施設から「息子さんをご家族に返します」と連絡が入りました。

今、息子は工業高校に入り、すぐに友達を作りました。息子は施設で鍛えられたせいか、すごく要領が良くて、人間関係が上手な子どもに育ち、将来は、地下資源のメタンハイドレードの研究がしたいと、自分でいろいろ将来のことを考えているようです。

それに、母も最近はすごく変わってきました。私はずっと母のことを「この分からず屋」と思っていました。が、「分からず屋は自分だった」と気がついたのです。するとその途端、母が変わりました。全然違う人になってしまって、性格は程々にいい、普通のお母さんに見えるのです。

母は、分からず屋は自分だったということを教えてくれていました。それに気づくと、母親は私の話を聞いてくれるようになりました。

息子が高校生になってから、私はテレフォンアポインターの仕事を始めました。上司からは毎日のように「話を聞いていない」と叱られていましたが、<sup>いのち</sup>生命の源を自覚していくなかで、今までは人の話を聞かなか過ぎて、いろいろ問題を起こしていたのが分かってきました。

それで素直に上司の言うことを聞くようにしたのですが、なぜかアポイントが取れるようになってきました。お客様に対する罪悪感みたいなのがどんどん取れてきて、自分が素直になると、お客さんも素直に引き受けてくれるような方に当たりやすくなってきたのです。

振り返ると、私がうつなどの心の病になった原因は、父への不信感が大きかったと思います。父が母を不幸にする理由が分からなくて、それが上司との関係にすごく表れてくる人生だったのです。

自分がちゃんと濁りのない心で今の上司を見ると、「私のために言ってくれているんだな」というのが、すごく分かってきました。そのようなことに自分が気づくと、上司は急に優しくなってきました。不思議なのですが、自分の悪いクセを上司が徹底的に修正してくれてるような感じがして、自分の心のクセを修正することで、父親に対してのわだかまりも、同時に消えていっていると、私はそう思っています。

●受診前

1. 父親に不信感があり、母親から無視され、考えを押しつけられた。
2. うつ、人格障害で、仕事に就けず、生活保護を受けていた。
3. 上司とうまくいかず、関係が悪化した。
4. 息子を施設に預けざるを得なかった。

↓ ↓ ↓

●受診後

1. 言葉と行動を変えたら、両親に喜んでもらえるようになった。
2. うつ、人格障害を克服し、働けるようになった。
3. 上司の言うことを聞けるようになり、仕事がうまくいくようになった。
4. 息子と一緒に暮らせるようになった。

【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/](mailto: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](mailto:info@ysmh.co.jp)