

# YSメソッド 奇跡の実証例

～カルテNo.15～

**母への恨みが感謝に変わり、うつが一気に  
解消、肉体労働ができるくらい元気に！**

沢谷涼子さん（仮名・50才）

## 苦しみの日々

私が生まれ育った街は、神戸です。父母と妹の4人家族なのですが、母は私よりも妹のほうを可愛がっているように見えました。「なんで母は、私にだけ優しい言葉をくれないんだろう」と思った私は、母を憎むようになっていました。妹と同じように接して欲しかったというか、認めて欲しかったのですが、母はずっと変わらなかったのです。そんな母の言うことを、一応は素直に、でも本当はしぶしぶながら聞いていました。

母は、叔母の養女として、女手ひとつで育てられたのだそうです。昔のことで、すから、そういった環境にあった母はお金に苦労したらしく、その反動なのかよく浪費するようになっていました。

社会に出た私は、いくつかの仕事を経験しましたが、そういったなかで突然起こったのが阪神淡路大震災でした。

地域は経済的に大打撃を受けて、会社も大変な状態になりました。私は震災の前から体の調子が良くなかったのですが、震災後は、さらに悪化していきました。仕事上のちょっとした誤解やミスをきっかけに、上司や同僚との人間関係がギクシャクし出して、なかなか眠れなくなり、食べたい物もなくて、生きるために何とか食べている状態になったのです。

始めは薬局で睡眠改善薬を探して飲んでいましたが、それではどうにもならず、しょうがなく心療内科に行くようになりました。そこで、うつだと診断されました。

それから心療内科に通い続けましたが、私の症状は一向によくなりませんでした。病院では話を少しは聞いてもらえますが、改善には向かわないまま、薬だけもらっていました。寝ても疲れが取れず、頭の回転もよくないし、仕事がつらいのです。吐き気がしたり、口では表せないような不安に襲われました。

心療内科では、カウンセリングも受けました。私のほうからいろいろ話して、自分で何かを見つけていく感じなのですが、自分から話す方ではない私にとってはつらかったです。辛抱して1年間通いましたが、カウンセリングの先生は黙っていて相づちもなく、何も見出せなかったので全然プラスになりませんでした。

震災から3年ほど経った頃には、私を取り巻く環境はびっくりするくらい悪くなっていました。体調や人間関係はもちろんですが、会社の業績も悪化していて、私はリストラされてしまったのです。

その後、私は仕事を転々とするようになってしまいました。どこに勤めても人間関係がうまくいかず、さらに体調が悪くなってきて、仕事を選べる幅が狭まっていきました。やがて短期の仕事でないと、体力も、気力も、人間関係も保てなくなっていました。実質的には、働けなくなってしまったも同然でした。

そんな状況に、さらに追い打ちをかけるような出来事が起こりました。母の浪費が止まらなくなり、多額のカードローンを抱えていることが発覚したのです。もはや買い物依存の状態、この一件を境に家族には深い溝ができてしまいました。

父と母はいがみ合って、離婚寸前の事態になり、私も母への憎しみが頂点に達しました。「あんたはそれでも親か！」と、責めて、責めて、責め抜いたその時はスッキリするような気もしましたが、後々すごくつらくなっていきました。そして、どんどん体調が悪くなっていったのです。もうガクーンとなってしまうと、それからさらに深みにはまり、全てが悪い方へと向かっていきました。

## いろいろな「教え」で、苦しむ

私はとにかく苦しみから逃れたいと思っていましたから、知り合いや道端で声をかけられたことをきっかけに、いくつかの宗教にも話を聞きに行きました。でも、何かが違うのです。母を憎み、苦しんでいるのに「ありがたく思いなさい」「親孝行しなさい」と言われても、無理じゃないですか。

それに初めは「いい話だな」と思って聞いていても、おかしいところが後で必ず浮き彫りになるのです。宗教をやめていった人に対して、「あの人は天罰が下

る」「事故に遭う」と言ったりなど、そういう言葉の数々を耳にして、これは絶対に違うと不信感を抱きました。

占いの先生にも観てもらいましたが、じっくりくる答えはいただけませんでした。ほかにも潜在意識に働きかける本や、精神哲学の本も買っては読み、買っては読みしていましたが、書いてあることを実行しても、やっぱり駄目なのです。外国のスピリチュアルな女優さんが書いた本もそうだったのですが、自分が本当にそれをできるか、その通り思えるかという、やっぱり思えなくて、自分のなかに入っていくのはいかないのです。

これ以上、どんな教えも知識も、おなかいっぱい頭に入っていくことができなくなりました。入れれば入れようとするほど「うわ〜っ！」となり、混乱してくるのです。すると、私の心もういっぱいになって「もう駄目、死にたい！」となってしまふのです。

買い物に出かけるのも、駅までの距離がつかなくて歩けない状態にまでできていました。さらには物事のタイミングまでも、すごく悪くなったのです。例えば、信号機は赤の時間が明らかに多くなり、黄色信号にも間に合わないようになりました。それに加えて、人に会うのも怖くて、引きこもり寸前でもありました。

## 体が軽くなり、私が変わった！

そんな時、短期のアルバイトで知り合った方から、YSメソッドの講演会に誘われました。数百人も人が集まる講演会だったので、そんな大勢の人と会わなくてはならないのはすごく怖かったのですが、なんとか講演会に行ってみました。でも私はやっぱり怖くて、途中で帰ってしまったのです。

それからYSメソッドの無料説明会に何回か行った私は、一か八かやってみるしかないと思い、受診を決意しました。

とは言え、体力も気力もなかったので、受診しに行くことがまず大変でした。YSメソッドは、専門のカウンセラーとの対話と、いろいろなワークを繰り返して進行していきます。受診することすら大変な状態でしたが、まず思ったのは、カウンセラーがすごく怖かったということです。

そのカウンセラーは、顔の表情が怖くて声も大きい人でした。私は座っていることも含め、そこにいること自体がつかなくて、帰りたくなってしまいました。

カウンセラーからは、「私の話を素直になって聞いてください」と言われまし

たが、それはなかなか受け入れがたい話でした。あれだけ憎んだ母が、実は愛そのものの存在だということです。そんなこと言われても、私は「入っていかない。どうしよう、受け入れられない」と思うばかりでした。

家族のなかで、すごく優しかった思い出があるとか、よく思ってる人のことは素直にそう思えるでしょうが、わだかまりのある人に対しては、そういう風には思えないのです。

私にとって、母が愛そのものの存在だとは、天地がひっくり返っても見えませんでした。そうしたら、苦しくて苦しくて、涙が出てきたのです。私はそこでも帰りたくなってしまいました。

カウンセラーは、私に「一番関係が良かった人から進めてください」と、アドバイスしてくれました。それで私は、優しかったおじいちゃん、おばあちゃんとの過去を思い出して、自分自身の心を掘り進めていきました。

するとある瞬間に、私の心が喜びと感謝でいっぱいになり、バーッと開いたのです。私は思わず「ウワーッ！」と泣き崩れました。こうして私は、自分の心の奥底にある本当の自分、生命の源<sup>いのち</sup>に出会うことができました。でも、その時はまだ

生命の源<sup>いのち</sup>との出会いの奥深さを分かってはいませんでした。私が本当の自分と出会うことは、ここからが本番だったのです。

うつでここまで苦しむようになった、そもそもの原因は母にあると感じていた私は、母との思い出をきっかけにワークを続けていきました。一番わだかまりがあったのは母でしたから、最初は母との記憶に手はつけられませんでした。祖父母のお蔭<sup>いのち</sup>で生命の源を自覚した後だったので、より楽にワークを進めることができました。

母を愛の存在だと認めきったある時のこと、とてつもなく大きな愛が、私のなかからバーンと溢れ出しました。私はもう、奔流のような母への感謝で「ありがとう！　ありがとう！」と泣きじゃくり、椅子から転げ落ちました。起きあがることができないくらいのものすごい体感と感動に、打ち震えたのです。

その日はすごく寒かったのですが、体がバーッと温かくなって、ちゃんと血液が体を巡ってるのが分かりました。体のエネルギーがバーッと湧き上がり、いい意味での体の震えがきました。それは、細胞や血液が全部復活して、また動き出したような感覚でした。体も軽くなって、なんだかふわふわしていました。

これは、普段あり得ない体感でした。それで気づいたのですが、それまでの私

は、体が鉛のように重たかったのです。憎しみでいっぱい、本当にグーッと体が固まってしまうような、良くないエネルギーのもとにあった状態が、一瞬にして変わってしまいました。

## スイッチが切り替わった！

その後は、あの怖かったカウンセラーの顔も、全く反対に見えました。ニコニコされて、怖い感じが全然なくなっていました。始めは「怒ってるのかな？ 私、何か悪いことしたかな？」と思っていたのですが、それが「ああ、真剣にやったださっているんだ、だからこういう顔になるんだ」と、感じ方が全く変わってしまったのです。

受診中、すでに私はうつ状態から脱してシャキーンとなっていました。受診後も、スイッチを切り替えたように自分がパチン！ と変わったのが分かりましたから、来た時には本当にしんどくて、座っているのも立っているのもつらかったのが、嘘のようでした。

それ以来、私は入眠剤も飲まなくなりました。他にも日中不安になった時は薬を飲んでいましたが、それもきれいにやめられました。なぜやめられたかといえば、自分で「もう薬はいらないんだ！」ということに、気づかせてもらったからです。

私は、この時点でうつを治していました。受診して、治ったと確信するまで、ものすごい速さでした。

これは、他の医療では絶対にあり得ないような速さです。もう、速いなんてもんじゃないです。うつの方にこの話をしたら、その人は絶対にYSメソッドを受診してくれるのです。それは、私がうつを治した生き証人だからです。

## どんどん元気になっていく

私はその後も半年間くらい、Yメソッドを受診し続け、心身の健康を取り戻した仲間と交流をもつようになりました。外出なんかほとんどできなかった私が、元気に通えたのです。「またうつには絶対なりたくない」と思って、その半年間、カウンセラーから指導いただいたのですが、加速度をつけてどんどん良くなるのが分かりました。

まず、「外に出ないと」と思って、無理に外出するのではなく、どんどん「出よう」と思うんですね。そして、人と話ができなかったのに「ああ、また会いた

いな」と思えますし、カウンセラーにも「私、こんなに元気になりました！」と、言いに行きたくなるのです。

以前、メールだけのやりとりだけだったり、たまに会うだけだった友達にも「今度会って」と、私から声をかけるようになりました。

それから少しずつ体も回復してきた私は、リハビリのつもりでボランティアをするようになりました。そのボランティア先で、私の活動を認めてもらったのか、アルバイトの仕事をいただきました。その後、時間は短いのですが、他にも肉体労働系の仕事を始めたんです。

あれだけ動けなかった私が、すごく働けるようになりました。うつを治した上に、そこまで元気になれたのです。今は、ご飯もおいしく食べています。それに、赤ばかりだった信号機は、見事に青が多くなっていました。ふと信号機を見ると、先々まで青信号になっているのです。物事のタイミングが良くなっているのを実感できて、本当に驚きました。

YSメソッドを受診して、母への感謝の思いが湧いた私でしたが、心のクセと言いますか、それでもまだ母への恨みのかけらが残っていました。でもそれから時間が経ち、母と接したり、母の生い立ちを思い出したりするうちに、恨みが消えていきました。

母の両親は早く亡くなって、それで母は叔母の養女になったのでした。寂しかったでしょうし、昔の大変な時代ですから、かなりの苦労があったのでしょう。私はその時代に生きたことはありませんので、100%理解することはできないかも知れません。でも、そんな環境のもとで、明日のご飯もどうかという生活をしていたんだと思えば、憎しみのかけらがなくなっていったのです。

## 家族が見る見るうちに変わっていく！

その後、母は脳卒中で倒れたのですが、母への想いが変わった私は、感謝の気持ちで母に接していました。今、リハビリして療養中なのですが、憎しみどころか本当に感謝の気持ちで介助させてもらっています。それは、感謝しようと思っ  
て出てくる感謝ではありません。これは、他の宗教などではおそらくあり得ないと思います。心底、母を思う気持ちですから、何かの教えに従ってお世話をするとか、そういうことではないのです。

私が変わることで、母も変わりました。「ありがとう」などと言わなかった人が、「ありがとう」って言うようになったのです。母はYSメソッドを受けていませんし、その存在も知りません。私だけ受けたのに、家族までも変わっていき

ました。愛そのものである<sup>いのち</sup>生命の源を自覚して、それに沿っているだけなのに、すごいなと思いました。

それに、完璧には理解できていないかも知れませんが、母が妹をかわいがっていたように見えた理由も分かってきました。妹の性格上、母は妹のほうが心配だった気がします。私は放っておいても大丈夫、でも妹は言うことを聞かないし、けっこう無茶をするところがあり、心配だという目で見えていたと思います。

<sup>いのち</sup>生命の源を自覚することで、私の家族を見る目と、思いまでもが全部変わっていきました。こんなすごいことはないと思います。受診した当初は、そこまでは思えませんでした。が、どんどん変わっていったのです。

母のお蔭でとてつもない愛を体感し、本当の自分に目覚めたので、もちろん母に対してありがたい気持ちはありましたが、妹へも感謝できるようになりました。正直なところ、以前は妹とも溝がありましたが、私の見る目が変わると、彼女も変わっていきました。

それは、妹に変わってもらおうと思うより、「私が良い方向に変わればいいじゃないか」と思えるようになったからです。すると不思議なことに、深かった溝がだんだん浅くなって、なくなりつつあるのです。私はずっとこういう家族関係を求めていたように思いますが、宗教や精神哲学では死ぬまで分からなかったでしょう。それくらい大切なことに、ものすごい速度で気づかされ、問題が全て解消していきました。

私はもう、うつにはなりません。私のなかで、「絶対に戻りたくない！」という意志が働くのです。YSメソッドを受けていなかったら、大変なことになっていました。だから、受診できて良かったです。私は今、もう本当に心の底から笑える人生を送っています。以前は、笑うことすらできなかったのです。そこが本当にすごいです。

●受診前

1. うつで眠れず、服薬していた。
2. 母親を恨み、家族にも溝ができていた。
3. リストラに遭い、動くのも大変な状態で働けなかった。
4. 笑うことができなかった。

↓ ↓ ↓

●受診後

1. うつがものすごい速度で改善、服薬の必要がなくなった。
2. 母親への恨みが感謝に変わり、家族の溝がなくなってきた。
3. 肉体労働ができるくらい、元気に働けるようになった。
4. 心の底から笑える人生になった。

【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)