

YSメソッド 奇跡の実証例

～カルテNo.16～

●受診前／「職場うつ」で6ヵ月休職、
元気な人を見るのがつらい



●受診後／うつが完治、職場も家族も
友人も、人間関係がまるごと改善！

加藤栄久さん（49才）

母を幸せにしたかった、幼少時代

子どもの頃の私は、がんばらなければ、いい子でなければ親に受け入れてもらえないと思っていました。甘えるのが下手で、反対にグレることもできなかったと思います。

私の父と母は仲が悪くて、よくけんかをしていました。父は親戚関係などを取り仕切るのが下手で、母はそんな父にもっとしっかりしてほしいと思っていたようです。でも、その期待に応えられず、父はよく怒っていました。とは言え、お酒を飲んで暴れるわけではありませんが、何か思うようにいかないと怒ってガラスを割ったことが何度もありました。

母は四国の出身で、山もたくさん持っていた名家の広い家で育ったのだそうです。でも、山林経営で失敗して、祖父母の代から関西に出てきたらしいのですが、私は子どもの頃からずっと、母が育った広い家の話ばかり聞かされてきました。そんな母の期待に応えて、いつかは母をいい家に住ませたいと子どもながらに思っていました。

父は^{はつり}斫という仕事をしていました。建築に入る前、コンクリートを部分的に壊していく職人だったのですが、父は体力があつて力も強く、身長が 183cm ありました。当時としてはかなり大きい人だったと言えます。この仕事をしていた頃は羽振りがよかったのですが、しかし、ハードな仕事だったので体を壊して、サラリーマンになりました。その後、景気が悪かったり仕事がなかったりで、私が中学、高校の時は、家にあまりお金がなかったようです。

私が父を見ていて思ったのは、もっと母親のことを大事にしてほしいということでした。だから、自分が強くなって、母を幸せにしてあげたいと思っていました。

私が社会に出て、家庭を持つようになってからも、どこかで父に足を引っ張られていたような気がしていました。父はもう亡くなりましたが、生前は長く入院していましたので、週末はずっと母と病院通いでした。その間、うちの子どもたちには何もしてあげられませんでした。

父が亡くなり、母がひとりになったので、私はがんばって同居できるマンションを買い、一緒に住み始めました。私としては喜んでもらえると思っていましたが、しかし、それはうまくいかず、また別居することになったのです。

私は母に「おまえが悪い」とずっと言われていました。どうやら私が妻の肩ばかり持っていると感じたらしいのです。母は妻のことが、苦勞知らずで幸せそうに見えていて、羨ましかったのではないかと思います。

どうしても体が動かない！

母との別居と私がうつになった時期は重なっているのですが、うつになったきっかけは職場の人間関係でした。私の仕事は裁判所の書記官で、法廷に入って記録を作ったり、書類を作成するのが主な業務です。書記官の仕事始めて 15 年くらい経った頃、係長だった私は管理職になるための試験を受けました。周囲からは昇進を期待されていたように思いますが、なかなか試験に受からないという状態にありました。

私はその時の上司に不満を持っていました。私が指導していた部下に問題があったのですが、上司は力になってくれませんでした。その後は、なぜか私が仕事場所を変わるようになったのです。なんとという巡り合わせか、異動先で私の上司になったのは、大学の後輩でした。

私はそこでうつを発病してしまったのです。職場ではうつ病の講習会が開か

れていたのに、注意点や対処法など、知識としては身につけていたのですが、自分になるまでは「うつ病になんかならない」と思い込んでいました。

夜、眠れず、何もしていなくても不安になって、風邪にかかった時よりも体が動かない感じがしました。朝起きて職場に行こうとしても、どうしても体が動かないのです。

私はうつになる少し前から、資産運用していた株価の上がり下がりがしんどくて、神経内科へ行っていました。そのなかでのことでしたから、不幸中の幸いか、うつで病院へ行くことのハードルは感じずに済みました。

まずは1週間仕事を休んだのですが、すぐには良くなり、休職期間は延びていきました。薬を飲んでも効かないし寝れないしで、しんどくてたまりませんでした。妻は、私と一緒にうつ病の勉強をしてくれて、私もうつの本に書いてある体験談を読みあさりました。でも、うつになったみなさんは全然治っていないのです。

一番つらかった時は、わけもなく不安になって、それが何故なのか分からないのです。そんな日々が続き、妻と2人の娘には本当に申し訳ない気持ちになりました。娘たちはまだ幼稚園や小学校低学年の年齢で、何があったのか全然理解できていない様子でした。

病院の先生と相談しながら、少しずつ仕事ができるなと感じた私は、休職から6ヵ月後に職場復帰しました。しかし、うつが治っていたわけではなく、定時で仕事を終えて家に帰ってきても、とりあえず横にならなくてはならない状態でした。

この頃は、元気な人に会うのがつらかったです。上司である後輩も、管理職になったばかりですごく張り切っていて、元気になれない自分が歯がゆく、認められませんでした。私は以前からテニスをやっていたのですが、テニスに行くとすごく元気な方がおられて、その方を見るのがつらくて、何度も行けない時がありました。

職場復帰しても、職場の居心地が悪いというか、しんどくて仕事を辞めたいと思いました。病院の先生は「今は辞めたらだめだ」と言ってくれましたが、しんどさは変わりませんでした。そんな時、インターネットで見つけたのが、YSメソッドのカウンセラーが出している本だったのです。

早速その本を取り寄せた私は、読んでみて納得というか、これは本物だと思い、同じカウンセラーが書いた本をできる限り手に入れて、読みふけりました。そして、YSメソッドを受診することにしたのです。それは、職場復帰してから2〜3ヵ月経った時のことでした。

両親を誤解していた！

実際に受診してみて良かったのが、担当してくれたカウンセラーが読み上げてくださる、他の人の体験談でした。それまで、散々たくさんの本を読み調べていくなかで「みんな全然治ってないぞ」と思っていましたから、うつを含め、いろいろな病気が治った例がとて多くて希望が持てたのです。

YSメソッドは、家族や大切な人との思い出を通じてワークをしたり、カウンセラーと話をしながら進めていくのですが、私は妻への思いを中心に、自分の心を深掘りしていきました。うつ病でしんどい時に、妻がそばにいてくれたのがものすごくありがたかったからです。

真剣にワークをしていくと、突然^{いのち}生命の源を自覚する瞬間が訪れました。そこで気づいたことは、「自分は愛されていた」という事実でした。それまでは、自分で自分を認めることができていなかったのです。自分に愛される価値があることが分かって、自分を認めることができました。私にとって、それがすごく大きかったです。

妻は私に、「今はつらくて大変だけど、結婚して楽しかったから、つらくてもがんばれる」と言ってくれていました。そんな妻からのこれまでの助けに、「応援してくれてありがとう」という、心からの感謝が溢れ出てきたのです。

その後の私は、父や母、娘たちや親戚のおじさんなど、あらゆる人たちとの思い出をきっかけに、心を掘り続けました。自分の心の問題を解決するのは今だと、それはもう必死だったのです。そのスピードは、経験豊富なカウンセラーからも「ワークがとて速かった」と言ってもらえたくらいでした。

私が^{いのち}生命の源を自覚することで気がついたのは、両親を誤解していたということです。父についてあまり意識していなかった、しばらく忘れていたことがたくさん思い出されました。父の母は、若くして亡くなっていました。父は兄弟も小さい時に亡くしていて、後妻さんに育てられたのですが、やっぱり寂しい思いをしたそうです。

そんな父は、私が生まれるのをすごく喜んでくれたのだそうです。父は腕っぴしが強かったので、私と妹の2人で父の腕にぶら下がったりと、小さい時に遊んでもらって嬉しかったことを思い出しました。

そして父が亡くなる時、最期まで母のことを心配していたのです。父は怒り出すと止まらない人で、私は「死んでも治らないのかな？」と思っていました、

そんな父を、弱かったけど優しい人だったと思うようになりました。

子どもの頃、私はお小遣いで凧のゲイラカイトを買いました。その時、母に「みんなが買っていないのに、なんで自分だけ買うんだ」と怒られて、凧を壊されてしまったことがありました。

その記憶が強く残っていたのですが、母としては「ひとりだけ飛び出るな」「周囲とうまくやってほしい」と思っていたことだったのでしょう。私は母から集団行動を乱さないようにと、よく言われていたことを思い出しました。そういう期待が見えない壁になっていき、自分で判断するのが怖くなってしまったのかも知れません。

他にも、「両親の仲は悪かったのではないか」「母は父の浮気を心配していたのではないか」と、真相はよく分かりませんが、そういった嫌な思いの積み重ねが、忘れていたようで実は忘れていなかったのだと思います。

それで価値観ができ上がって、ある時、何かをきっかけに引っかかり、うつになったり爆発することがあるのです。だから、子どもの時の体験とはすごいものだと思います。

自分さえ変われば大丈夫

YSメソッドを受診した直後、私は職場で上司に「うつが治りました」と宣言したのですが、心の癖はなかなか変わらず、その矯正にはしばらく時間かかりました。もちろん、受診前とは明らかに違いましたが、その後、また違う部署に異動して、上司や周りの目が気になってしんどいこともありながら、受診を何回か繰り返したことで、うつが完治したとはっきり自覚できるようになりました。

もちろん人間ですから、今でも落ち込むことはありますが、周りの目を感じる自分さえ変われば大丈夫なんだと思っています。

以前は、別に周りから非難されていないのに、自分で勝手に「陰口をたたかれているんじゃないか」と、疑心暗鬼になっていましたが、YSメソッドで何が変わったかと言えば、うつを治せたことはもちろん、行動も変わったのです。それと、相手の見え方が変わったような気がします。目の前にいる方の、建前の下の本音が聞けるようになったのです。

例えば、私が勤める家庭裁判所では、法律相談の手前で手続きのご案内をすることがあります。そのなかで、「主人と離婚したい」という悩みをもった方が来られ、お話したのですが、しばらく聞いてみると、「まだ本当は離婚したくない」

という本音を言ってくれたのです。

またある時は「娘を夫の両親と同居させたくない」というお父さんが来られまして、「それをやめさせる方法はないか？」という相談を受けたのですが、じっくりと話している間に全く違う結論を見出され、元気になって帰っていかれました。

そういったことが、仕事をしていてとても多いのです。私は特に行動を変えていこうという意識はありませんでしたが、後々になってから変化していることに気づかされました。

幸せになってほしいという想い

後輩の上司とは、配置換えがあつたりで顔を合わせなくなりましたが、たまたま会った時、私の方から声をかけに行くことができました。それは、自分が変わった証拠だと思います。今になって思うのですが、私がうつになったのは、正當に評価されていないという不満があつたからです。かつての私は、「自分はこんなにがんばってるのに、あなたは何だ」と、いつの間にか相手を裁いていました。

私の誤解でそう思っていたのですが、^{いのち}生命の源を自覚してからの私は、自分と関わった人に幸せになってほしいという想いが湧いてきています。

YSメソッドを受診した後は、テニスの友人がどんどん増えていきました。私が率先してコートを取ったり人に声をかけたりしているのですが、友人は20人近くにもなりました。友人たちはこの集まりを「加藤塾」と言ってくれています。

以前の私は元気にテニスをしている人と会うのがつらかったのですが、今は正反対で、元気な人に会いに行き、元気をもらっています。

子どもたちも、「パパ優しくなった」と言ってくれています。自分としては前から優しいつもりだったのですが、自宅で仕事の法律の本を読んでいる時は、相当近寄りかたかったようです。それに、^{いのち}生命の源を自覚してから、母との関係が少しずつ良くなってきました。「しんどい、しんどい。あんまり長生きしたくない」とこぼしていた母が、だんだん元気になってきています。母は80才を越えているのですが、最近は「リハビリや」と言いながら、美容院にも行くようになったのです。

●受診前

1. 人間関係が原因で「職場うつ」になった。
2. 6ヶ月休職し、なんとか復職するもしんどかった。
3. 薬を飲んでも効かず、眠れなかった。
4. 他人を裁いていた。
5. 母との関係がうまくいっていなかった。

↓ ↓ ↓

●受診後

1. うつが完治した。
2. 職場での行動が変わり、相手の本音が見えるようになった。
3. 薬がいらなくなった。
4. 他人ではなく、自分が変わればいと分かった。
5. 母との関係が良くなり、母が元気になった。

【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/

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