

YSメソッド 奇跡の実証例

～カルテNo.18～

自分を抑えることをやめ、うつ病・パニック障害とトラウマが解消！元気な生活に！

谷本紀之さん（仮名・38才）

地下鉄でのパニック発作

私が子どもの頃、父と母はお金のことですべてを言いあっていて、それを見るのがすごく嫌だったのを覚えています。母は、いつも父に対する不満を私に漏らしていました。そういった家庭で育ったためか、私はいつの間にか、自分が生まれてきてはいけなかったのではないかと感じるようになっていました。

別に親子関係が悪かったわけではありません。父に対しては、憧れや尊敬の気持ちがありましたし、両親に反抗することもなかった私は、いわゆる「いい子」でした。しかし成長するにつれ、人と関わるなかで自分を出しにくかったというか、コンプレックスの塊で、人前でいろいろ話すことが苦痛になっていったのです。

大学受験に失敗した私は、まだ社会に適応したくないという想いを抱えながらも、会計事務所で働きはじめました。電話で人と話すことが大嫌いで、毎日「行きたくない、行きたくない」と、暗い気持ちになりました。とうとう最後には、全てのことに對してのやる気を失ってしまいました。

人生すら悲観的に考えて、そんな自分の弱いところを他人に見せたくもありません。人に相談するのも下手でしたから、その苦しさを全部自分で抱え込んでいました。そういった想いがずっと燻っていたのか、働き始めて3ヵ月後、体に突然不調が現れました。地下鉄に乗っていたとき、吐き気を伴うパニック発作に襲われたのです。

地下鉄は暗闇のなかを走っていますから、余計に不安になりました。電車に乗るのが怖くなり、次の駅で降りた私は、家まで歩いて帰りました。それから、いつ吐き気に襲われるかわからないので、電車やバスに乗ることが怖くなってしまいました。

その後、病院に行った私は、吐き気を治そうと胃薬をもらいましたが、一向によくなりませんでした。別の病院では胃カメラを飲もうとしましたが、嘔吐反射でゲーゲーしてしまいました。最後には看護師さんに強引に押さえつけられて飲んだのですが、今度はそれがトラウマになってしまい、しばらくはうどんが食べられなくなりました。うどんを見ると、吐き気がしたのです。

結局、胃に問題は見つからず、これは心の問題だろうということで、パニック障害の権威といわれる先生を紹介してもらいました。この病院で、私はパニック障害とうつ病であるとの診断を受けたのです。私は、これまで全部抑さえてきた心のフタがパカーンと外れ、病気となって現れたのだと思いました。そうなるくらい、自分の心は抑圧されている自覚があったからです。

それから抗うつ薬の投与が始まりましたが、強めの薬をもらってから、人格が変わってしまいました。自分がものすごくハイテンションになってしまったのです。それは、薬で操作された自分でした。例えば、小学校や高校の卒業アルバムがありますよね？ 後ろのページにクラスメイトの連絡先があるのですが、私は片っ端から電話していたらしいのです。その姿を母が見ていましたが、私はその記憶がわずかしかなかった。

結局、会計事務所は 8 ヶ月で辞めて、その後は旅行の専門学校に通い始めました。父の仕事が旅行関係だったこともあり、やってみたいと思ったのです。私は薬の影響で、強引に目立とうとする精神状態で、周りから「何だ？ あいつは」という目で見られ、敵をたくさんつくってしまいました。みんな薬のせいだとは思っていませんから、私からどんどん人が離れていきました。気がつけば、私はひとりになっていたのです。

心が変わらないと、現実も変わらない

それからの私は、ガソリンスタンドで働いたのですが、同じ職場にいたのが自律神経失調症になった経験がある中年の女性でした。その女性だけが、唯一私のことを分かってくれようとしてくれて、心の救いだったのです。

母の勧めで、私はある薬を飲むようになったのですが、後から聞けばそれは羅漢果（らかんか）という、うつやパニック障害の治療とは全く関係のない、自然食品の粉だったのです。母と職場の女性は、私の知らないところで話をし、病院の薬を減らすためにあえてそうしてくれたのです。実際に、私はそれで薬を減らすことができました。

それでも、どうしてもまだ自分の心には不安がありました。それに私は、「自分は何のために生きているのだろう」と、いわゆる真理のことがものすごく知りたかったのです。その頃の私は、年間で 100 冊ぐらい本を読んでいました。自己啓発や精神世界、心理学などの医療系まで、これはと思う本は片っ端から読み漁っていました。

表向きには「メンタルヘルス」を謳った宗教団体を、ちょっと覗いたこともありましたが、怪しくて馴染めずに終わりました。

私が25～26才くらいのある日、本屋さんに立ち寄った時のことです。ふと棚を見た瞬間、私の目にポーンと飛び込んできた本がありました。それが、YSメソッドのカウンセラーが書いた本だったのです。

その本には、著者の話を収録したCDがもらえると書いてあったので、早速それを取り寄せて聞いてみました。そうしたら、心が揺さぶられるというか、前向きな自分になれたような気がしたのです。それで、このカウンセラーの本を片っ端から読むようになりました。

本によると、^{いのち}生命の源とは、本当の自分なのだそうです。本当の自分は愛と感謝そのもので、完全完璧な心であるという、本物を求めてきた私にとっては画期的な内容でした。この^{いのち}生命の源を自覚することで不完全な心が満たされ、結果として心の病が解消されるとのことでした。

その時、私はタイミング良く地元でYSメソッドの無料説明会が開催されることを知りました。早速その会に参加してみましたが、この時はいろいろな状況があり、受診を見送ったのでした。

それから数年が過ぎ、私は30才になりました。すると、ふと気がついたことがあったのです。結局、何年経っても心は変わらないから、現実が変わっていないのではないかと……つまり、心がずっと変わらなければ、肉体は年をとっていき、そのまま死んでしまうということです。私は「これはまずい」と思いました。

確かに、心の症状はいい方に向かってはいましたが、やはり不安な部分もありましたし、相変わらず本物を求めていたのです。30才をきっかけに全部クリアにしたいと思った私は、YSメソッドの受診を決めました。

YSメソッドは、いくつかのワークとカウンセラーとの対話で進められていきます。最初にカウンセラーから説明を受けた時、「積極的に、素直な気持ちで臨んでください」と言われていましたが、「それができないから来ているんだ」と、心が反応している自分がいました。

ワークは、両親との記憶をたどるように行っていきます。ワークがうまくできていると思った私は、それをもとに自信満々でカウンセラーと対話したのですが、いつまで経っても先に進めず、壁に突き当たったような感じで、とても苦労しました。

しかし、ついに^{いのち}生命の源を自覚する瞬間がきたのです。カウンセラーは、対話のなかから、私の^{いのち}生命の源を力強く引き出しました。愛の言葉を投げかけてくれて、それを呼び水に、私自身の心を大きな感謝の方向へズバツと持ってくれたのです。そこから出てきたものは、お腹のあたりからの深い深い「ありがとう！」という気持ちでした。

それは、今まで頭で学んできたような感謝とは全く異質の、素晴らしいもの

でした。

次々と現実が変わる！

受診が終わると、私の心が変わった証拠が、早速現象として表れました。帰り道の景色がこれまでと全く違い、すごく鮮やかに見えたのです。今までどれだけ曇りガラスで見ていたのかと思うと、大きな衝撃でした。

うつやパニック障害の症状も、受診前の不安とは明らかに違い、楽になったのを感じていました。そして、職場のガソリンスタンドでも、自分の心が大きく変わったと感じざるを得ない出来事があったのです。

ある日、私は急にお客さんに怒られたのですが、YSメソッドの受診前なら、「何でこんなに怒られなきゃいけないんだよ」と感じていたと思います。でも逆に、「真剣に、誠心誠意謝ろう」と思い、愛の心へとスイッチを切り替えたのです。

ガミガミ言われても「本当にすいません、すいません」と謝り続けていたら、相手が変わっていききました。「俺の方こそ怒って悪かった」と言い出して、それからその人は、私のファンになってしまったのです。ガソリンスタンドに来るたびに、わざわざ私を探して、毎回チップを渡してくれるようになりました。

それからプライベートな悩みがあった私は、YSメソッドを受け続けました。悩んでいる自分で悩みは解決できないというのがその理由です。生命の源を自覚して、大いなる愛の視点に立つことで、人生の景色が変わっていくと思いました。

2度、3度と受けていくにつれて、これまでの人生の深い意味や、完全完璧な世界の姿が見えてきました。今まで起こった全ての出来事が、自分に素晴らしいメッセージを送ってくれていたことが分かり、深く感動することができました。

初めて受診してから2年後のことです。地下鉄に乗っていた私は、車内にいても恐怖を感じていないことに気がつきました。なんと無意識のうちに、うつ病もパニック障害もきれいに消えていたのが瞬間的に納得できたのです。それに気づいてからは、通院はもちろん、薬もいらなくなりました。

治った今だから分かるのですが、私にとって、マイナスな心は邪魔者だと思っていました。それを、薬によって思いっきりプラスに変換させようとしていたのです。本来、プラスの心もマイナスの心も、必要だから存在しているはずですが、例えば、マイナスである恐怖の心で危険を察知せず、プラス思考で「大丈夫、大丈夫」と崖に向かって歩いてしまえば、崖から転落してしまうでしょう。

生存するためには、マイナスの心も必要なのです。しかし、それを薬でプラスに持っていくなんて、すごく恐ろしいことをしていたと思います。

その後、私はルート配送営業の仕事に就いたのですが、そこでも現実の変化が起こりました。誰もが知っているような大手メーカーの日用品を扱っていたのですが、年間で3ケースくらいしか注文がなかった洗濯洗剤が、私が受診後に出勤すると、いきなり100ケースの注文が来ていたのです。その後、3カ月で注文は増えて、結局は300ケースにもなりました。

振り返ってみれば、その注文をくれた社長さんは、私が「うちでもこの商品を扱ってますよ」と、軽く声をかけた方でした。しかしかつての私でしたら、人に対する恐怖感で声をかけられなかったかも知れません。そういった症状がなくなった^{あかし}証が現実に表れたのだと思い、不思議でなりませんでした。

病まない心を取り戻せた理由

最近、カウンセラーのお話を聞いていた時に、すごく大きな気づきがありました。私自身、自分は消極的だと思っていたので、そのことを相談したのですが、カウンセラーは「消極的だと思っているのは、自分のなかにある積極的な自分を知ってるからだよね」と仰ったのです。

この話に、私は合点がいきました。「もともと自分のなかにいる、積極的な自分」の発見は、ものすごく深い気づきでした。

「生命の源は無限」だと、カウンセラーは仰います。だからどこまで行っても、これで終わりというのはないでしょう。私たち人間の内側には、遺伝子という記憶が折り重なっています。この記憶は、ずっと先祖代々受け継がれてきたもので、その記憶の一部がうつ病やパニック障害を引き起こしていたのだと思います。

YSメソッドを受診することで、私は愛そのものである本来の自分に気づきました。だからこそ古い記憶が解消でき、病まない心を取り戻したのです。

ひょっとしたら、現代で感じる私の怒りは自分のものではなく、ご先祖様から受け継いだ記憶なのかも知れません。私はこの因縁めいた記憶を、愛そのものの自分を出すことで、後世に残さないよう断ち切りたいと思っています。

心には、癖があります。私の場合、無意識に自分を抑さえつけがちなので、意識してアウトプットしていくよう、自分に言い聞かせています。今は、「それだけ抑え込む力があるのなら、出す力もあるはず」という風にまで思えるようになりました。

かつては大勢の前に立って話すことなど苦手だった私が、今では人前に出る機会が増えて、さらに変わっていています。心のリハビリだと思っているのですが、それで自信が持てて、自分を認めていくことができるのです。そういった変化が、ものすごく楽しいのです。

●受診前

1. うつ病でやる気がなく、パニック障害で電車に乗るのが怖かった
2. 薬で人格が変わり、人が離れていった
3. 真理を求めていた
4. 人前で話すのが苦痛だった



●受診後

1. うつ病、パニック障害が消えた
2. 薬が全くいらなくなった
3. 真理を追究し、生命いのちの源は無限だと分かった
4. 大勢の前で話せ、自信が持てるようになった

【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/

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