

YSメソッド 奇跡の実証例

～カルテNo.19～

**躁うつ病で4度も休職するも見事に解消！
極上の答えが自分のなかにあった！**

山下宏和さん(仮名・46才)

原因不明の体調不良

子どもの頃の私は、家族のけんかに怯えていたのを覚えています。両親、そして祖父母と一緒に住んでいたのですが、お酒を飲んだ父が祖父と口論したり、それが家中に飛び火して母が号泣するのを見るのが悲しく、子ども部屋に逃げ込んでも聞こえてくる怒鳴り声は、とても怖いものでした。そういった体験が、後にうつ病となった要因のひとつだと思います。

私が18才で勤め始めたのは、ガス会社でした。ガスの製造プラントでの三交代勤務で、夜勤や夕方からの勤務を繰り返したのですが、6年ほど経ったとき、仕事をしても全く気が乗らないことが多くなってきました。周りは一生涯懸命仕事をしているのに、自分だけ遅れているような感じがしていたのです。

自分を奮い立たせ、無理に動いてみたのですが、そうすればするほど、どんどん疲れが出るようになりました。いくつかの病院で診てもらい、CTスキャンも撮りましたが、なぜ疲れるのか原因は分かりませんでした。

それから職場結婚した私は、住宅ローンを組んで家を買いました。しかし、ローンが重圧で、すごく不安になってしまいました。それで自滅してしまい、会社を1ヵ月くらい休むことになったのです。

数年後、人事異動となった私は営業部門に配属されました。厨房で使う業務用のガスエアコンが商品だったのですが、お客様への請求書や見積書を作ったり、不具合が起これば電話で依頼を受け、メーカーに修理をお願いしたりする仕事

でした。

製造プラントで16年以上勤めてからの異動でしたから、最初は仕事の内容や進め方が全然分かっておらず、精神的な負担がものすごく大きかったです。それに、とにかく忙しくて、書類が机の上にどんどんたまっていました。会社に寝袋を持ち込んで泊まることもあるくらいで、深夜0時を回ることは日常茶飯事です。その頃は、気持ちとしては会社に行きたくないのですが、無理を押して出勤していました。

仕事での抑圧があった分、記憶がなくなるくらいお酒を飲んだり、突拍子もなくはしゃいだりすることもありました。ハイになった後は、ガツーンと下がってしまい、それがまた苦しいのです。ハイな状態が自分にとっての普通になってしまい、落ち込んでいる自分を責めてしまいました。私はその部署で2年ぐらい頑張ったのですが、躁うつ病で2ヵ月ほど休職することになりました。

休職を繰り返す

休職後の私は、そのまま同じ部署に戻りました。そして上司が替わり、メンバーが増えて、仕事の面でもいろいろこなせるようになったのです。確かに前ほどは忙しくなくなりましたが、それでも大変でしたので、新しい上司には「もっと人員を増やしてください」と、しきりに訴えていました。しかしそれは実現せず、上司へのわだかまりが出てきてしまいました。

それに、妻との関係も良くなく、忙しいのをいいことに家に帰らないようにもしていました。妻が「大丈夫？」「休んだほうがいいんじゃない？」と、言葉をかけてくれた時も「責められてる」という意味で受け取ってました。

ですので、「休めるわけないだろう」と、逆に言葉で責め返していたのです。今思えば、妻は心配して言ってくれていたのでしょう。でも私は、最初から被害妄想でいましたから、話が全然かみ合いませんでした。

そうしているうちに、お客様との電話中、せきが止まらなくなっていました。この時の私は、仕事が嫌だという気持ちを、自分自身で抑え込んでいたと思います。それでまた仕事が続けられなくなり、3度目の休職をしました。

休職期間は3ヵ月ほどでしたが、ご近所の目もあり、とにかく家にこもっていました。妻を泣かせることが多かったですし、2人の子どもは何も言いませんでしたが、やはり苦勞をかけていたと思います。自己嫌悪もあった私は、苦しみあまり家にさえもいられなくなって、実家に逃げ込んだこともありました。

休職する度に医者に通っていたのですが、通院してしばらく経つと、薬を飲ま

ないでいました。薬が信用できなかつたですし、頼りたかつたからです。

私の友人で、もともとお坊さんだつた女性のワークショップに参加した時、その人は私に「あなたは薬を飲まなくたっていい。今のあなたでいいんだよ」と、伝え続けてくれました。それが私の心に刻み込まれ、「本当にその通りだ」と思いましたし、元気をもらえたのがとてもありがたかつたです。

でも、ワークショップで出てくる自分の心を認めたくないこともありました。それは、マイナスの思いをうまく処理できなかつたからだと思います。

その後、職場復帰した私は、人事部の担当者との面談で「移動させてください」と伝えました。「上司が使えない」「人も増えない」「私の仕事はこんなに忙しいんだ」と並べ立て、完全に人のせいにしていました。

それから異動したのが、グループ会社のスタッフに講習を行う部署です。ガス機器の取り付けや修理で各家庭を回るスタッフが対象で、私は講師を担当することになりました。

前の部署より忙しくなく、残業もそれほどあるわけではなかつたのですが、私はここでも気分が落ち込んでしまいました。

振り返ってみると、最初は三交代勤務の疲労感や住宅ローンの重圧で、2度目は営業で仕事が忙しすぎて、3度目は上司に話しても、人を増やしてもらえないのが休職の理由でしたが、4度目は考えうる理由などなかつたのです。もう逃げ場がなくなつてしまつた私は、休職せざるを得ませんでした。

薬で躁うつ病が治らなかつた私は、心身を調和させるという整体や、ツボ療法を試したり、いろいろな本を買つて読んだりしました。しかし、どうにもなりません。うつが治るといふ DVD の教材セットを買つてもみましたが、やることすら無理な内容で、全くの期待はずれに終わりました。

すべてはひとつだつた！

そんな時、妻がインターネットで探しあてたのが、YSメソッドでした。私はホームページをざつと見ただけで、藁にもすがる思いで受診を申し込みました。

すると、資料が送られてきたのですが、そこには本当の自分である“^{いのち}生命の源、と出会うことで、心の不具合が正されるとありました。

YSメソッドは、専門のカウンセラーの指導を受けながら紙に書くワークと、カウンセリングによって進められていきます。そのカウンセラーによると、受身

の姿勢では生命いのちの源を自覚するのは難しいとのことでした。私はとにかく真剣に取り組むぞと、その時の目いっぱいいのちの決意をしました。

母に育てられた子ども時代を思い出し、心の奥底に触れるワークを無我夢中で書き進めていきました。そのうちだんだん気持ちが入り、頭で考えるよりも先に手が動いているような気がしました。

しばらくして、自分が書いた文字を読んだ時、ついにその瞬間が訪れました。「ひとつだったんだ。ひとつにつながっていたんだ」という文字が強烈にボンと頭に飛び込んできたその時、私の全身が感動で包まれたのです。ぼろぼろと大量の涙が流れ出て、大変な状態になりました。

続いてカウンセラーも、私との会話を呼び水に、私のなかに眠っていた生命いのちの源を引き出してくれました。もう、グァーッと感じです！ 嬉しい、感動、感謝といった喜びの感情が、これでもかと噴き出してくる感覚でした。

「よかったんだ！ 俺、今のこのままでよかったんだ！」と、自分のことが認められました。それがとても嬉しく、母からすごく愛されていたことに気がつきました。

それからの私は、妻を対象にしてワークを行いました。私から出てきた生命いのちの源の気持ちは、子どもを産んでもらって、先祖からの命をつないでくれている事実への、ひたすらの感謝でした。産んでくれただけでもう充分で、すごいことだと思ったのです。子どもに対しても、よく生まれてきてくれたという思いが溢れました。

この時、驚いたのが「躁うつ病にも感謝」という気持ちが出てきたことです。すべての人、存在、出来事へ感謝できるようになり、ここまで導いてくれたのは、誰であろう躁うつ病だったからです。

生命いのちの源は無限

それからほどなくして、私は無事職場に復帰することができました。その後、何回かYSメソッドを受診していくなかで、気づいたときには躁うつ病が消えていました。振り返ってみると、そんな病はもともとなかったとすら思います。

以前は、妻の言うことに反発する自分がいましたが、今は何かを言われても、素直に切り替えられるようになりました。私もすごく変わりましたが、妻も変わって、とても優しくなりました。

子どもたちに対しても、頭ごなしに怒ったり、「ああしろ、こうしろ」と言っていたのが、今は「そのままでもいいんじゃない？」と思えます。それがひとつにつながった証というか、尊敬の目で子どもたちを見られるようになりました。家の居心地も良くなって、自由を感じますし、とても幸せです。

最近、YSメソッドを受診した時にも、素晴らしい体験をしました。自分のなかからびっくりするほどの勢いで溢れ出る愛と感謝が、これまで以上にあったのです。それがすごく実感できて、^{いのち}生命の源は本当に無限だということを改めて見せつけられました。

今振り返ってみると、ガスの製造プラントで働いていた時は「あの人や、この人のようにやらなきゃ」と、相当無理していたんだと思います。典型的ないい子ちゃんの発想ですよ。言い換えれば、いいとこ取りした、あり得ないような理想像を自分のなかで作り上げていたのですが、それは疲れるはずでした。

営業部に異動してから大忙しだったのも、仕事を自分からどんどんため込んでいたように思います。今では仕事も無理をせず、自分の弱いところを見せてもいいと思うようになりました。同時に、周りの人に協力を求められる自分になったのです。そして、「やってくれて、本当にありがとう」という言葉と気持ちが、自然に出てきます。すると、仕事と職場の人間関係が、がぜん楽になっていきました。

これからの私はもう、今できることをとにかくやろうというだけです。私は4度も休職して、辞めさせられてもおかしくないぐらいでしたから、会社にはすごく恩義を感じています。

4度目の休職の時は、「躁うつ病の原因は、自分のなかにしかない」と、つきつけられたような気がしていました。^{いのち}生命の源を自覚することで、すべての答えは自分のなかにあったと知ったのですが、それまでは必死に「原因は外にあるはずだ」、「何かヒントがあるはずだ」と求めていたので、それがまた苦しかったです。

しかしそれらも全ていい記憶に変わっているのが、^{いのち}生命の源を自覚する素晴らしいところなのです。

●受診前

1. 躁うつ病で、4度も休職を繰り返した
 2. 妻との関係が悪く、子どもにも迷惑をかけた
 3. どの部署でも仕事が辛かった
 4. 病気の原因を、忙しさや上司のせいにしていた
- ↓ ↓ ↓

●受診後

1. 躁うつ病が消えて、もともとなかったと思えた
2. 妻、子どもへの感謝が溢れ、家の居心地が良くなった
3. 仕事で無理をせず、協力を求められるようになった
4. 躁うつ病にも感謝できるようになった

【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