

YSメソッド 奇跡の実証例

～カルテNo.20～

●受診前／うつ病になった娘がリストカットを繰り返した

↓ ↓ ↓

●受診後／すべての原因は自分にあったと自覚、娘のうつ病が治り、幸せな家族が実現！

AMさん（50代女性）

私、うつかも知れない

私は九州で生まれ育ちました。離婚して、幼い娘を連れて移り住んだのは関西でした。仕事をかけもちして昼夜働き、娘は昼間は幼稚園、夜はひとりで留守番です。スナックの2階に住み込みで働いていた時は、下のカラオケの音が子守歌でした。そんな生活を続けていたら、娘は4才で神経症になってしまいました。

夜は仕事でしたから、娘が外で遊びたくても、早く帰らせて私のペースに従わせていました。

部屋にはお風呂もついてなかったので、銭湯に行かなくてははいけませんでした。「夜8時には寝なさいよ」と言っていましたが、幼稚園や小学校の子どもがひとりで寝られるわけがありません。そういった無理をずっとさせていましたが、娘はいつもいい子でした。関西の言葉に慣れず、友だちから仲間はずれにされて、ひとりぼっちにもなっていたようです。今思えば、本当にかわいそうなことをしました。

中学生になった娘は、脳の血管が閉塞する“モヤモヤ病”という病気にかかり、開頭手術をして、半年間入退院を繰り返しました。その頃からリストカットをしていたのですが、当時の私は全く気がつきませんでした。娘はリストバンド

をしていましたが、私はおしゃれでやっていると思っていたのです。

その後、私自身もスナックを開業することになり、娘のことはさらに気遣ってやれなくなりました。店を出して1年くらい経った時のこと、高校生だった娘は、私にふとこう言いました。

「お母さん、私、学校行きたくない。もしかして、うつかもしれへんから、病院に行っていていい？」

その言葉を聞いて、私は「冗談じゃないわ」と思いました。娘がうつになったことで、自分の人生の全てが否定されたような気がしたのです。心療内科に行った娘は、うつ病の診断を受けて、抗うつ剤を飲むようになりました。

昼夜逆転の生活

それから1週間ぐらい後のことです。夜中にリストカットをした娘が、すごい形相になって、血をだらだら流していました。私はもう、頭のなかがパニックで、救急車を呼びました。パトカーまで来る騒ぎになりましたが、幸いにも大事に至る傷ではありませんでした。

娘のことは、九州に住む母にも相談できず、誰に助けを求めていいかも分かりませんでした。夜中に仕事から帰り、娘に「一緒の部屋で寝ていい？」と聞いたら、「だめ、嫌だ！」と拒否されました。娘のノートには「気持ち悪い、くそばあ」などと私を罵る言葉がいっぱい、そこにリストカットした血を落としたり、もう普通の神経では耐えられない状態でした。

抗うつ剤を飲んだ娘は、夜中、副作用で食べものにむさぼりついていました。目がどこかに行っていて、とても我が子とは思えない顔をしていました。食べたことで自己嫌悪になった娘は、また落ち込んでいったうえに、生活が昼夜逆転していきました。

私は私で、日が昇っても起きてこない娘に対して、「この子、寝たままだったらいい」と思っていました。この時のそんな自分の神経もおかしいのですが、そのことには気付きませんでした。

お店では歌を歌い、お酒を飲み、笑っていた私ですが、家に帰ると悲惨でした。それはつらかったですが、娘はもっともつらかったらうと思います。

ある日のこと、午後2時になっても娘は起きてきませんでした。そうしたら、どこからかブクブク、ブクブクと音が聞こえるのです。

最初は、どこかで水道管の工事でもやっているのかと思っていたのですが、ふと娘の部屋のドアを開けたら、娘の鼻と口から泡が吹き出していました。びっくりした私はすぐ救急車を呼びましたが、昏睡の原因は睡眠薬の飲みすぎでした。それと、モヤモヤ病の薬も併せて、全部で30錠も飲んでいたので。病院からは、発見があと30分遅かったら、逝ってしまっていたと言われました。

病んでいたのは誰？

そんな時、私は気導術の先生を通じて、YSメソッドを知りました。その先生は、「きっと娘さん変わりますよ」と言われて、とにかく娘と一緒に受けることにしたのです。

YSメソッドを受診するために、私たちは上京しました。診療は2日間集中して行われ、カウンセラーと話をしたり、心の深い部分を掘り起こすことで、本当の自分である“^{いのち}生命の源、を自覚することが、この医療の特色なのだそうです。

本当の自分とは、誰の心にも本来備わっている完全完璧な自分であり、^{いのち}生命の源が自覚できれば不完全な心は消え、結果としてうつ病や、深刻な心の悩みもなくなっていくとのことでした。

受診中に、カウンセラーやスタッフを手こずらせた順位をつけるとしたら、おそらく娘が一番でしょう。1日目が終わりに、私たちはホテルに泊まりました。次の日も診療があるのですが、娘は神経をすり減らして、頭痛薬を飲んで泣いていました。

「うわあ、明日はどうなるんだろう？」と思っていたのですが、翌朝の娘の変化には驚かされました。先に起きた娘が、「お母さん。早よ起きな、間にあわへんで」と、私を起こしてきたのです。

2日目、自分の心を深掘りすることに没頭していた私は、とても不思議な体感がありました。自分の頭の上に、ガンと後光が差したような感覚があったのです。「え？ 何これ？」と思いましたが、なぜか「いや、これで大丈夫なのではないか？ これでも娘も変わるかも知れない」と思いました。

受診後は、娘のうつ病も良くなっていきました。そして何よりも「病んでいたのは、私だ」と気付かされました。

娘は「お母さん、本当の自分に目覚めたら、もっと楽になるよ」と、自分の体

を傷つけ、心に痛みを負いながら、私に教えてくれていた、そう思えたのです。

因縁を切る

小さい頃の私は、父のことが大好きで、母とはそれほどべったりの関係ではありませんでした。農家に嫁いできた母は仕事で忙しく、家では鶏を飼っていて、私は卵を取りに行き、自分で卵ご飯を食べたりしていました。

実は私も、小学校 6 年生ぐらいの時に、カミソリで手首を切ったことがあります。でも、娘のように、ザクッと切ってはいませんでした。なぜ切ったのか、覚えてはいません。ただ、寂しかったという想いはありました。それは、私の娘がリストカットした理由と一緒なのでしょう。

関西に出てきて、店まで開きましたが、私は不安と見栄のかたまりでした。店を開いた当時の自分に「スナックのママができるか？」と聞いたとしたら、「できない」と答えるでしょう。ママなんて、やったこともなかったのですから。

だから今は、当時店で働いてくれていた女の子に謝りたいです。とにかく上から物を言っていました。私はまるで、よく吠える小さな犬のようでした。

YSメソッドを受診してからは、行き詰った時でも、何か迷ってる時でも、「大丈夫。これでええねん」と思えるようになっていました。本当の自分って、心の

目、心眼しんがんというのが大事なんです。自分に余裕があれば人にも優しくできるじゃないですか。自分のことが好きにならなくて、人のことを好きにはなれません。

例えば同じ言葉でも、言われてカチンと来る時は、自分に余裕がない時です。店のお客様を見ているとよく分かるのですが、「え？ この間、同じ話題で笑ったやん。あ、この人、疲れてるんやな」と、少しずつ人間ウォッチングができる余裕ができてきました。

時間が経つにつれ、私の心の変化が現実^に反映されていき、私のやるべきことが明確になりました。私は本当の自分を知ったのだから、リストカットやうつ病の因縁を切らないといけない、子どもに残すわけにはいかない、そう思ったのです。

娘との会話が増えた！

私はことあるごとに、本当の自分の素晴らしさを話し伝えていましたが、どこか後ろめたい気持ちも抱いていました。それは、当時突らぬ恋をしていたからで

す。

そういう心で、私や娘の変化を話しても、何かときめかないのです。ほどなくして、またYSメソッドを受ける機会があった私は、その翌朝、なぜか「パン！」と目が覚めました。

そしてすぐ、実らぬ恋から手を引くと決めたのです。すると、それから本当の自分の話を人にする時、とても心臓がバクバクして、ときめくようになりました。

これまでは、自分の本心を隠していたのだと思います。だから生命いのちの源という “ 本当の自分 ” のことを話しても、ドキドキしなかったのでしょう。

生命いのちの源を自覚したことで、私は正直に生きる大切さに気付かせてもらったように思います。それが生命いのちのルーツだと感じて、自分でも本当にびっくりしました。

私の母にも別れたことを報告したのですが、本当に心臓が口から飛び出しそうでした。でも、私はそれで本当の自分に戻ったような気がします。そうしたら、なぜか娘との会話が多くなっていきました。

私は娘から、「くそばばあ」「勝手に離婚しやがって」と、ボロカスに言われていました。その娘が、私の誕生日に毎年手紙をくれるようになりました。

「お母さん、見守ってくれてありがとう」

「見捨てずにいてくれてありがとう」

「助けてくれてありがとう」

「いつもおいしいご飯を、ありがとう」

と、以前の親子関係からは考えられないような言葉を綴ってくれたのです。

もう、うつ病はぶり返さない

その後、娘は結婚して幸せに暮らしています。子どもまで生まれて、夫の両親との関係も良好のようです。妊娠が分かった時から、たまに飲んでいた抗うつ剤も、ポンとやめられました。もう、うつ病がぶり返すこともないでしょう。

娘は、よく頑張ってくれました。頭の手術をしているので運動できず、体力もなかった娘が、今では料理から子どもの世話まで、本当によくやっています。娘自身も、「私、お騒がせ娘で、すごかったもんね」と、かつての自分を振り返られるようになりました。

そして今では、「お母さんに褒められるのが一番うれしい」と言ってくれるのです。

九州にいる私の母は、私のことを「頑張ったねえ！」って褒めてくれます。離婚して、育児をしながら働いて、娘は病気を乗り越え、孫ができました。そんな私を「すごい！」と言ってくれるのです。私は今でも、お父さんとお母さんの子だから、困難を乗り越えられたと思っています。そう思うと、本当に涙が出てきます。

私は娘を、父親のいない子どもにさせてしまいました。それは私の責任です。でも、いろいろなことがあったから、今の家族があります。娘も、今の子どもがいるのは旦那さんや舅さん、姑さんがいてくださったからだ、その命のつながりがあるからだ、感謝の生活を送っています。

●受診前

1. 娘がうつ病になり、リストカットを繰り返した。
2. 娘がうつ病になったことで、自分の人生を全て否定されたと思った。
3. 娘から「くそばばあ」と罵られていた。
4. 男女関係がうまくいかなかった。

↓ ↓ ↓

●受診後

1. 娘のうつ病が治り、結婚して孫まで生まれた。
2. 娘のうつ病の原因が、自分にあったことが分かった。
3. 娘から「大好き」「ありがとう」と言われるようになった。
4. 正直に生きることの大切さを知った

【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