

# YSメソッド 奇跡の実証例

～カルテNo.21～

●受診前／父を恨み、うつ病で働けず死にたいくらいの引きこもりになった！

↓ ↓ ↓

●受診後／うつ病、引きこもりが即解消！父への恨みが愛に変わり、幸せな人生を実現！

大崎正太さん（仮名・41才）

## 大好きだった父が最低の男に

子どもの頃、私は父のことが大好きでした。父は小売店を経営していて、最盛期にはフランチャイズを含め、全国に30店舗近くチェーン展開していました。私はいつか父のような経営者になって、父の会社を継ぎたいと思っていました。小学校の時、父と母が離婚をしましたが、それでも父に対する憧れは変わりませんでした。

私は高校を卒業してすぐ、洋服関係の大きな問屋さんで働きました。まずは3年間営業で勤めて、それから父の会社に就職しました。がんばるんだ、経営者になるんだという思いで働いていた私は、元気そのものでした。半年後には1つの店を任されるようになり、その後は4年間、店長として正月以外は休まずずっと働き続けました。

しかし、私はこの4年の間に、父の見たくない部分をいろいろ見てしまっていました。特に酷かったのは、ある商品の販売方法にすごく問題があって、何人もの社員が警察の取り調べを受けたことです。さらには税務署の査察が入

り、追徴課税されたのを見た私は、父に対して最悪の経営者だという烙印を押しました。

仕事の面以外でも、父のことが許せなくなった出来事がありました。実は父の会社に入社したときに、再婚した女性がいることを知らされたのです。中国の女性で、しかもお腹が大きくなっていました。経営者の前に、父親として、人間として、もう最低の男だと思ったのです。

父からもらった給料袋を、何度も踏みつけたこともあります。それぐらい父を恨み、殺してやりたいくらい憎むようになっていました。

## 体に現れた予兆から転落へ

そんな父に対する思いを何年か続けていたら、だんだん体調がおかしくなり、38度以上の熱が出るようになってきました。

結構大きな総合病院で血液検査までしたんですが、熱の原因は分かりませんでした。さらには、会社で私がセクハラしているという噂も流れて、父から呼び出されました。結局、その後何もなかったことがはっきりし、私への疑いは晴れました。しかし、私はこの件で人間不信になってしまったのです。

その日の帰りの電車では全く顔を上げられず、恐怖感が1ヵ月くらい続きました。熱が下がらないまま、私は父の会社を退職しました。

また洋服関係の仕事に戻ろうと思って、今度は婦人服メーカーに営業として就職しました。2～3才年上の先輩社員が私の教育係だったのですが、その人の教え方というか言い方がきつくて、注意されると精神的にだめになってしまう感じがしました。

この時、私の心はずでにうつ病状態でした。常に不安が先に出て、息切れが苦しく、このままだと死ぬような気がしました。結局2ヵ月でその会社を退職したのですが、辞めたその瞬間から、私は家から出られなくなってしまったのです。

そこからもう、就職活動なんてとても無理で、働けなくなりました。熱も下がらず、引きこもりが2年近く続いた時、今度は体がガタガタと震えるようになりました。地震がきたのかと思ったら、揺れているのは自分だったのです。「俺、やばいな、震えてるわ」と思いましたが、もうどうしようもなく、死にたい気分でした。でも死ぬことを考えたら、もっと怖いんです。

「死ねないなあ、人生の落伍者だなあ。何でこんなことになっちゃったんだろう？」と、湿った布団のなかでいつも考えていました。

## 人生を清算すると決意！

YSメソッドを知ったのは、母が仕事先で知り合った、ある女性を通じてのことでした。その方に連れられて行ったのが、YSメソッドのカウンセラーのところでした。

カウンセラーは父親と同年代の男性で、正直恐いな～と感じました。なるべく自分からは話さず、逆に何を聞かれても適当に頷いて返していました。

「大崎くん、何しているの？」と聞かれたら、「いま、経営の勉強をしています」って嘘まで言って。その後、YSメソッドの説明を聞いたのですが、カウンセラーは私とマンツーマンで、何をするかを教えてくださいました。

もしかするとうつ病から脱出できるかも知れないと思った私は、正直に自分の状況を打ち明けました。そして、翌日にYSメソッドを受診することにして、その日は家に帰ったのです。

自分の部屋で改めて考えていると、YSメソッドに対する疑いの気持ちが芽生えてきました。疑いすぎて、眠れなくなったくらい疑いました。翌朝、建物の目の前まで行ったのですが、「行っちゃだめだ、行ったら俺、死ぬわ。戻ろう」と思い、引き返しました。しかしその時、ふと浮かび上がってきたのが、これまで送ってきた暗い生活の記憶でした。

「戻ったとして、あの布団にまた潜るのか？ あと何年、寝ていればいいんだろう」

それは嫌だ、と思いました。そして、気が付いたのです。「俺はまだ死ぬのが怖いのか。考えてみたら、行ってみて偽物だったら、殺してもらえないじゃないか。楽になれる。もし本物だったら、元気になれるかもしれない」

よし、行くぞ、自分の人生を清算するぞ、と覚悟を決めました。

## もう大丈夫！

YSメソッドを受診して、自分の心を掘り下げていた時、書き進めていたら手と全身がしびれてきました。その時の私はまだ疑いの気持ちがありましたので、<sup>ついたて</sup>衝立の向こうに何か機械でも仕込んでいるんじゃないかと思いました。

しばらくして休憩をとった時、衝立の奥を覗いてみましたが、そこには何もありません。

「あれ？　するとあのしびれは何だったんだろう？　もしかして、私の本当の自分とやらが出てこようとしているんじゃないか？」

それをきっかけに、私は疑いの気持ちはずし、全力でやってみようと決めたのです。

その後、カウンセラーと対話していた時のことです。ある言葉をきっかけに、大きく心が揺さぶられ嗚咽してしまって、そのままパターンと後ろへ倒れてしまいました。

ちょうどスタッフの方が椅子を持って来てくれて無事だったのですが、そのまましばらくは感激でうわーとなった感じで、これは本物だ、と思い始めていました。それから、どんどん書いてはカウンセリングすることを繰り返したのですが、私の内側から「生きてていいんだ！」「素晴らしいんだ！」という思いが次々に湧き上がってくるのです。これには感激しました。

何にも差別がない、自分とみんなは同じで、ひとつという世界なんだ、愛なんだ、自分は素晴らしいんだということに気付かされました。これまでは、自分で自分のことをダメだと思っていたのですが、それは自分の誤解だったということも分かりました。

自分がうつ病になり、引きこもったのは、間違いなく父親を恨んでいたからでした。あいつは鬼畜じゃねえか、と思っただけでしたが、父をそこまで恨んでいたことにすら気付かずにいました。

父への恨みは、全部自分の思い込みで、私は元々父から認められていたし、私も本当は父を認めていたのです。そして同時に、もう大丈夫だ、元気になれるぞという確信が生まれました。これが本当に嬉しくて、私は安堵感でいっぱいになったのです。

数時間前、あの信号のところで引き返そうとした時は、恐怖感で一杯でした。不思議ですよ、人間の思考回路っていうのは。あそこに行けば死ぬと思っただけなんです。それから比べると、まさに地獄から天国に変わったような感じでした。

## 人生がグングン上向きに

この日を境に、私のうつは完全に消えてしまいました。早速アルバイト探しを始めて面接を受け始めたところ、なんとすぐ受かってしまい、引きこもりか

らも見事脱出できました。もう、熱なんか出なくなりましたし、体の震えも無くなりました。

その後、私はいろいろなアルバイト経験を経て、一般企業に就職しました。最初は力仕事を担当していましたが、そのうち上司からITの担当をしてくれないかと言われました。

実は、この会社で職場結婚もしたんです。出会ってから結婚まで、とてもスムーズに話が進みました。妻は北陸生まれで、東京に出てきて働いていました。ところが、だんだん地元に戻ったほうがいいという思いが出てきたようで、相談を受けた私は、一緒に妻の地元へ引っ越すことにしました。

引っ越しを終え就職活動を始めたのですが、そうこうしているうちに辞めた会社の上司から連絡が入りました。それは仕事の依頼で、ホームページの更新などを請け負ってくれないかという、願ってもないような話でした。好きな会社でしたから、そういった形でかかわれるのが嬉しくて、今もこの仕事を続けています。

今の仕事のスタイルは、自宅で集中できるので、自分に合っていると思います。父の会社で働いていた頃はすごくがんばっていましたが、当時と比べるとエネルギーは10分の1も使っていません。もう、何だか見えない力に乗っちゃっているだけという感じなのです。

でも、幸せ感とか調子の良さは50倍、100倍にも感じます。父とは、離れてみたら何故かすごく会いたくなりました。それで電話して、父が好きな鱒寿司や蟹を送ってみました。物理的に離れることによって、逆に父と繋がれたというか、父との関係が良くなってきました。それが自分にとってとても大きな変化でした。

15年かかって、やっと父に「あの時ごめんね。お父さんのこと、本当に感謝しているんだよ」と言うことができました。

「お父さんがいなかったら、今の自分はいないんだ。でもそんな簡単なことが分からなかったから、俺は具合が悪くなって、あんなになっちゃったんだよ。お父さん、本当にありがとうね」って。

父は「いやあ正太、そんなことないよ」と言ってくれて、ちゃんと父と会話ができたことが本当に嬉しかったです。

## 自分から出た、驚きの言葉

引っ越したのも、最初は妻のためだと思っていました。しかし、もしかすると父との関係が良くなるように、妻が協力してくれていたのかも……と思うようになりました。

私が家でITの仕事をしているということが分かってからは、父から週に何回も、パソコン操作のことで電話が来るようになりました。それだけでも信じられないことですが、父が「悪いな正太、また同じこと聞くかも知れないけど」と言った次の瞬間、自分から出た言葉はさらに信じられないものでした。「何言ってんだよお父さん。そのお蔭で、お父さんと話せるから嬉しいんだよ」と言っていたんです。すると父は、照れくさそうに笑っていました。

今はこうやって生きていて、ご飯を食べて、家族の仲が良くてすごく幸せです。そう言えば、父の再婚後に生まれた異母妹は20才になりました。もちろん、わだかまりなど全くありませんし、今、スマホでチャットするほどの仲良しなんです。こんな風に楽な人生があるとは、思ってもいませんでした。

#### ●受診前

1. うつ病になり、引きこもった
2. 仕事を何年も頑張ったが、壁に突き当たった
3. 人が怖かった
4. 父を恨んでいた

↓ ↓ ↓

#### ●受診後

1. うつ病が治り、引きこもりから一転、働けるようになった
2. 満足できる働き方ができるようになった
3. 結婚できた
4. 父への恨みが消え、仲良くなった

【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)