

YSメソッド 奇跡の実証例

～カルテNo.23～

●受診前／離婚後、実家へ引きこもりうつ病発症、死ぬことも考えた



●受診後／うつ病が完治し、就職して大活躍！ 苦しい体験が宝物となった

鹿山和憲さん（仮名・48才）

離婚の痛手から、引きこもる日々

私の人生を大きく変えた出来事といえば、いまから十数年前の離婚でした。それを契機に実家へと戻った私は、しばらくのあいだ両親と暮らすことになるのですが、私の心は妻と2人の子どもたちを失ったことによって、想像以上に大きなダメージを受けてしまっていました。

私は、実家へ戻ったのと同じ時期に、続けてきた仕事も辞めることになりました。その後は、知り合いのつてを頼って仕事に就く予定でしたが、その会社の業績悪化により話がまとまらず、結局は無職になってしまったのです。

外へ働きに出るという選択肢もあったかも知れませんが、離婚の絶望感から、そんなことを考える余裕はありませんでした。それに、出戻ってきたという立場に引け目を感じていた私は、近所の人目が怖くて仕方なく、家から出られなくなりました。それ以降、7年に亘り自室に引きこもってしまったのです。

いま振り返れば、同居していた両親には大変な苦勞をかけました。引きこもっていた約7年間、私はできるだけ人と接することを避けてきました。家からほとんど出ない生活だったので、顔を合わせるのはせいぜい同居している両親ぐら

いでしたが、その両親とのコミュニケーションも悪化していき、時には手や足が出ることもあったのです。当時の私は、両親のことを敵としか思えず、殺してやりたいくらい憎い時期もありました。

自室にこもっていれば人間関係に悩むこともなく、気持ちがラクかといえば、全くそうではありません。家族や友人なら、会いたくなければ顔を合わせずにいれば済むことです。でも自分自身となると、そうはいかないのです。ひとりになって対峙するのは、いつの間にか敵となってしまった自分でした。24時間、どこに行っても自分とは一緒にいるので、逃げ場はありませんでした。だから、もう自分の存在を否定するしかなくなり、死にたくなりました。

私が求めた、唯一のコミュニケーションの場は、インターネットの世界でした。そんななかで、同じく自宅に引きこもる人たちと知り合い、お互いの悩みなどを相談するようになったのです。

ネット上での交流でしたが、似た境遇を経験し、支え合うことのできる仲間がいることは、私にとっての癒しとなりました。

仕事の方では、得意のパソコンスキルを活かそうと、自宅でパソコン教室を開きました。しかし、どうすれば生徒が集められるのか、そのノウハウはほとんどなく、収入らしい収入もありませんでした。

「本当の自分」のCDで不思議な変化が！

引きこもりの人たちがうつ病にかかっているケースは、少なくありません。私が親しくなったのは、そんなうつ病の友人でした。彼からの相談を受けるとき、私は自分の状況を脇に置き、どうしたら友人の力になってあげられるか、そればかり考えるようになりました。

その友人のために、うつ病を克服する方法をネットで検索し続けましたが、これといった情報にはなかなか行き当たりません。うつ病の症状や、うつ病の人と話す時に気をつけるべきポイントなどは分かったのですが、うつ病を治すための核心を突く情報は見つからなかったのです。

半分あきらめかけていたその時、インターネットで見つけたのがYSメソッドの情報でした。「自分が求めていた治療法はこれだ！」と、ピンときた私は、さっそく資料を請求したのです。

資料には、本当の自分を自覚することで、心の問題や病を解消し、人生そのものを好転させていった人たちの事例がたくさん載っていました。資料と一緒に

送られてきたのが、カウンセラーの音声が入ったCDです。とにかく、今できることはこのCDを聴くことだと思った私は、くり返し聴くようにしていました。

すると、びっくりするようなことが起こったのです。私と電話していた友人が、私のことを「何か雰囲気が良くなったね」と言ったのです。私としては、特に自覚などありませんでしたが、もし変わったのであれば、CDの影響に違いないと思いました。これを続ければ、引きこもっている自分も変わるかも知れない。そう思い、さらにCDを聴き続けることにしました。正確に言えば、BGMのように1日中かけっぱなしにしていたのです。

それでも、そう簡単には引きこもりから脱することができず、両親との関係もぐちゃぐちゃなままでした。あまりに調子が悪いので、病院へ行ってみたところ、なんと自分がうつ病に罹っていることが分かりました。

それから半年ほど病院に通っていたのですが、治療は主に通院によるカウンセリングと、抗うつ剤、睡眠導入剤によって進められました。日数が経っても改善したという感覚は得られず、薬の効き目も気休めでしかありませんでした。

そんなある日、例のCDを聴いていた時のこと。突然、今まで体験したことのない幸福感が、心の奥底からブワッと湧き出てきたのです！ 自分では何が起きたか分からず、驚き戸惑うばかりでした。「生きている喜び」の感覚が、この瞬間ほど強く湧き上がったことは、これまで全くありませんでした。

それからすぐに病院で診察を受けた私は、主治医に「何か楽しい気分です」と話してみました。すると、「抗うつ剤が効きすぎて、うつ状態から躁状態になったのでしょうか」と、期待外れの診断をされて、がっかりしてしまいました。しかし、「YSメソッドは何かが違う」と、確信めいたものが生まれていたのも事実です。

そして私は、YSメソッドを受診することにしたのです。

うつ病が解消、就職まで決まった！

YSメソッドを受診した日から2日後、私は精神科の主治医を訪ねました。診察室に入ったとたん、私のほうを見た先生は、不思議そうな顔をしています。いつも通りにカウンセリングを受けたところ、先生から「うつ病は完治しました」と言われました。突然のことに、私は思わずキョトンとしてしまいました。

先生にしてみれば、その日の私の言動は明らかに健常者のそれに映ったので

しょう。診察室に入る際のあいさつとその声、イスに座る姿勢や雰囲気などを総合的に捉えて、「完治」と診断されたのだと思います。

現代の医学では考えられないようなことが実際に起こったことを、私は今でも忘れられません。そして実際に、うつ病が完治したと診断されてからは、一切薬を飲んでいないのです。

それからは、人生が180度変わりました。うつ病が治って出会いが変わり、新しく出会った人たちからパソコンの設定などの仕事を頼まれ、収入になっていったのです。両親のことも、本当は敵ではないという認識に変わりました。そして、会話が増えていきました。

私は、パソコン教室を軌道に乗せるための投資費用として、毎月1万円のローンを支払っていました。たった1万円と思われるかも知れませんが、それまではその1万円を払うことが、とても大変でした。

それなのに、YSメソッドを受けてからは、人脈が広がり仕事が増えた結果、月が変わる頃にはなぜか支払いが終わっているのです。そんな不思議なことが、毎月続きました。

新しいご縁の極めつきは、ネットで知り合ったある専務さんの会社に就職が決まったことでしょう。これも、本当の自分によって引き寄せられた奇跡のような現実だと、私は思っています。社内でもナンバー3である取締役にも昇格した私は、営業部門の責任者も兼任するようになりました。

会社の業務内容は、工事現場などで使う重機の特種なカバー製造です。ライバル会社が少ないので売り上げも安定していますが、積極的な営業をかければ現状の5倍から10倍は収益アップが見込める。そう私は考えています。

このように、YSメソッドを受診してから、私の身の周りには大きな変化が起こりました。そして、同時に心にも変化があったのです。引きこもっていた頃は、お金や仕事に対する執着があったのですが、それを全部捨てることができました。

すると、まるで自分の考えではないような発想や、言葉が出てくるようになりました。例えば、人間の一生を一日に表すとします。朝に目覚め（生まれ）、夜に就寝する（死ぬ）。そう考えると、一生とはいかに短いか。無駄に過ごす時間は一瞬たりともありません。私はこういった気付きを得て、一日一日、一瞬一瞬を大事に過ごすようになったのです。

“本当の人生”について深く語り合える仲間もいます。そんな日々が、とても充実しているのです。

両親の愛で目覚めた、自らの使命

今、私は実家を出てひとり暮らしをしています。同居していた頃には両親の存在がうとましかったのですが、こうして離れてみると、両親のありがたさが痛いほど分かるようになりました。

両親と会うのは月に1～2度ですが、言い争うこともほとんどありません。それどころか、お互いの体を気遣い、いたわりの言葉をかけるまでの関係になれたのです。

これまでにさんざん苦勞をかけてきたぶん、せめてもの恩返しとして、月々の給料の中から可能な範囲で実家に仕送りをしています。両親に注いでもらった愛情に比べれば、ほんのわずかな恩返しですが。

ある日、久しぶりに母親と会った時のことです。母は、私に言いました。「ずっと大変だったね。あなたが一番辛かったのよね」

その言葉が、私の心に深く突き刺さりました。これまでのことを考えれば、恨みごとや文句のひとつも言われて当然なのに、母の言葉には私への思いやりが詰まっていました。もし、私がYSメソッドと出会っていなければ、そんな言葉は一生聞けなかったことでしょう。母の言葉はまさに、無償の愛の言葉でした。

かつての自分は、誰からも必要とされていないし、誰からも愛されてもいない、親から見てもやっかい者に過ぎない。そんな自分自身へのいらだちを、怒りとともに両親にぶつけていましたが、私のことを両親は辛抱強く見守ってくれていました。親から愛されていないと感じていたのは、自分自身の勝手な思い込みでした。

私は7年も引きこもり、うつ病で死にたいほど苦しみました。今思えばそれが良かったのです。それくらい苦しいことの積み重ねがなければ、本当の自分を知らうなんてまず思わなかったでしょう。

うつ病をきっかけとして、仕事が順調になり、両親と和解までできたのです。それらも全部うつ病のお蔭のように感じますが、私がいろいろ大切なことに気付いた時には、お礼を言う間もなく、うつ病は私の元から去っていました。

もうひとつ、私を大きく変えてくれたのは、今の幸せへと導いてくれた同じ境遇に悩む仲間たちでした。日本人の9割が不安を抱きやすい遺伝子をもつと言われるこの国で、かつての私のようにうつ病で引きこもり、社会から置き去りにされてしまう人たちは増え続けています。

そのような立場の人たちへ、ぜひとも私の体験談を届けたい。悩める人たちの

相談に乗っていきたい。これが社会への恩返しであり、生きる使命であると思っています。

●受診前

1. 離婚で実家へ出戻り、人の目を怖れて自室に引きこもった
2. 両親の存在がうっとうしく、自らの敵と思っていた
3. 仕事がうまくいかず、うつ病を発症した
4. 生きることに消極的だった

↓ ↓ ↓

●受診後

1. 新たにご縁に恵まれ、人生が開けていった
2. 両親から無償の愛を感じ、感謝の気持ちが湧き上がった
3. うつ病が完治し、新たな職場で取締役になった
4. 一瞬一瞬を輝かしく生き、自らの使命にも目覚めた

【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