

YSメソッド 奇跡の実証例

～カルテNo.24～

●受診前／仕事のストレスでうつ病に！
職場で極度の疑心暗鬼に陥った



●受診後／うつ病が解消！ すべてに感謝
の気持ちが湧き、人生の大転換
が起こった

工藤智之さん（仮名・29才）

絶望で繰り返した、自傷行為

現在の仕事は、橋梁の一部分の設計・建設を請け負うメーカー企業で営業職をしています。取引先をまわって営業をかけ、とってきた仕事は建設現場まで足を運んで完成を見届ける。工期はだいたい1～2ヵ月ですが、いくつかの案件をかけもちしているので勤務状況はそれなりにハードと言えるかもしれません。

今の会社には、大学を卒業後に新卒採用で入社し、勤めて3年になります。営業はやりがいある仕事ですが、私は学生時代に人間関係が原因のうつ病で4年ほど休学した経験があり、大勢の人とのコミュニケーションに苦手意識を持っていました。それでも、頑張っているうちになんとかなるだろうと、必死で仕事をしてきましたが、入社後しばらくしてから心身の調子を崩してしまいました。

取引先からのクレームを受け、そのことで上司や同僚から指摘されるという日々が続き、自分の居場所をすっかり見失った私は、周りの人間全てに対して疑心暗鬼になってしまったのです。

いま振り返ってみれば、仕事でミスがあったのは、“失敗は成功のもと”とよく言われるように、自身の成長に必要なことだったと理解できます。それでも当

時の私には、そう受け止める心の余裕が全くありませんでした。

再びミスを犯してしまうのではないかという思いがつきまとい、だからといって社内の人には誰も信じられなかったので助けも求められない。絶望感でいっぱいうつ状態になり、一人暮らしの部屋で激しく落ち込んでいると、辛い感情をまぎらわすために自傷行為を繰り返してしまいます。手首を深く切った状態で友人に発見され、病院へ運ばれたこともありました。

バラバラなことを言う医師たち

当時の私はギリギリの精神状態だったと思います。ただ、どんなに辛い状況であっても休職することは考えませんでした。それは、休んだら負けだという気持ちがどこかにあったからかも知れません。そんな私を温かくも厳しい目で見守ってくれている社長から、いよいよ「このまま勤務を続けることは難しいです」と忠告を受けたのです。心身ともに限界に達していた私の状態を見抜いていたのでしょう。社長からは、「現状をよくするためにはどうしたらいいか、しっかり考えてください」とも言われました。

うつ病をなんとかしようと思った私は、いくつもの病院をまわりました。しかし、ある病院では「休職が必要」と診断されたのに、ある病院では「自分の意識の問題」など、医師たちの言うことはバラバラで、かえって迷わされる結果となったのです。どちらにしても、現状を良くするヒントは得られませんでした。

自分はもう治らないんだ……と投げやりな気持ちになっていたところへ、社長からある男性を紹介されました。その方も長い間うつ病を患った経験の持ち主で、YSメソッドという最新療法によって克服したというのです。何ごとにも疑心暗鬼になっていた私でしたが、その方の話には自然と耳を傾け、信頼することができました。

この絶望感から抜け出したい！ と藁にもすがる思いだったこともあり、私はすぐにYSメソッドを受診すると決めたのです。

親からの「無償の愛」に気づいた！

YSメソッドの受診では、カウンセラーとともに両親との関係を深く見つめ直しました。幼少の頃から父親と母親は仲が悪く、けんかが絶えませんでした。父母と私の関係は特に問題ありませんでしたが、冷たい雰囲気の中で育った

せいか、両親の愛情をちゃんと感じられなかったのです。

人間不信に陥った自分の心の背景には、「親から愛されていない」という思いが強く影響していたのでしょう。特に思春期に入ってから人間関係で悩むことが多くなりました。高校時代はクラスメイトが9名という進学クラスに入り、目立ったトラブルはありませんでした。ところが、大学へと進むと当然ながら人付き合いはより複雑に難しくなります。地元の山梨を離れて、大学のある長野でひとり暮らしをはじめたという環境の変化も重なり、私のなかの孤立感はどんどん増していったのです。

その後の私は、病院でうつ病と診断され、大学の保健センターに相談して休学措置をとりました。治療を続けながら症状は少しずつ改善に向かい、4年後に復学。就職活動はうつ病で休学していたという経歴がネックとなり困難を極めました。幸いなことに今の会社にご縁をいただき採用してもらえたのです。

YSメソッドで、カウンセラーのサポートのもと、こうして自らの半生を振り返っていくと、本当に辛く苦しい場面ではいつも父と母が私に寄り添い、窮地から救ってくれたことを思い出しました。自分の心に余裕がなかったことで、両親のありがたさに気づくことなく今日までできてしまったのです。

父と母は、無償の愛をずっと私に注ぎ続けてくれていました。うつ病になったときには、わざわざ遠方から駆けつけ病院へ付き添ってくれました。一人暮らしの部屋を心配して、たびたび訪ねてきてくれました。心の病を患う息子のことがどれほど気がかりだったか、まさに今日この瞬間まで本当に分かっていなかったのです。

私は胸がいっぱいになり、熱いものが込み上げてきました。「親に愛されていない」と思い込み、自分の心を傷つけてきたのは他でもない自分自身だったのです。

人生全てがうまくいきました！

驚いたことに、YSメソッドを受診して以降は、うつ病がどこかに消えてしまいました。もちろん、病院へ行きたいとも思いません。それに、これまで極度の疑心暗鬼だった自分がウソのように明るくなり、起こる物事全てのとらえ方が変わったのです。

例えば、細かい性格で付き合いづらいついていた同僚のことも、マメによく動く人という印象に変わりました。彼から営業車の車内の汚れを指摘されたときには、「伝えてくれてありがとう」という気持ちになります。なぜなら、彼の

発言によって私に気づきが起こり、自分の性格が少しでも改善されると思うからです。

いまではどんな人とのやりとりにも感謝の種を見つけ、「ありがとう」と伝えられるようになりました。不思議なことに、こちらが感謝すると相手も感謝で返してくれます。人付き合いがうまくまわり出すと、自分が悩んだり困っている時に素直に助けを求められるようになり、ますます状況は好転していったのです。

感謝の気持ちで営業まわりをすると、仕事も辛いどころか楽しくなってきました。結果として、1000万円の大きな案件を受注することができました。

人生は、自分の気持ち次第で大転換を起こすことを日々実感しています。例えていえばオセロゲームのように、黒石が一瞬で全部白石にひっくり返ってしまった感覚です。

人生の大転換を起こしてからの私は、事あるごとに、まわりの人へ感謝の気持ちを伝えるようになりました。先日も、母の日と父の日にプレゼントを贈りました。恥ずかしながら、これまではプレゼントを贈ったこともなかったのですが、今では感謝の気持ちを伝えるタイミングを見過ごすことができなくなりました。両親ともに、私の気持ちを受け止めて喜んでくれています。

仕事に忙しい毎日ですが、時間を見つけては帰省するようにしています。いつも変わらない態度で接してくれる両親から「愛されているんだなあ」という実感を得て、実家では安らぎの時間を過ごしています。

両親のためにも、仕事でお世話になっている人たちのためにも、自分が元気であることがいちばんの恩返しになると思い、最近では体を鍛えるなど健康に気づかう生活を送るようになりました。

また、人生が充実してくるとアイデアやひらめきが起こりやすくなります。私は子どもの頃に「発明家になりたい」という夢を持っていて、学生の時には特許法の勉強もしていました。しばらくの間、その夢があったことすら忘れていたのですが、今なら夢を実現できるかもしれない！ その直感を信じて、まずは身の回りの便利な生活用品を発明しようと日々精進しています。

YSメソッドは現実化がスピードアップします。自分のアイデアが商品化されて、多くの人たちに役立ててもらえる日が来るのも、そう遠くないかも知れません。

●受診前

1. うつ病で大学を4年間休学、就職してからも発症した
2. けんかの絶えない両親から“自分は愛されていない”と思い込んでいた
3. 仕事のストレスから自傷行為をくり返し、心身ともに限界に達した
4. 何事にもネガティブ思考で、行動も消極的だった

↓ ↓ ↓

●受診後

1. うつ病も疑心暗鬼も克服し、まわりの人に感謝できるようになった
2. 両親からずっと愛されていた事実に気づき、熱い思いが込み上げた
3. 職場の人間関係が良くなると同時に、営業で大きな成果を上げた
4. 将来を見据えて健康に気づかい、夢実現に向けて行動を始めた

【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