

# YSメソッド 奇跡の実証例

～カルテNo.25～

●受診前／うつ状態の娘が登校拒否、母娘  
ともに苦しい日々を送っていた



●受診後／娘のうつ状態が、夢に向かって  
動き始めるまでに回復、  
家族の問題が全て解決した！

田村千由紀さん（仮名・53才）

## 嘘をつかされた子ども時代

私は神戸の生まれです。父はあまり家に戻らず、幼い私にとっては「時々来るおじさん」といった感じでした。父は私のことを「可愛くない」と言ったそうで、それを聞いた母は父との離婚を決意したそうです。

離婚してからの母は、男性関係が割と派手でした。しかも、母がデートで留守中にほかの男性から電話が来ると、娘の私に嘘をつかせたのです。何時間も留守にしていると、ヤキモチ焼きの男性から1分おきに電話がかかってくることもありました。

その後、たまに父と会うことはあったのですが、私の結婚式に呼ばれなかったことに腹を立てた父と、「何を今さら！」と言う母との亀裂が決定的になり、絶縁状態になってしまいました。

結婚後、子どもができた私が思い出したのは、幼い頃、電話で嘘をつかされたことでした。当時は母に言われるがままでしたが、どれだけひどいことをさせら

れたのが分かり、それが心のどこかにずっと引っかかっていたのです。

## 娘が登校拒否に

今から5年前のことです。当時高校2年生だった娘が、登校拒否になってしまいました。本人は楽しく通っていたつもりで、生徒会活動もしていたくらいなのに。登校拒否になった原因ははっきり分かりませんでした。英語の授業で日本語が一切許されなかったことや、友人同士の間関係の悪さが、誰とでも仲良くしたい娘にとってストレスとなったようです。

学校に行く時間なのに、お腹が痛くてトイレから出られない。玄関でうずくまり、何とか外に出てもまた足が止まり、とうとう道端で這いつくばって倒れてしまう。そんな状況が続く、娘自身も、娘の姿を見ていた私も本当に苦しみました。

最初の症状は腹痛でしたから、普通の町医者にかかっていたのですが、心の問題だと診断されて、心療内科を紹介されました。当時の診断は、「抑うつ」「心身症」「うつ状態」などでしたが、どこの心療内科に行っても、良くはなりません。

一番ひどかったのは高校を辞めた直後の3ヵ月間で、片時も目を離すことができませんでした。夜になると「怖い！怖い！」とわめいて外に飛び出したり、ベランダにぶら下がったり、いつ飛び降りて死んでしまってもおかしくない、あまりにひどい精神状態だったのです。娘は、今でもその頃の事を思い出せないくらいです。

幸いにも高校の先生は理解ある方で、先生の励ましで高卒認定試験を受けた娘は、東京の大学への入学が決まりました。私たちは神戸に住んでいましたが、夫が東京に単身赴任していたこともあり、私は自分の好きな仕事も辞めて、わざわざ母娘で上京したのです。

しかし、せっかく受かった大学も、半年ほどで行けなくなってしまいました。

当時の娘は、大学生の自分に対して“完璧”を求めているようでした。その結果、どの授業も手を抜けないし、できないと自分が許せない。でもやりたくない、やらなきゃ……と、自分を追い込んでしまったのです。

高校時代と同じく落ち込み、うつ状態になった娘を連れて、東京でも評判のいい心療内科を受診しました。でも、治療の効果が表れないと、薬の種類を変えられるだけで、根本治療にはならなかったのです。

そんな状態が続いて、娘はもちろん、私も憔悴しきってしまいました。私も口では「色んな生き方があるんだから、大学に行かなくていいのよ」と言っていたのですが、心の底からそう思っていたわけではありません。

やっぱり、「この子はどうしてできないの?」と置いていたし、普通に大学に行って就職して……という、安定したレールの上を歩かせたかったんですね。娘だって好きでこうなったわけではないし、言葉で娘を責めたら、ダメになってしまう。だから絶対に言えないと、私も苦しい気持ちを全部自分の中に押し込めていました。

しかし、我慢していても、心のどこかで娘を攻撃してしまっていたのでしょ、私が何気なくついたため息で、娘をひどく傷つけたこともありました。

## 娘が変わり始めた！

YSメソッドのことは、夫の友人の紹介で、神戸にいた頃から知っていましたが、東京で「うつ治療専門のプログラム」があると聞いた私は、早速娘を連れて受診することにしました。

正直に言えば、娘はYSメソッドの優等生ではありません。自分の心を深く掘り進めるワークが苦手、受診もなかなか気が進まず、すぐに効果が出たタイプではありませんでした。

それでもカウンセラーの方は、そんな娘をあるがままに受け止めてくださいました。娘は料理が好きなのですが、カウンセラーとの話の中で、「好きなことだけしてみたらいい」とアドバイスをいただき、作ったものを写真に撮ったり、クッキーを焼いてカウンセラーに持って行ったりしました。

すると、娘はどんどんイキイキとし始めたのです。登校拒否になって始めた朝食作りもますます頑張り、前日の夜から下ごしらえするまでになりました。もちろん、料理はもともと設定されていたカリキュラムではありませんが、娘の好きなことに心の方向を向けて頂いたのが、後々うつ状態から脱した大きな力になっていると思います。

きっとそれまでの娘は、「大学に行かなきゃ」「あれをしなきゃ、これをしなきゃ」と自分を縛り、がんじがらめになっていたんですね。でも、その束縛から解放されて、好きなことを好きなだけやれるようになったのです。

娘の将来の夢は、ヨーロッパで和のテイストを取り入れたカフェをオープンすることです。そんな娘に、カウンセラーの方に頂いた意外なアドバイスが、「今すぐカフェでアルバイトを始めてみよう」ということでした。「治ったらバイトをしよう、じゃなくて、まずは好きなことをやってみればいい」という方針からのことでした。

アルバイトは仕事ですから、学校と違い、休むと周りに迷惑をかけてしまいま

す。その点が親としては少し気がかりでしたが、カウンセラーの温かい励ましに後押しされて、始めてみることになりました。

カフェの面接で、娘は店長さんに心の病気のことを正直に話しました。すると、店長さんはとても病気に理解がある方だったのです。それは、店長さんの奥様が、偶然にもうつ病で苦しんでおられたからでした。店長さんは、娘を不採用にするどころか、「よくアルバイトをしようと思えるところまで回復したね！」と、一緒に喜んでくださいました。こんな素晴らしいご縁に恵まれたことに、本当に感謝しています。

カフェで働く人たちは、やさしい人ばかりのようで、これまでの娘では考えられないくらい元気に通っています。もう、娘のうつ状態はどこかに消えてしまいました。このアルバイトを始めたことで分かったのですが、娘は大学のように、自分のために勉強し、自分が評価される場で力を発揮するタイプではなかったんですね。

お客さんが喜んでくれるから、お客さんのために頑張れる。そんなふうに、人のためとなった時、ものすごく力を発揮する子だったんです。アルバイトを始めたことは、大正解でした。

大学も、近々復学する予定です。今はその夢に向かって、さらに毎日キラキラと輝いています。

## 娘のために受診した私にも変化が

YSメソッドのカウンセラーから、子どもの不調の原因は親にあることが多いと聞き、私も娘と同じ時期にYSメソッドを受診していました。

私が経験した変化は、あまりに劇的でした。言葉で説明するのはとても難しいのですが、あらゆることにおいて「心が分かった」と感じたのです。そして様々なことに対して、感謝の気持ちを持てるようになりました。

一番の変化は、やはり娘のことを気に病まなくなったことでしょう。それまでは、口だけで言っていた「色々な生き方があるから」という言葉が、本当に心の底から言えるようになったのです。同じ言葉を口にしても、出てくる気持ちが全然違います。この変化は、本当にすごいことです。

状況が何も変わっていないとしても、「私はこんなに幸せだったんだ！」と思えるようになり、それが娘にも伝わって、「お母さん、楽しそうだね」と言われます。今、娘はそのままで完璧で、素晴らしい存在です。娘の存在そのものが、とてもありがたいのです。

娘に感謝できたことで、私の母と父に対する気持ちも大きく変わっていきました。この娘に出会えたのは、私にあの母と父がいたからだ、という気付きが湧き上がってきたのです。

すると驚いたことに、両親が離婚したことも、母へのわだかまりも解けて、すべてのことが許せるようになりました。ほとんど接点のなかった父にも、感謝の気持ちが芽生えました。実は、私は人見知りなところがあります。父が幼い私に素っ気なかったのは、父にもそんなところがあったのかも知れません。そう思えば、父を責める気持ちもなくなりました。

娘は、父に会おうかどうしようかと迷っている私を応援することで、体調が良くなっていたそうです。本当は父に会いたいのに、いろいろ言い訳をしている私のことを、「何とかしてあげたい」と思っただけなんです。ここでも娘の「自分のためじゃなく、人のためなら力が出る」という特質が現れたのかもしれない。そして、私も娘も好転していく、素晴らしい相乗効果が生まれたのだと思います。

心が変わってから、わずかな情報を頼りに父を探した私でしたが、結局父を見つけることは叶いませんでした。今では、もしまだ父が活着ているなら会ってみたい。そう思っています。

## 家族の全部が良くなった！

変わったのは、娘と私だけではありません。ここしばらく仕事の愚痴だらけで心に問題を抱えていた夫も、YSメソッドを受診しただけです。

それまでは仕事仕事で私たちのことは放ったらかしだったのに、受診してからの帰宅後、私に感謝の手紙を渡してくれて、本当にビックリしました。今では楽しく働けるようになり、夫の成績は急上昇！ ボーナスもアップし、部下の皆さんにもかなり慕われているようです。

YSメソッドは、娘のうつ状態と、登校拒否がきっかけで受診しましたが、娘だけでなく家族中の問題が次々と解決していきました。私の両親の問題なんて、自分でも意識していなかったことでした。

こんなに家族の状態が良くなったのも、全て娘のうつ状態と、登校拒否のおかげです。長くつらい日々でしたが、それは決してマイナスの出来事ではなかったのです。私は今、そう確信しています。

●受診前

1. 娘がうつ状態で高校を中退、大学にも行けない状態だった
2. 娘は「完璧じゃないとダメだ」と自分を追い込んでいた
3. 「大丈夫だよ」と言いながら、実は娘を責めていた
4. 両親との問題があり、夫も仕事に行き詰まっていた

↓ ↓ ↓

●受診後

1. 娘がうつ状態を克服、明るく元気になった
2. 娘が夢に向かって歩き始めた
3. 自分の好きなことや、人のためなら頑張れる娘だと分かった
4. 両親を許せるようになり、夫も仕事の状況が好転した

【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)