

# YSメソッド 奇跡の実証例

～カルテNo.26～

●受診前／次男がうつ病に悩み自殺し、夫の浮気まで発覚。人生をすべて否定し、PTSDに苦しんだ。



●受診後／長年の喪失感が一気に埋まり  
PTSDから見事復活！  
素晴らしい人生に一変した！

春川早千子さん（仮名・66才）

## 愛する息子が自殺、喪失感にさいなまれる日々

専門学校を卒業後、19才で既製服メーカーのデザイナーとして社会に飛び出し夫と出会った私は、大恋愛のすえ24才で結婚。私はこの人と一緒になるのだ、という直感にも似た思いに突き動かされ、親や親戚の反対を押し切ったことでした。

その後2人の男の子に恵まれ、デザイナーとしての仕事はとても忙しく、子育てと並行しながらの日々はとても大変でしたが、夫や子供のためと身を粉にして働く日々が続きました。幸いなことに、息子2人はとても素直な性格で、成績も優秀でとても手の掛からない兄弟でした。

ところが次男が高校に入学してからすぐ、「眠れない」などとうつの症状を訴えるようになりました。当時は夫が単身赴任で不在、私と息子2人だけで生活していましたが、今思えば私も仕事で忙しく、息子たちに目を配る余裕がなかったせいもあるかもしれません。

次男の症状は日に日に悪化し、高校 2 年の春には学校を休ませなければならぬほど、やつれきってしまいました。

次男をすぐに神経科のクリニックに連れて行き診察を受けたりもしたのですが、5分だけ見てもらって薬を渡されておしまい。次男に「他のお医者さんに見てもらった方が良くないじゃない？」と問いかけても、つらい心の内をまた一から話さないといけなのが苦痛らしく、病院は変えられない。そのうちに次男は自室に引きこもるようになり、それが4年続きました。

息子のうつを治そうと、あらゆる治療を試しましたが一向に好転せず、友人の薦めで「除霊師、すらお願いするほど必死でした。私は、苦しんでいる息子のためにもこのままではいけない、と会社を辞める決断をしました。

しかし、夫が海外出張から帰って来る、そして私がおその日会社を辞めるとというまさにその日に、次男は自室で首を吊り、自ら命を絶ったのです。その日は会社の送別会があり 21 時過ぎに自宅に帰ってきたところ、自宅の前には救急車とパトカーが何台も横付けされていました。あわてて、家の中に駆け込むと、息子が亡くなっていることを知らされたのです。

後から気付いたのですが、その 1 ヶ月ほど前に次男は必要最低限のものを残して、全て自分の持ち物を捨てていたんですね。あの時それに気付いていれば…と後悔の想いばかりがわき起こり、ただただ呆然とするしかありませんでした。

そこから PTSD（心的外傷後ストレス障害）となった私に訪れたのは、地獄のような日々でした。「息子を助けてあげられなかった、私は一体何をしてあげられたんだろう……」、そんな想いが常に心にまとわりつきます。そんな状況だと、地に足が付かないというか、いつも地面の上数cmを歩いているかのようなふわふわとした感覚になるんですね。本当に苦しい、全く落ち着かない精神状態で生活するほかありませんでした。

## 夫の浮気までも発覚！

次男が自殺する直前には、夫がある女性と数年にわたって浮気していたことが発覚していました。その時、私は浮気相手から夫を取り戻したいとエネルギーを注ぎ、次男のことをおろそかにしていたのを彼なりに感じたのかもしれない。

実は私の父親は躁うつ病の気があり、私もよく理由もなく殴られていました。そ

の父はなんと母を刺し、母を道連れに無理心中を図ったのです。その時の私は、恐怖心からパトカーを呼びました。警察官が来て騒ぎになっている間に、父親は裏庭で自ら命を絶ったのです。

そのような幼少時のトラウマが原因なのでしょう、私は父を恨んでおり、夫に対しても男であることが憎たらしくて、夫がやることなすことが全て気に入らなかったのです。相手から夫を早く取り返したくて、裁判を起こして戦ったのもその時でした。

繊細な心を持つ次男は、私が夫を憎く思っているのを察していたのでしょう、「お母さんは恵まれているんだよ」と言われたこともあります。その頃、酔っぱらった私が居間で暴れ、手当たり次第に何でも壊して回り、次男がパトカーを呼んだこともありました。両親に対して、私が歪んだ想いを持っていたことが、巡り巡って息子たちにどこかで負担となっていたのでしょう。

長男も次男も進んで勉強する、本当に手の掛からない子でした。うつ病にかかり、夫も私も家庭不和の原因だと考えていた次男が、どれほど家族全員を支えていてくれたのか……。

「息子たちは私をこれだけ支えてくれたのに、私はなんで彼らに不平不満ばかりぶつけていたのだろう」、大切な次男を「天の裁き」でもぎ取られて初めて、私は自分が欲深き存在だった、ということに気付いたのです。

## 自分を責め続けた 12 年

次男が亡くなった後、私は精神世界の本を読みあさりしました。また、キリスト教や仏教を学ぶ会にも参加したり、フラワーエッセンスやレイキ等も学びました。しかし、そのどれも自分の苦しい心を治癒してくれる存在にはなりませんでした。

心理カウンセリングにも高い費用を払って何度も通いました。50分で2万円というカウンセリングで唯一良かったのは「泣くことができた」ということだけでした。余りの苦しさに泣くことすら忘れていた私は、カウンセラーの先生の「何でも話してください」という言葉に自分のつらさを吐露し、ようやく泣くことができました。しかし、泣いたとしても誰も助けてくれないことに気付いた私は、いつしかカウンセリングに通うことはなくなっていました。

その後も「救われたい」「分かって欲しい」「癒されたい」という3つの気持ち

を強く求めていましたが、次男の死から十数年経ってもそれには出会えませんでした。

地球のどこかには私の求めている答えが絶対にあるはず、と信じていたのですが、それがどこにあるのかが全く分からない。宗教で言う「煩惱を捨てる」「執着を手放す」ことが良いのはわかるが、どうしたらそれができるのか、そのやり方を誰も教えてくれない。

結局、原因ばかり探して自分を責めるばかり。発狂したいほど苦しいのに、狂うことはできない苦しさ。そうこうしているうちに空しく12年が経っていました。

### これが私の求めていたものだ！

そんな時、ある病院でボランティアをしていた折に、ある方がYSメソッドというものがあることを教えてくれました。そして、YSメソッドの開発者が書かれた本を薦められ読んだところ、『心は記憶でできている』という文章を見つけ、「これだ、これが私の求めていたものだ！」と、雷に打たれたようにハッキリと気付きました。

本を読み終えた私はすぐに連絡先に電話をかけていました。

初めてYSメソッドを受診した時の深い感動は今でも忘れられません。恋をした時のように心がきゅんと痛んで、気持ちの奥から愛の固まりのような感情があふれ出したのです。

その時、私は次男を亡くした時の感情を思い出していました。胸が潰れるほど悲しくてその悲しみの奥に現れた慈悲の心の集合体のような感情、寂光の世界とでも表現できるような感情が心の中心から溢れ出てきました。

それは次男を亡くし、彼のためにやったこともやれなかったことも全て懺悔した時に「私はなんて欲深だったんでしょう」ということに気付かされたことと全く同じような感情でした。

ああ、私は十数年前に一度、次男が亡くなった時にこの気持ちを体験していたのです。本当の自分に出会うことですべてが一本の線に繋がりました。

私は思わずカウンセラーの方の手を取り、「嬉しい、嬉しい」と叫んでいました。

「私にもこんなに素晴らしい心があるじゃないか！」、そのことについて気付いたのです。

受診した日の帰りの電車では人々が輝いて見え、まるでみんな知り合いのよ

うに愛しく思えます。亡き次男は命をかけて私を本当の自分に導いてくれたんだ、と感じ、私はただただ「ありがとう」と息子に感謝していました。

この日を境に私の心は大いに癒され、PTSDの症状が解消されたのです。

## 亡き息子からのメッセージ

その後もYSメソッドを続けるうちに、嬉しいことがありました。ある朝、瞑想を行っているとき亡き次男からメッセージが届いたんです。瞑想中にこぶし大の赤い光が見え、「息子の光だ、暖かいな」と思っていたらブワッと私の胸にその光が飛び込んで来たのです。

息子の愛と自分の愛とが繋がった瞬間だ、と感じました。心の世界は時空間を超越するので、息子の存在が今ここにある、肉体は消えても心はなくなる、と思ったら私も死は怖くなくなりました。

「いつも息子は時空を超えてメッセージを送ってくれている」ことに気付くと、息子の分も私が幸せにならなければならない、また、本当にみんなが幸せになるように生きなければならない、という人生の目標ができ、嬉しさが止まらなくなりました。

その後、結婚し海外に赴任した長男も軽いうつになり、夫婦関係が破綻する一歩手前になったのを、私が本当の自分の姿勢で、愛の心をもってお嫁さんと話すことで離婚を回避できましたし、今では夫とも「息子とできなかったことを夫とやろう」と思うようになり、演劇を見に行ったり、外食をともにするなど、一緒に過ごす時間を死ぬまで大切にしたいと考えるようになりました。

それは夫もそう思ってくれているようです。ご近所からは本当に仲の良い夫婦だね、とうらやましがられるほど。10才若くなった、とも言われるようになりました。

宗教の教えだけでは、本当の幸福を得ることは難しいでしょう。しかし「自分が光る灯台になる、という本当の自分の目覚めならみんなが幸せになる、と私は本当に感じています。

「つらい人生が素晴らしい人生に変わった」。この体験を伝えることが、いまの私の使命であり、生まれてきた意味だと今は確信しています。

悩みに悩んだ12年の日々がウソのように、本当の自分に出会ったことで私の人生は劇的に変化しました。亡き次男がいつもメッセージを送ってくれているように、先祖も子孫もみんな私たちの意識のすぐ近くにある、と気付けた今では、本当に心を平穏にして日々を過ごせることに深く深く感謝しています。

●受診前

1. うつ状態だった次男が自殺、深く悩み苦しんだ
2. 夫が浮気、長男も家に寄りつかず、家庭内で孤立した
3. 子育てもだめ、家庭もだめで、人生の全てを否定していた
4. PTSD から抜け出すため、宗教、精神世界の本を読みあさり、あらゆる心理カウンセリングにトライするもドン底だった
5. どこかにあるはずの答えを求め、空しい12年間を過ごした

↓ ↓ ↓

●受診後

1. 次男と心の世界で繋がっていると感じ、心の安らぎを手にした
2. 夫がソウルパートナーだと分かり、周囲から羨まれるほどの仲良し夫婦になった
3. 離婚寸前の危機にあった長男夫婦の夫婦仲が、著しく改善した
4. 自分を否定し責めていたが、その必要がないと分かり、心が劇的に軽くなってPTSDが解消された
5. 「みんなが幸せになるように行動する」という、人生の目的が見つかった

【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)