

YSメソッド 奇跡の実証例

～カルテNo.27～

●受診前／神経症やうつ病で休職、極度の不安に襲われる日々

↓ ↓ ↓

●受診後／うつ病が完治、やる気が湧き起こり自らの使命にも目覚めた

吉沢弘成さん（仮名・58才）

仕事のストレスから27歳で神経症を患う

自動車部品メーカーで働く会社員です。24歳で新卒入社し、勤続34年目。入社した当初は検査科という部署に配属され、課長付きのスタッフとして書類制作やクレーム処理、測定器の管理などを担当してきました。

朝8時に始業し、遅い時には翌日の午前まで続く激務でした。連日残業してもさばききれない仕事量でしたが、誰かに手助けを求められる立場でもなく、全てを一人で抱え込んでいました。そして、仕事のストレスから知らず知らずのうちに心の病が進行していったのです。

ある日の夜、布団の中でいつものように“要領の悪い自分”を責めていると、突然「周りから怒られる！」という恐怖心に襲われ、ギリギリに保っていた心のバランスが一気に崩壊してしまいました。

ちょうどその頃に、同じ職場で知り合った女性（今の妻）と婚約。こんな自分が家庭を築けるのか、彼女を幸せにできるのか……。仕事のストレスだけでなく将来への不安も重なり、耐えられなくなったのです。

精神科の医師からは“神経症”との診断を受けました。27歳の時です。症状が重かったので、しばらく入院することになりました。そんなある日、同じ病室に入院してきた年配の患者さんが、ウロウロと徘徊するなどの問題行動をひんぱんに起こすようになり、私への悪影響を心配したのでしょう、病院側から突然

の退院勧告。あわてて荷物をまとめて帰宅しました。

治療も途中のまま職場へ復帰したものの、仕事が全く手につきません。結婚式の準備は友人たちが率先して進めてくれましたが、その集まりに参加してもどこか上の空。自分の結婚式なのに何一つ決められないのです。

当時は妻も、どんなにか不安だったことでしょう。結婚という人生の門出を目の前にして、パートナーである私は神経症を患い、いっさい頼ることができないのです。両親からは「この結婚を取りやめてもいいんだよ」と言われたそうです。でも妻は首を振り、「結婚します」と私のもとへ嫁いできてくれました。

昨年10月、腰痛をきっかけにうつ病を発症

普通の暮らしに戻るまでには数年かかりましたが、人生の伴侶と子宝に恵まれ、守るべき家族を得たことで少しずつでもエネルギーが回復していきました。

ところが、神経症を発症して数十年が経った昨年10月、突如としてうつ病になってしまったのです。きっかけは、ゴルフで患った腰痛でした。あまりの激痛に身動きが取れなくなり、整形外科で2週間ほどの入院を余儀なくされました。病室のベッドで、家族や会社に迷惑をかけてしまうことを悔やみ、先々の不安でいっぱいになってしまったのです。

私が会社を解雇されれば、家族を路頭に迷わせてしまう。みんな生きていけなくなってしまう……。腰痛というだけで、なぜそこまで自分を追い詰めてしまったのか。はっきりとは分かりませんが、精神の袋小路に迷い込んだ状態となり、まともな判断ができなくなっていたのだと思います。

家族によって精神科の病院へ移された私は、うつ病と診断され、さらに3週間ほどの入院となりました。薬物治療に加え、電気によって脳を刺激する治療法などを施し、症状が少し落ち着いたところで退院。職場へ復帰するまでの2ヵ月ほどを自宅で療養しました。

症状は徐々に回復したものの、ネガティブな思いが頭から離れることはありませんでした。27歳の時と同様に、再び数ヶ月も会社を休むことになってしまった自責の念から、妙な考えが頭のなかを支配し出したのです。私が不在になることで、会社の製造ラインがストップし、業績が下がるのではないかと。製品が作れなくなり、取引先に迷惑をかけるのではないかと……。でも実際には、私一人がいなくなったところで製造ラインに影響が出ることはありません。ふつうに

考えれば理解できるはずなのに、なぜそんな考えにとらわれてしまったのかわかりません。

必死に治療法を探し、YSメソッドと出会う

12月末になり、目標としていた“年内の職場復帰”を果たしましたが、まだ治療中の身であり、仕事をしていても頭がちゃんと働きません。会議に出ても誰かの発言をただ聞いているだけでした。上司や同僚と世間話を交わすことすら難しい状態だったのです。

ちょうど忘年会や新年会が続く時期だったので、宴会での語らいも辛いものがありました。もともと人見知りがあり、コミュニケーションが得意な方ではありません。特に上司など目上の人との会話は緊張して苦手でした。

お酒の力を借りればどうにか会話もつながるのですが、その時はうつ病の薬を服用していたため、アルコールを飲むことは禁止されていたのです。

しだいに会社への抵抗感を覚え、朝はいつも始業ギリギリに滑り込んでいました。こんな状態では、またうつ病が悪化してしまう。危機感をもった私は、うつ病を回復させるための様々な情報を集め始めました。なぜなら、現代医療でうつ病を治すことの難しさを、これまでの経験で痛感していたからです。

私はインターネットを使ってうつ病に関する本を入手し、片っ端から読み漁りました。そのなかで出会ったのが、YSメソッドを受診して、本当にうつ病を治した人たちの体験記録（電子書籍）でした。本の内容は期待を裏切らないどころか、想像以上に素晴らしいものでした。私は引き続き、YSメソッドに関する本を何冊も読み、そこで語られている“本当の自分”に目覚めるためには「受診するしかない！」と決意し、YSところのクリニックを訪ねたのです。

ネガティブな思考癖の原因は、父親との関係にあった

YSメソッドによる治療では、カウンセラーの方にじっくりと話を聞いてもらいました。生まれ育った家庭環境について触れた際、母親には温かな感情が湧き上がりましたが、父親に対しては恐怖と怒りの感情ばかりが出てくるのです。

私が子どもの頃、父が会社から帰ると、両親と妹の家族4人で夕飯を食べる

のが日課でしたが、その時の父はたいてい不機嫌でした。夕飯の準備が遅い、ちゃぶ台の位置がずれているなど、ささいなことで母をなじるのです。今思えば父の言動は、母に対する“言葉の暴力”でした。

家族団らんという和やかな雰囲気味わったことはありません。不穏な空気が漂うなかでいつも父を恐れ、緊張しながら食事をしてきた記憶があります。思春期になると、私はますます父との接触を拒むようになりました。食事の時もテレビに視線をやりながら黙って食べ続け、不機嫌な言動を繰り返す父の存在を無視していたのです。

カウンセラーの方は、私の恐怖心や不安感の強い性格が、このような幼少期の体験に基づいていると指摘されました。父から受けたトラウマがあることはぼんやりと気づいていましたが、「やはりそうだったか」と確信を得ることができたのです。

例えば10代の頃に、一人で渓流釣りを楽しもうと計画を立てたことがありました。準備を整え、「いざ出発！」とオートバイのエンジンをふかしたところで、急におじけづいて計画を取りやめてしまったのです。このようなことが、何度もあり、目の前のことにおじけづく自分を発見するたび、私は自信を失くしていったのです。

先祖から受け継いだ因縁を断ち、家族の絆が深まる

YSメソッドの受診によって、幼少期の家庭環境に加え、会社での人事異動が大きなストレス源となり、うつ病になったことが分かりました。

そして、症状回復に向けて受診を続けていくと、徐々に自分のなかの愛と感謝の気持ちが深まっていくのを感じたのです。

ずっと嫌っていた父も12年ほど前に他界し、記憶が薄れゆくなかで、YSメソッドによって亡き父としっかり向き合うことができました。思い出してみれば、夕食時はいつも機嫌の悪かった父ですが、お酒を飲むとご機嫌で、優しさを見せてくれていました。父も、今の私のように仕事で苦労を重ねながら、必死で家族を養い守ってくれていたのです。ストレスの溜まりやすい父は、実は私とよく似た性格だったのでしょう。

父にビクビクしていた子どもの頃の体験によって、恐怖心や不安感の強い性格になってしまったのは事実かもしれませんが、でも逆に言えば、私の人と争うことを嫌うような性格のおかげで、今は家族間の争いごとはほとんど起こりませ

ん。夫婦仲は極めてよく、子どもたちも思いやりのある性格に育ってくれました。手前味噌ですが、心の底から自慢できる家族なのです。

私の人生に大きな影響を与え、ここまで導いてくれたのは、他でもない父でした。先祖から連綿と受け継がれてきたDNAの記憶、家族関係の因縁を私の代で断ち切るために、父はあえて（無意識ながら）憎まれ役を引き受けてくれたのでしょう。父の存在がなければ本当の自分と出会うこともなく、今の幸せな自分はありません。人生とは、起こること全てが感謝の連続なのです。

先日、息子が結婚しました。父親の私から見てもお似合いの夫婦で、仲睦まじく新婚生活を送っています。新婚旅行の当日、私は息子に「気を付けて、楽しんでおいで」とメールをしたところ「本当にありがとう」という返事が届きました。何気ないやりとりのなかに親子の深い絆を感じ、思わず涙が流れました。

愛と感謝を伝え広める実践こそが自らの使命

YSメソッドによって愛と感謝をベースにした生き方を実践していると、いつの間にかうつ病の薬も必要なくなっていました。治療開始から80日経った頃には、主治医からも「もう大丈夫でしょう」との診断をもらうことができたのです。

本当の自分に目覚めてからの私は、事あるごとに「ありがとう」を口にしています。「ありがとう」とは、漢字では「有難う」、「難」が“有る”と書きます。もともとの意味は、「有り難し＝有ることが難しいこと」ですが、私にはいかなる困難も、体験することによって学びを得て自らの宝になる、という意味にも感じられました。だから、どんな出来事にも「有難う」なのです。

先日、社内の会合に参加しました。大勢が集まる場所ではいつも緊張してしまう私ですが、その時は積極的に握手を求め、差し出された相手の手を両手でしっかりと包み、「出会えたことに感謝します」という気持ちを込めて握手をしました。今では出会う人全てが愛と感謝の対象になっています。

私はYSメソッドを受けるなかで、自らの使命にフォーカスするようになりました。なぜこの世に生を受けたのか。生まれもった使命とは何か……。

これまで使命というと、職業としての自分のやりがいを考えていました。でも、そうではなかったのです。私がワクワクすることを選択し、光り輝くことに命を使う。日々の暮らしのなかで愛と感謝の気持ちを大切に、周りに光を広めてい

くことが自らの使命であると気づきました。

数千人はいる社内スタッフのなかでも、本当の自分と出会えたのは私だけかもしれない。そう考えれば、自然と自信も湧き出てきます。再び元の部署へ異動となった現在、慣れた作業を順調にこなす日々へ戻ることができました。

●受診前

1. 休職して周りに迷惑をかけると自らを責め、落ち込んだ
2. 神経症やうつ病の薬物治療を受けたが、完治しなかった
3. 父から受けた幼少期のトラウマで、ずっと心を閉ざしていた
4. 人事異動で慣れない部署に配属され、さらに自信を失った

↓ ↓ ↓

●受診後

1. 不安感の強い性格が一転、前向きで明るい性格になった
2. 愛と感謝を実践し、気づけばうつ病の薬は不要になっていた
3. 父のおかげで円満な家庭を築けている事に気づいた
4. 元いた部署に戻り、仕事への意欲に燃えている

【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