ＹＳメソッド 奇跡の実証例

～カルテNo.29～

●受診前／うつ病で失職、離婚の危機！
「もう死んだほうが楽だ」と、思い詰めた
↓　↓　↓
●受診後／うつ病完治、妻とも和解！
親子関係、仕事の問題すべて解決！

宮澤友一さん（32 才）

転職後、すべてがおかしくなった

最初に具合が悪いなと感じたのは、去年の 10 月頃です。ちょうどそれまで勤めていた動物病院を辞めて、製薬会社に転職したタイミングでした。労働時間が短くなり、肉体的な負担も精神的なつらさもなくなって、とても嬉しく思っていました。給与面も良くなって、何か趣味でも作ろうかと思ってた矢先、ひとりでお風呂に入っていたら、何故かふと「死にたいな」という思いがよぎったのです。そして、わけも分からず、涙が急にボロボロ出てきました。

それから夜の寝つきが悪くなった私は、渋谷にあるメンタルクリニックを受診しました。その時は睡眠薬でも出してもらえればと、軽い気持ちでいたのですが、新年を迎え仕事が始まると、やっぱり気分が沈んでしまいました。

それまでは、職場の方々と仲良くできていたつもりです。でも何か「周りの人がトゲトゲしいな」と思ってしまって……。実際にそう思ってると、どんどんその通りになっていき、何をやっても怒られ、ダメ出しされるようになりました。

家族は、妻と 3 才になる娘がいます。横浜のアパートでの三人暮らしなのですが、休みの日もしんどくて起き上がれなくなってしまった私は、家での会話が

なくなってしまいました。それまでは一緒の部屋で親子 3 人で寝ていたのが、別々の部屋で寝るようになり、何もかもうまくいかなくなっていったのです。

うつ病で退職に追い込まれる

獣医を辞めて転職したのは、病院勤めが嫌になってしまったからです。給料が安くて、妻からは「今月も赤字だ」と毎月言われ、つらい思いをしていました。病状の悪いうさぎを治療していた時、ちょっと触ったら死んでしまったこともあり、飼い主さんを苦しめてばかりいて、「こんな獣医なら辞めたほうがいい」と思い転職したのです。

しかし転職したものの仕事が手につかなくなって、クリニックではうつ病だと診断されました。1 日中デスクに座っている仕事でしたが、頭には何も入らず、本当に苦痛でしかたがありませんでした。

会社のパソコンには、そんな自分の心身の状態や、「遺書を書いて窓から飛び降りようかな」などと、恨みつらみを書いていました。今思えば普通ではないですが、そんな精神状態からさらに気分は落ちていき、3 月の末には退職することになったのです。

退職の翌朝、妻に仕事を辞めたことを告げたら、妻から連絡を受けた妻の両親が、すぐさま駆けつけてきました。義父からは「家族も子どももいるのに、どうするつもりなんだ！」と、ワーッと言われましたが、私は反論する力もなく、言われるがままでした。そして、このまま妻や義父に責められ続けたら命が持たないと感じた私は、その日のうちに千葉の実家に戻ったのです。

それからは起き上がることができず、しばらく引きこもり状態でした。近くのクリニックに通うため、それまで通っていた渋谷のクリニックへ、紹介状を書いてもらいに行った時のことです。医師の言ったことを、助手の方がパソコンで書類を作成するのですが、医師はなんと私のことを「今、症状が改善していて……」と言ったのです。

その時は、さすがにプチーンと切れてしまいました。「何バカなことを言ってるんですか！　全然良くならないから、仕事を辞める羽目になったんですよ！家庭もめちゃくちゃになって！」

帰りの電車では本当に悔しくて、涙がはらはらと出てきました。「結局、精神科医は、うつ病の人を食い物としか見てなかったんだ」と、不信感の塊になったのです。

ご飯もほとんど食べられず、もともと 55 kgくらいの体重が、48 kgぐらいまで

落ちました。これ以上落ちたら死んでしまう……それが自分でも分かる。そんな気がしました。妻や義父からは、何度も電話がかかってきていましたが、とても話せる状態ではありません。「もう死んだほうが楽だ」。そう思うこともありましたが、娘の存在が、それを思い止まらせていました。

その時、ふと思い出したのが、何ヵ月か前に読んだ『うつ病は 90 日で 90%が治る』という電子書籍でした。この本で、ＹＳメソッドを知ったのです。もうこれで最後にしよう、これでダメなら死のうと、死ぬきっかけを求める気持ちで、本に載っていた連絡先へ電話をかけました。

あっという間に、うつ病が完治！

ＹＳメソッドのカウンセラーによると、このメソッドで本当の自分である〝生命（いのち）の源〟を自覚すると、その完全完璧な心が出てくることで、うつ病の原因が解消されるということでした。

診察とカウンセリングを経て臨んだ「グループセッション」で、私は家族の深い愛を全身で感じました。これまでに感じたことのない大きな感動が全身を駆け抜け、涙が溢れて止まりませんでした。それまでは、本当の自分と出会うのはもっと難しいかと思っていたのですが、即、本当の自分を自覚することができ、興奮と歓喜につつまれて、安堵したのを覚えています。

その日の夜、寝ようとしたら、なんとスッと眠れたのです。これには驚きました。この日以来、寝つけなかったことは今日までただの 1 日もありません。

振り返ってみて、いつの時点でうつ病が完治したかと言えば、まさしくこの日からです。長年苦しんでいる方々に比べたら、私がうつ病にかかっていた期間は短かったでしょう。けれど、私はもう本当につらかったです。そのうつ病が、消えてしまいました。

しかも、それまでにかかった日数は、たったの 18 日でした。診察や治療にかかった実際の時間で言えば、合計 20 時間ほどだったでしょう。今後も私は、うつ病になることはないと断言できます。それくらい、ＹＳメソッドで私の状態は確実に変わりました。

それから 2 日ほど経ち、妻と子どもがアパートに帰ってきた時のこと。1 ヵ月半ぶりぐらいに妻子と会ったのですが、娘は「父ちゃーん」って言いながら、ワーッと抱きついてきてくれました。無事、娘と再会できた私は、「ああ、生きてて良かったなあ」と、強く感じたのです。

その後、またＹＳメソッドを受診する、ちょうど前日のことです。私は妻と大げんかしてしまいました。私は机をバンバン叩きながら怒って、妻も茶碗を投げつけて割るような大げんかで、娘はギャンギャン泣いていました。
妻からは、「あなたとは限界だ、もうやっていけない！　出て行く！」とまで言われ、最悪の気分のまま、受診当日を迎えたのです。

受診を終え、ずっと切っていた携帯の電源を入れたら、妻からものすごい量の着信とメールが入っていました。どうやら妻は、私が自殺しているんじゃないかと心配して連絡してくれていたようなのです。
家に帰ると妻は先に寝ていましたが、私は勇気を振り絞って妻の手をさすり、「今までごめんね。本当にありがとう」と、ＹＳメソッドで感じた気持ちをそのまま伝えました。翌日も同じように気持ちを伝えると、妻は「今まで 1 ヵ月以上、すごく心細かった。大変だった」と、想いをとうとうと語ってくれたのです。
その時の私には、「ごめんなさい。ありがとう」以外の言葉はありませんでした。すると、その間にも妻の表情がみるみる変わっていったのです。鬼のような顔をしていたのが、どんどん険が取れて、柔らかい表情に変わっていきました。
妻からは「とりあえず別居しましょう。もしお互いにやり直したいと思えたら、また考えよう」と言われました。それを聞いて私は、「まだ可能性を残してくれたんだ。すごくありがたい」と思ったのでした。

あらゆる問題が全て解決！

それから 3 日ほど経った日のこと。妻が「引っ越そうと思ってるんだけど、あなたも一緒に来ない？」と言ったのには驚きました。別れると言っていたのに、「これから一緒にやっていこう」と、180 度逆の展開になって、これもまたありがたいとしか思えませんでした。
今までの私は、「自分が正しくて妻が間違ってる」、「妻は身勝手な人間だ」と思い込んでいました。それを直接言わないまでも、態度に出ていて、すごくつらい思いをさせていたのだと気付かされました。それどころか、妻は今まで私にずっと愛情を注いでくれていたのに、自分は何ひとつ返していなかったのが分かったのです。
今ではすっかり前以上に妻との関係が深まって、仲良く話せるようになりました。

家族関係が変わったのは、それだけではありません。10 年以上、親と疎遠だったのですが、今はもう本当に仲良くなりました。しょっちゅう電話したり、機会があれば実家に行って、泊まったりしています。

この前は、父と 2 人で祖父のお墓参りに行って、ご先祖様に「ありがとう」と感謝しながら、お墓をきれいにしてきました。最初にＹＳメソッドのカウンセラーにお会いして、私の過去を話した時、「ご両親はどういう気持ちだったと思いますか？」と聞かれたのですが、「えっ？　何でここで両親のことを聞くんだろう？　ピンとこないなあ」と思っていました。しかし今では、両親やご先祖様への感謝が本当に大切で、そこから全てがつながっているのを感じます。

今では食欲が倍増し、体重もどんどん増えて、ますます健康になっていっています。とにかくＹＳメソッドを受診してから、短い期間で怒涛の展開でした。今までひとりで頑張って、必死に積み上げてきたつもりのものは、全く役に立ちませんでした。最終的には周りに助けてもらって、自分では何もしてないのに、何だか分からないうちにすごいところに来ていたのです。

この治療法の凄さは、私が証人です。その時点で抱えていた「うつ病」という問題が解決されただけでなく、過去まで遡ってあらゆる問題が全て解決していきました。

今の私は、娘をしっかり守り、大切に育てていくことが一番大事だと考えています。すると、また獣医に戻ろうかという選択肢が自分のなかに出てきました。そうしたら、そちらの方へ自然と心が向かい、新しい動物病院との出会いがあったのです。トントン拍子で採用が決まったその職場で、私は新しい人生をスタートしました。

うつ病が治った今、全く思ってもみなかったところに私はいます。ＹＳメソッドはうつ病を治すだけではなく、本当の人生に巡りあう旅でした。

●受診前
①うつ病にかかり、いくつものクリニックに通った
②起き上がれなくなり、引きこもって体重が激減した
③妻との関係が悪化、離婚を迫られた
④10 年以上、親と疎遠だった
⑤無職になった
↓　↓　↓
●受診後
①うつ病が完治、二度とうつ病にならない自信がついた
②食欲倍増、体重も増してどんどん健康になった
③妻との関係が、より深まった
④両親と仲良くなった
⑤新しい仕事の縁に恵まれた

【お問合わせ】

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