

YSメソッド 奇跡の実証例

～カルテNo.30～

- 受診前／10代の頃からうつ病をくり返し、
苦しみ続けた日々
- ↓ ↓ ↓
- 受診後／娘とふたり、愛と感謝に生きる
幸せを味わっている

香坂彩さん（仮名・44才）

燃え尽き症候群となった学生時代

ごく一般的な家庭に育ち、誰からも“いい子”と見られていた私でしたが、ひとりになると理由もなく「死にたい」と考えてしまう、メランコリック（憂鬱質）な一面がある子どもでした。

そんな私に転機が訪れたのは、中学校へ上がってすぐのこと。中間テストの3教科平均で98点を取ったのです。先生やクラスメイトから「すごいね！」と注目され、自分が認められたことの喜びを味わった初めての体験でした。

このことをきっかけに「テストでは誰にも負けたくない！」と思うようになり、学習へのモチベーションがグンと上がったのです。日々熱心に勉強へ取り組み、中学3年間、学年トップの成績を維持し続けました。

先生からも「20年に1人の逸材」と期待をかけられながら、関西の地元でも有数の進学校へ進みましたが、高校入学と同時になぜか勉強への意欲がすっかり失せてしまい、燃え尽き症候群（バーンアウト・シンドローム）に陥ってしまったのです。

学力の高い生徒が集まる進学校では、努力しなければ成績はあっという間に下がってしまいます。そもそも自分は本当に勉強が好きだったのか。試験が終わ

れば忘れ去ってしまう一過性の知識が、果たして何の役に立つのだろうか。そんな詰め込み教育への懐疑心がどんどんふくらんでいきました。

私はしだいに心のバランスを崩し、学校も休みがちになっていきました。そして高校3年生のとき、母に付き添われて心療内科を受診したのです。治療を続けながら、どうにか厳しい受験期間を乗り切り、一浪して大学へ進学。学生生活の4年間は、卒業後の夢や目標をもつこともなく、単位もギリギリの、まさにモラトリアム期間でした。

いよいよ就職活動の時期を迎え、まわりの友人たちが次々と大手企業などへの内定を決めていくなかで、私の就活はうまくいきません。自分だけが高学歴高収入のルールから外れてしまったかのような挫折を味わい、プライドが打ち砕かれました。それでも最終的には、知人のつてで予備校への就職が決まり、社会人としてスタートを切ることができたのです。

仕事のストレスから摂食障害に

新卒入社した予備校では、教材を作るなどの業務にあたり、とくに生徒との関わりは楽しいものでした。表向きは順調な日々でしたが、かねてから抱いていた詰め込み教育への懐疑心は簡単に拭い去ることができません。競争社会の一端を担う受験業界での仕事は、私の心に矛盾を生じさせ、そのストレスから再び精神のバランスを崩してしまったのです。

催眠療法やトランスパーソナル心理学、夢分析など、心の回復を求めてさまざまな治療法を試みましたが、症状は一進一退をくり返すばかり。勤めていた予備校も辞めざるを得なくなり、収入の不安定なアルバイト生活になったことで、症状はますます悪化していったのです。

心療内科では“うつ病”と診断され、薬物治療も始めましたが、すでに摂食障害の症状も現れていました。常に何かを食べ続けながらも痩せ細っていく自分の姿を目の当たりにして、自らを恨み、「このまま命を落としてしまえばいい」とさえ思っていました。

ある日、お見合い話がもちあがり、家族からは「仕事ができないなら、お嫁に行ったらどうか」とすすめられました。戸惑いましたが、意識が朦朧とした状態ではちゃんとした判断もままなりません。「いつまでも実家にいるより、嫁いだほうが世間体もいいだろう」との気持ちで、相手のこともよく分からないまま結

婚することにしたのです。

離婚後の人生第二幕でY Sメソッドと出会う

私は生まれ育った関西を離れ、嫁ぎ先である関東へ移り住み、夫とその両親との新しい生活がスタートしました。夫も義父母も嫁である私を温かく迎え入れてくれました。とくにお義母さんは明るい性格の方で、友だちのように接してくれたこともあり、新たな環境のもとで私の心の病はみるみる回復していったのです。

でも、幸せな時間はそう長くは続きませんでした。お義母さんが病のため急逝すると、残された遺族が心の病をわずらい、安心して暮らすことが難しい家庭環境となったのです。このままでは、私自身もまたうつ病が再発する恐れがありました。そして周囲の人たちの助言もあり、離婚することにしたのです。

離婚後は実家に戻らず、関東のある街でひとり暮らしを始めました。そして、転居先の街の図書館で見つけたのがY Sメソッドの本だったのです。

10代の頃から心の病を患い、心療内科での薬物療法をはじめとするさまざまな治療法を試みてきた経験から、Y Sメソッドこそ自分が追い求めてきた治療法だとピンときた私は、迷わず受診することに決めました。

Y Sメソッドでは、カウンセラーとともに自分の心を深く深く掘り進めていきました。他の治療法と違い、このメソッドは自らの意思で自らの心を見つめなくてははいけません。でも、それが私の性格に合っていたのか、父との楽しい思い出が導き役となって、グングンとそのワークに没頭することができました。

そしてある瞬間、私はついに本当の自分を自覚したのです。それは父からもらっていた、想像を絶する大きな愛への気づきでした。ここまで私は父に愛されていたんだと、とめどない感動に打ち震えながら、声をあげて泣き崩れました。そして自分のなかに、素晴らしい愛の心が、本当の自分があることを理解したのです。

この心が分かれば、もう怖いものはない。これでうつ病が治ったと、私は心底ほっとしました。

私はそれからY Sメソッドの受診を続け、自分や家族の身に起きたさまざまな出来事をカウンセラーに打ち明けました。そのときにちょうど実家の父が体調を崩し、心配していることを告げると、カウンセラーは「お父さまは幸せな

んです」と言うのです。病を患っているのに、なぜ幸せなのだろう？ すぐにはその真意をつかめませんでした。が、“本当の自分をまずは信じて行動してみよう”と思った私は、仕事の休みを取って実家へ戻りました。

そして再会した両親に、私がいまどれだけ幸せで、両親に感謝しているのかを言葉と態度で伝え続けたのです。すると、家族がまるごと温かい空気に包まれて、みんな笑顔になっていくのが分かりました。それからは、父の病もみるみるうちに癒えていったのです。

困難が感謝に変わり、運が開けた

その後、私はある男性と出会って再婚し、女の子を授かりました。それからさまざまなことが原因で離婚に至り、現在はひとりで娘を育てています。YSメソッドを受診してからも、私の身の上にはさまざまな出来事が起こりましたが、本当の自分に目覚める以前の自分とは物事のとらえ方が全く変わってしまったのには驚きました。困難なことも含めて、起こること全てに対して感謝の気持ちが湧き出てくるのです。

さらには、強運に恵まれるようにもなりました。例えば、知人からの一本の電話で人生のピンチを救われるなど、奇跡のような出来事を何度も体験。どんな窮地に陥っても必ず救いの手が差し伸べられることを信じて疑わなくなった私は、不安を感じるものがほとんどなくなり、安定した気持ちが長続きするようになりました。

娘は小学校 1 年生。山々に囲まれた自然豊かな環境の私立小学校で学んでいます。テストや宿題がなく、木工や農業などの体験学習が中心の学校で、行事や決まりごとは子どもたちが話し合いで決めていく。いわゆる“詰め込み”とは真逆の教育方針に魅力を感じて、入学しました。

私の収入で高い学費を払い続けることができるかどうか、不安な面もありましたが、カウンセラーの「準備をしてから動くのではなく、同時ですよ」との言葉に背中を押され、決意することができたのです。

娘は小学校の寮に入り、週末には自宅へ戻ってくる生活が始まりました。私は現在、出版関係の仕事を請け負う、フリーランスとして活動しています。学費を工面すると心に誓ってから、人づてにどんどん仕事の依頼が舞い込み、週末も締め切りに追われる日々を送るようになりました。

もともと聞き分けのよい娘は、自宅に帰ってきた時、私の仕事を邪魔しないよ

うにひとりでおとなしく過ごしていました。ところが、ある日突然、ぐったりと寝てばかりの状態になってしまったのです。

私は慌てふためきながら、ただただ反省するほかありませんでした。週末しか会うことのできない母に、本当は甘えたかったのでしょうか。娘に“うつ”のような症状が現れてはじめて、仕事中心の生活だったことに気付かされたのです。

この出来事があってから、私はどんなに忙しくても、週末は全力で娘と向き合うことに決めました。すると娘は、じょじょに自らの感情を表現できるようになっていきました。いつも「ママなんか大嫌い〜」と鼻歌を歌いながら私にすり寄り、膝の上にチョココンと座って甘えてくるのです。

本当は寂しかったんだよ。怒ってばかりのママは大嫌いだよ。娘は本当の気持ちを言葉にすることで、傷ついた心を癒しているのでしょうか。そのしぐさはあまりに愛らしく、言葉とは裏腹に、母を好きでいてくれていることがジンと伝わってきます。私はうれしくてたまらず、娘をギュッと抱きしめています。

本当の自分と出会う前の私であれば、「大嫌い」という娘の言葉を額面通り受け取り、「何でそんなことを言うの？」とショックを受けてしまったかもしれません。でも、本当の自分の視点からみれば、私に対して「大嫌い」と言えるようになったことは、娘の心が回復している証拠でもあるのです。

かつての猛勉強が仕事にいかされる

不思議なことに、週末は娘と過ごす決めてから、むしろ仕事ははかどるようになりました。週末も作業に追われていた頃の自分は、いつしか優先順位が“仕事・収入”をトップに置き、娘の存在が二の次になっていました。当然ながら体への負担も大きく、視力が落ちる、腕が上がらなくなるなどの症状が次々と現れていたのです。

「本当にこのままのやり方でいいのか……」そう問い正してくれたのは、娘の変化と体の不調でした。これまでの価値観を変え、人生を軌道修正するために与えられた“感謝すべき困難”だったと思っています。

また、学生時代には母に認められたい一心で勉強を頑張り、それが原因で心の病を患ったとも思い込んできましたが、いま振り返れば、あのとき身に付けた勉強方法が仕事にとっても役立っています。

どのようなペースで勉強を進めたら効率よく点数が取れるか、総合的に判断して実行する能力が、今の仕事に活かしているからです。恨むことさえあった母に

対する感情も、いまはただただ感謝の一言に尽きます。

娘の父親である元夫は、別れた現在も私たち母娘のことを気かけ、何かあれば相談に乗ってくれる頼もしい人で、私にとってかけがえのないソウルメイトであることに違いありません。本来なら円満な家庭環境のもと、両親揃って子育てをするのが理想かもしれませんが、常識や社会通念にとらわれない生き方、家族のかたちであっても本当の自分に通じることを体感しています。

娘とともに人生を歩みながら、愛と感謝を日々実践していく。「ママ大好き！」と言ってくれるようになった娘を抱きしめながら、いまこの上ない幸せを味わっています。

●受診前

1. 中学では学力優秀、高校に入って燃え尽き症候群に陥る
 2. 教育熱心だった母に対して反発し、恨む気持ちさえあった
 3. 就職・結婚と思うようにいかない人生に挫折感を味わう
 4. 将来の夢や目標が見出せず、仕事への意欲も低かった
 5. 仕事と子育てのバランスを崩し、娘にうつ症状が現れた
- ↓ ↓ ↓

●受診後

1. 勉強に励んできた経験がフリーランスの仕事に活かされる
2. 私に惜しまず投資をしてくれた両親に、改めて感謝した
3. 起こる困難全てに感謝すると、みるみる運勢が上がった
4. 生きる目標がはっきりし、過不足のない収入を確保している
5. 娘のトラブルを乗り越え、ますます親子の絆が深まった

【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/

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