YSメソッド 奇跡の実証例

～カルテNo.31～

●受診前／うつ病を発症し、大学を休学。母親との関係も最悪で、将来の夢も描けなかった

↓ ↓ ↓

●受診後／うつ病から元気に回復、学校生活が楽しくなり、母との関係も改善。就職も決まった！

白川菜美絵さん（仮名・23才）

両親も友人も分かり合えない

私がうつ病を発症して、心身に不調をきたすようになったのは、3年ほど前からです。自分で思っている原因は2つあるのですが、そのうちのひとつは、西日本の実家に住む母との関係です。私は小さな頃から何かと母に反発していて、中学生からはさらにひどくなり、毎日言い合いになっていました。

父も含めて親をバカにして、「こんな人間になりたくない」と思っていたし、口に出してもいました。ものを壊したり、わざと大声を出したりと、かなり荒れた時期もあったのですが、今思えば、「自分が狂っているのはお前らのせいだ！」という思いと、辛さを気付いてほしいという気持ちからだったのでしょうか。

東京の大学へ進学し、親元を離れると表面上は少し落ち着きましたが、母と電話しただけで得体のしれない激しい怒りが湧き上がるなど、心のなかはずっと

不安定でした。

もうひとつは、人を理解することにこだわりすぎる自分の性格です。人との付き合いを大事にしすぎるために、相手のことをすべて理解したい、理解しなければいけない、という思いに囚われていたのです。

例えば、高校生の時にアメリカへ留学した時のこと。仲良くなった日系アメリカ人の女の子がいたのですが、クリスチャンであるという点は、どうしても理解できない部分でした。日本人の友達以上に仲の良い彼女なのに、彼女のしている世界が分からない。理解したくても限界があり、その事実を受け入れることができませんでした。

その後進学した大学は国際教養学部で、まさに“人種のるつぼ”といった環境です。価値観がバラバラの学生ばかりで、そこで私は、「どうやったら分かり合えるのか？」と、また思いつめるようになってしまいました。

私は、国連に入って世界で活躍したいという夢を持っていましたから、いろいろな国の人達とうまく付き合っていくというのは絶対条件。それなのに、目の前にいる学生たちとも分かり合えない。自分は一体何をしているのか、自分はダメだと、どんどん悪い方へ考えるようになっていきました。

うつ病悪化でどん底の日々に

そのようなことが重なり、徐々に体が言うことを聞かなくなりました。朝から脱力感・虚無感に襲われ、なぜ生きているのかとそんなことばかり考えて、いつの間にか起きられなくなっていったのです。

そんななか、必修となっている1年間の海外留学の日程が迫ってきました。不安でしたが、環境が変われば良くなるかもと、2年生の夏から留学生活をスタート。いざ行ってみると、いきなり住む場所がないなどびっくりするようなトラブルの連続でした。

それでも何とかやっていたのですが、やはり無理は続かず、2~3ヵ月して急にペースダウンしてしまいました。幸い、自身もうつの経験があるという留学先の教授が支えてくれたのですが、食べられなくなって15kgも痩せたり、休暇中もほとんど出かけず引きこもり状態でした。

帰国後、うつ病はさらに悪化して、頭痛や不眠に悩まされ、1~2日はベッドから出られないことが続きました。たまに起きたら嘔吐するという状態に苦しんだ私は、1年間休学して、実家に戻ることにしたのです。

実家にいる間、不安や孤独感は多少和らいだものの、「どうせ家族ですら分かってくれない」「家族さえいなければ死ねるのに」という、別の辛さが出てきました。

気持ちのアップダウンも激しく、「何もできない自分には価値はない、いつそ死にたい」という思いに駆られて、薬を複数飲んだり、わざと食べなかったりしていました。

実家にいた間、ひとつだけ頑張れたことがありましたが、それは昔習っていた着物の着付けです。これができたら元気だった頃の自分に戻れるような気がして、何とか稽古を積んだところ、着付けの地方大会で準女王を受賞。全国大会への切符を手に入れました。

これで自信がつき、この勢いで復学しようと春から再び上京したのですが、

4月の全国大会では思うような結果は残せず、しばらくするとやはり気持ちが沈んでしまいました。また、学校に戻ると、自分の将来とも向き合わなければいけません。何もできない、やるべきことも分からない、人と接することもイヤ……。再び状態が悪化していきました。

最後の賭け

これまでにいくつもの病院やメンタルクリニックに通院し、薬物療法や認知行動療法を試しましたが、良くなることはありませんでした。もうどうにもならないので、一生涯をこのまま生きていくしかないと諦めて、もしかすると自ら命を絶ちかねない状態でした。

そんなある日、フラッと入った書店で出会ったのが、YSメソッドの本だったのです。

その内容は、衝撃でした。自分がずっと抱えていたモヤモヤしたものが、本の中では明確な言葉になっていたのです。

ずっと私の求めていたものは、これかも知れない……。これで本当に救われるかも……。そう思った私は、最後の賭けのつもりで、YSメソッドを受けると決意したのです。

YSメソッドでは、カウンセラーの指導のもと“本当の自分、である^{いのち}生命の源を自覚するためのワークを行います。その本当の自分と出会うことで心の問題が解決し、うつ病が治るのだそうです。特に、2日間集中グループセッション

を受けた感想は、すごい一言です。うつ病の根本的な原因が母親との関係にあると思っていた私は、その直感に従い、どんどん心の奥の奥を掘り進めていきました。

そしてある瞬間に、私が喜びの涙とともに辿りついたのは、母の愛でした。私があればほど憎んでいた母は、ずっと私のことを想い、愛してくれていたのです。それがはっきりと、心の底から感じられたのです。

このグループセッションを1度受けただけで、こじれていた母との関係が完全に解決してしまったのは、本当にすごいことでした。その日は偶然にも久しぶりに母と会い、長時間過ごしたのですが、全くイライラしませんでした！

それどころか、一緒にいる瞬間に幸せすら感じたのです。そのことに自分でも驚きましたし、その後、母からメールや電話がくると、嬉しく思うようになりました。

20年以上苦しんでいた感情から解放されて、こんなに軽い心で生きていけるなんて、その発見だけでもすごいことです。

さらには、母もどんどん変わっていきました。今までの母は、自分の考えを私に押し付けて終わりでしたが、「でも、あなた次第だから」と付け加えるようになったり、「あなたの人生だからあなたが幸せならそれでいい」と言ってくれるようになったのです。

私は今まで自分の偏った見方で母を見ていたけど、本当の母は、そんな人だったんですね。本当に自分は愚かでした。今は、こんなふうになれたらとずっと思っていたような親子関係になることができ、母には、「産んでくれてありがとう」という気持ちでいっぱいです。

誤った価値観が外れた！

次のグループセッションを受けた時のことです。私は自分を苦しめてきた「うつ病」をテーマに、ワークを行いました。そうしたら、「自分は価値観に縛られて苦しんでいた」という発見があったのです。

今までは、世の中には統一された価値観があるという思い込みがありました。そこから少しでもズレていたら、人は分かり合えないと考えていました。

けれど、そんなものはないのだと気付いたことで、「みんなひとつなんだ」という答えに行き着きました。そのことが、前回以上に私のうつ病を大幅に改善させるきっかけになったのです。価値観が外れると同時に、病気というものにも囚われなくなったからです。

私が見つかったのは、本当の自分はもともと完全完璧ですから、それをはっきり体感した以上、疑問を持って意味がないということでした。あんなに苦しんでいた学校生活は、いろいろな人に関わりたいと思っていた自分にとって最高の環境で、「なんて幸せなところにいるんだろう」と思うようになりました。

高校の時に仲良くなった日系アメリカ人の彼女もそうですが、多様なバックグラウンドを持ち、アイデンティティの葛藤を乗り越えた人たちと一緒にいると、とても心地いいし楽しいです。

それに、もともと私は海外に興味があるわけではなく、「世界はひとつ」ということに感動するのだと再確認できました。単純な例だとワールドカップもそうですが、世界のみんながひとつになって心を動かす、そのことに感動するんです。

「世界はひとつ」というのは、きっと私の人生のなかで大事なキーワードなのでしょう。すべてはつながっていて、だからこそ、留学のチャンスも与えられたのだと思うのです。

「すべてはつながっている」で言えば、もうひとつ大事な出会いがありました。実家にいた頃、突然思い立って出かけた海外の就活イベントで、今の彼と出会ったのです。就活自体に結果は出なかったし、当時は辛い時期でしたが、そのおかげで彼と出会うこともできた。そのことへの感謝の気持ちも出てきました。

恋人との理解が深まり、進路も決まった！

ある時、受診の1週間後に大きな就活イベントがあったのですが、直前になって自分は何をしたいのか分からなくなり、彼にぶつめたんです。

「私は今していることが、何か違うような気がしてならない。本当は海外に行って何かしたい、世界中の人たちに感動を与えられることをしたい」と……。

すると彼は、「じゃあ、そうすればいいじゃん」と言ってくれて、それで私のモヤモヤは吹っ切れました。彼は、きちんと就職して地に足をつけて生きていくことを重視する人だと思っていたのですが、それも私の思い込みだったのです。彼ととことん深い話ができて、彼の本当の面が知れたのは、とても良かったと思います。

就活イベントでは、吹っ切れたおかげで素の自分を出すことができ、自然と企業の良いところにも目がいて、まずは就職してみるのもいいかなと思うようになりました。数社から「今後もぜひ選考を」というオファーを受け、その後2社から内定の通知が！

一社は、ある分野に特化した機器メーカー。社員さんの人柄も良く福利厚生もしっかりしていて、言うことなしの会社です。もう一社は、会計関連業です。いろんな企業、いろんな人と関わって、海外に行けるチャンスも多いところでした。

私は最初から後者の会計関連業に惹かれていましたが、機器メーカーの良い環境も魅力で、悩みました。でも最終的に、自分の感覚を信じて、やりたいと思えることができる強さが自分にはあると思い、会計関連業のほうに決めました。

過去の私だったら、環境の良いほうを選んでいたかもしれません。でもそれは、自分に満たされない部分があり、それを埋めたいという思いの裏返しだと気付いたのです。

世の中の苦しみを取り除きたい

これからの私は、自分と同じように価値観に縛られて苦しんでいる人を助けたいと思っています。国連を目指していたときは、貧困に苦しんでいる人や、病気の人を助けたいという想いでした。でもそれらの苦しみは全部、価値観に縛られていることによるものなのです。自分もその経験者として、世の中にはびこる苦しみを取り除く力になれると思うのです。

言い換えれば、みんなと一緒に人生を楽しみましょう、ということです。みんなが幸せを感じる瞬間を少しでも与えられれば、それでいい。それが私の進む道だと確信しています。

私は今、あまりにも良い方向に変わりすぎて、以前のひどい状態が思い出せなくなっているほどです。それぐらい私は変わりました。

もちろん、これからの人生でいろんな課題があるでしょうし、そのすべてにポジティブに立ち向かえるかは分かりません。でも、きっと大丈夫だと思える自分がいます。それは私のなかで、確実に本当の自分が軸になっているのを感じるからです。

どんな未来になっても、YSメソッドをやりきって、元気になったという事実は覆せません。このことが絶対に、未来の私にとって励みになる。そう思っています。

●受診前

1. 3年ほど前から、うつ病で苦しんでいた
2. 親をバカにし、母親とは険悪な関係だった
3. さまざまな価値観に縛られていた
4. 学校は一年休学、復学後もうまくいかなかった
5. 自分は何もできず、将来の夢が描けなくなっていた

↓ ↓ ↓

●受診後

1. うつ病から元気になった！
2. 親へ感謝の気持ちを持てるようになり理想の母娘関係に！
3. 偏った価値観が外れ、「世界はひとつ」という答えを得た
4. 学校生活が楽しくてたまらなくなった
5. 就職が決まり、やりたいことも見えてきた

【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