

# YSメソッド 奇跡の実証例

～カルテNo.32～

●受診前／うつ病と大量の薬剤による副作用に苦しみ、「死にたい」と思い詰め、何度もリストカットした

↓ ↓ ↓

●受診後／うつ病から回復、周囲との人間関係が改善！薬を完全にやめて食事も楽しくなった。

沢田美樹子さん（仮名・36才）

## 頭のなかで「プツン」と何かが切れた

結婚7年目となる、昨年5月のことです。それは突然やって来ました。仕事  
中、頭のなかで何かが弾けるような感覚がし、急に涙が止まらなくなってしま  
ったのです。

なぜそうなったのか自分でも分からず、そうこうしているうちに段々と体が  
動かず重くなっていき、何をすることもできなくなってしまいました。さらには  
言葉すら出なくなってふさぎ込むようになり、夜になってもまったく眠れない  
日々が続きました。

本当に「プツン」と脳の中で何かが弾けたような音がしたその日から、私は“う  
つ”という病に深く悩まされることとなったのです。

8年前、ごく普通にOL生活を送っていた私は、夫と縁あって結婚。夫の実家へ嫁ぐこととなり、彼の父親が経営する自動車販売の会社で事務一切を担当することになりました。

それなりに業績も良かったのですが、会社は家族経営のため事務所では常に社長である舅と姑、そして夫のほか数名の従業員と顔を突き合わせて仕事をすする状況。2世帯住宅に住み、プライベートといえる場所は自宅の中しかありませんでした。

今思えば、様々なことに気を使い、知らず知らずのうちにストレスを溜め込み、毎日心身ともにすり減らしていたのかもしれませんが。特に姑との軋轢は大きな負担でした。良くある話かもしれませんが、逃げ場はありません。また、舅である社長はワンマンな性格でしたから、仕事について夫と意見を戦わせることも多く、その間に入って調整役を務めていました。

さらには、立場上私に言うのが一番楽なのか、従業員たちも社長への意見や仕事の不満を口々に言ってきて、私はその事後処理をする立場。もともと相手を言葉で言いくるめるようなタイプではない私は、マイナスの感情をひたすら飲み込んで耐えていたのでしょう、日タイライラがたまってくるのが自分でも分かり、いつしか大好きなはずの夫にも当たるようになってしまいました。

さらにはストレスのせいでピリピリした態度で周囲に接し、それがまた自分に返ってくるという悪循環になっていたのです。

思えば2年前の冬に突発性難聴になったのが、体の変調を知らせる最初のシグナルでした。突然片耳が聞こえなくなり、病院で治療したのですが、幸運にもその症状は程なくして治り、仕事もそのまま続けていました。しかし翌年の5月、もうガマンできなくなって、うつを発症したのです。

そのときはもう体も動かず、言葉も出せず、という状態でとても仕事をできる状況ではありませんでした。コンビニに行くことすら恐ろしく、家から一歩も出ない日が続きました。

気力を振り絞って近所のクリニックを探し受診しましたが、最初はうつ病と診断されず、じんましんではないかと言われそのままに。見かねたのか、夫が別の病院を探してくれ、そこでようやくうつ病とわかり、抗うつ薬を処方してもらって少しは出歩けるようになりました。

しかし、薬の副作用なのか味覚に異常をきたし、何を食べても味がしなくなって、食事も摂れなくなりました。

とはいえ、休みを取ったのが多少は良かったのか少しは活動できるようにな

り、10月に仕事に復帰。しかし、突然手の震えが来たり、まったく何をする気力もなくなったりとうつの症状はどんどん悪化していきます。医師も原因が掴めず、「これ以上薬を増やすのも良くない、ほとんどお手上げの状態だ」と言われてしまいました。

12月には3つ目となる病院を受診。脳波や血液検査を受け、カウンセリングで色々なことを聞かれたのですが、「うつがひどいので、とりあえずは薬で調整していきましょう」と言われるばかり……。

抗うつ薬は増える一方で、「この薬がないと私は外に出ることはできないのか」と思い詰める毎日でした。暗闇に落とされたようで、自分の心も少しの希望もまったく見えず、部屋にこもっては、感情的に泣きじゃくる日々。

そのうちに私は「早く死にたい」、「とにかく死にたい」としか考えられなくなってしまい、実際にリストカットも何度も試みました。

## 夫のお蔭で、うつ病好転のキッカケが！

夫はそんな私を見て「何とかしたい」と思ってくれていたのでしょう。翌年の3月、インターネットで調べたあるクリニックに行かないか、と薦めてくれました。それが“YSこころのクリニック”だったのです。

初回のカウンセリングに足を運んだ私は、仕事や家庭のことで悩みが一杯で、本心では行きたくない、と迷いつつも渋々足を運びました。しかし、このカウンセリングでまさに急転換するように私の意識が変わったのですから、本当に不思議なものです。

カウンセラーは、深い悩みを抱えていた私に「うつは治るんだよ」と本当に軽い感じでおっしゃったんです。その時、私は反射的に「ああ、そうなんだ。治るんだ」と、素直に感じられたのです。

カウンセリングでは、「過去の自分は変えられるんだよ」とのカウンセラーの言葉を聞きつつ、YSメソッドのワークをさせて貰いました。そのなかで“自分が本当に欲しているものは何？”と聞かれた時、最初はお金だと思っていたのですが、そのうちに「いや、欲しているのはお金じゃない。大切なのは人とのつながりなんだ」といった思いが自然に出て来るようになり、自分の心に溜まっていた<sup>おり</sup>澱のようなものがとれ、軽くなっていくのがすぐに分かりました。

そんなワークをしていくうちに気分は大きく変わり、終わった後にとてもうきうきした気持ちで帰れたのを良く覚えています。そして途中でお店に寄って

ご飯を食べたのですが、なんと味がするのです。

「ご飯って、食事ってこんなに美味しいんだ！」。そんな気持ちを味わえたのは本当に久しぶりで、たまらなく嬉しくなりました。

## カウンセリングを通じて、新しい自分が出現

その年のゴールデンウィークあたりから、さらなる治療が本格的に始まりました。2日間の集中グループセッションに参加した私は、専門のカウンセラーの指導のもと、自分の過去を自分で洗い出していく作業をしていきました。

それは自分の心の膿を出していくような作業で、その最中は本当にしんどいなと思ったのですが、講座が終わった後は心を覆っていた壁にぽっかり穴が開き、そこから光が見えてきたような感じがしました。

特に2日目はとても楽しく、新しい自分の出現にワクワクするような感覚を味わったのです。心が本当に軽くなり、別の自分がふっと現れて「大丈夫。もういけるよ」と励ましてくれるかのような、そんな気持ちでした。

夫によると、2日間の集中セッションを終えた後の私は、顔もすっきりして別人のようになったそうです。うつ病を発症するのは、その根本の原因となる記憶が潜在意識の中に内在しているから……。したがって、その根本原因である過去の記憶を変えていくから、うつ病は消えていく……。

その考えを元にYSメソッドは組み立てられていると思うのですが、それを実感できたことはもちろん、カウンセリングをしていただいた先生は笑顔で私の話を聞き、いつも優しく全てを受け止めてくれました。その点も、このクリニックに通って良かったなとしみじみ思うところなのです。

それまでにかかったお医者さんは、機械的というか「はい、次」という感じで接されていたのですが、まったく違いました。構えることなく自分の心を開くことができたのも治療には良かったと思います。

ワークを通じて、自分が子どものころ両親が離婚をし、その時の辛く寂しい気持ちを思い出すシーンがありました。あの時の体験や記憶が今に繋がっていて、自分の心を痛めていたことに気付くことができたのも、私のどんな些細なことにも注視し、自分のことのように受け止めてくれる先生方がいたからなのだとおもいます。

**感謝が湧きあがり、職場が明るくなった！**

YSメソッドを受けるようになってからは、私の周囲に対する接し方も大きく変わりました。まず、大きく変わったのは“周囲の人があってこそ、自分がいるんだ”という感謝の気持ちを伝えるようになったことです。

また自分を客観視できるようになり、姑が私をどう思っているかとか、なぜ私に姑がそう言うてくるのかが分かるようになりました。それだけでなく、姑自身の悩みのポイントも分かるようになり、彼女の気持ちを理解することすらできるようになったのです。

また、従業員との関係も大きく改善しました。夫が言うには、以前は従業員と一緒に食事に行ったりすることはなかったのに、うつ病が改善されてからは従業員を誘って積極的にコミュニケーションを取るなど、私の行動がすごく変わったことに本当に驚いたそうです。

それに、抗うつ剤などの薬を、一切飲まなくても大丈夫になりました。処方いただいた別の病院の医師にそのことを伝えに行くと、「普通では考えられないくらい好転しましたね」と驚かれました。

YSメソッドに出会えて、本当に私は幸運でした。もちろん人間ですから、たまに落ち込むこともあります。そんな時でも大丈夫！　おいしいものを食べれば、いつでも元気いっぱいです。

いまでは、姑も舅も従業員も、いつでも助けてくれるような存在になりました。夫に言わせると、これは以前の私の行動から見れば180度ひっくり返るような劇的な変化だと言います。職場の雰囲気も明るくなりました。昨年までは夏場は仕事もそんなに多くはなかったのですが、今年の夏は受注も増え業績も上向き、家族全員が毎日をととても充実した気持ちで働く日々が続いています。

後から聞いたのですが、夫は私がうつ病になったことを自分のことのように悩み、またその原因の一端が自分にもあるのではないかと考えていたようです。そこで真剣に調べているうちにYSメソッドを見つけてくれたのですが、その想いで私をまるごと救ってくれて、夫には本当に感謝しています。

これからは、夫や家族とともに仕事に家庭に頑張って、さらなる幸せを掴んでいきたいと思えます。

●受診前

1. うつ病で体が動かなくなり、仕事もできなくなった
2. 「死にたい」と思い詰め、リストカットしていた
3. どんどん薬が増えていた
4. 姑や舅と常に顔を付き合わせる環境で、ぶつかり合っていた
4. 従業員ともしっくりいかない日々だった

↓ ↓ ↓

●受診後

1. うつ病から回復、ワクワクを取り戻せた
2. 元気を取り戻し、死にたいと思わなくなった
3. 薬を完全にやめられ、食事を美味しく楽しめるようになった
4. 舅や姑の気持ち・悩みが分かり、優しく接するようになった
5. 従業員が助けてくれ、職場の雰囲気も明るく業績がアップした

【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)