

YSメソッド 奇跡の実証例

～カルテNo.33～

●受診前／父への恨みつらみに縛られ、うつ病を発症。心身ともに限界の状態だった

↓ ↓ ↓

●受診後／自分の使命に気付き、愛を感じるように。恨みつらみもうつ病も、綺麗になくなった！

羽村慶一さん（仮名・45才）

父への恐怖に縛られた子供時代

私は、非常に厳しい両親に育てられてきました。両親ともに、戦争経験者です。遊びに行こうとすると「勉強してからだ」と言われ、やっと終えて遊びに行っても、友人たちは「今さら来たのかよ」という雰囲気。反対に、友人が家に来ても親が追い返していました。

またある時は、おもちゃをねだったところ、父に「本を1冊読んだら買ってやる」と言われ、嫌だと反発したことがありました。そしたらもうボコボコに殴られ、蹴飛ばされて、真夜中まで庭で正座させられてしまって。子供のやりたいことや気持ちは関係ない、とにかく父親は絶対に反抗する余地はないのだと思い知らされました。この時の恐怖は、大きかったです。

父は戦後の何も無いところから命を張って生きてきた世代ですから、「自分た

ちが学校に行けなかったぶん、とにかくいい教育を受けさせて、いい大学に行かせたい。そしていい仕事に就かせれば一生安泰だ」という価値観でした。しかしその考えに私はずっと苦しめられていたのです。

小学3年からは、神奈川の自宅から都内の塾まで往復4時間かけて通い、私立の中高一貫校に入りましたが、そこは年数回のテストで、教科ごとに能力別のクラスに分けていました。私の青春時代は、全ての価値観が点数で決まる世界に、どっぷり浸からされたのです。

その後2年間浪人して、大学に入学。在学中はバイトも許されず、卒業してからは父の電気屋を受け継ぎ、肉体的にも精神的にも、24時間父にずっと拘束されている状態が続きました。

父が暴力的だったのは、子供に対してだけではなくありません。両親の関係は悲惨で、異常なほど激しい夫婦喧嘩をして、母の顔面はボコボコ、体を骨折して病院や警察のお世話なるのは当たり前。そんな大喧嘩が治まるのを、幼少期の私は家の二階で兄と怯えながら待っていました。あげくには、お客さんと怒鳴り合いになり、警察沙汰になることも珍しくなかったのです（誤解のないようにお伝えしますが、父は普通の一般人です）。

後に精神科医に相談したところ、父は、厳しいというよりは双極性障害の状態だったことが分かりました。いわゆる「躁うつ病」で、極端な気分の高まりと、ひどい落ち込みを繰り返す病気だそうですが、早くに気付いて治療していれば、ここまでひどくはならなかったかもしれません。しかし当時は、そんな発想を余す余地すらありませんでした。

父が怖い。そういう印象はやがて一人歩きし、呪縛となっていきました。親の役割は子供を自立させることだと思いますが、今思えば、うちの親は愛情が深すぎたのかもしれません。しかし子供からすれば、どこまでも親の価値観を押し付けられ、拘束され、健全に育たないままある程度の年齢でいきなり社会に放り出される。これでおかしくならないわけがありません。

典型的なうつ状態で、全てに絶望

心身の異変に気付いたのは、32~33歳ごろのことです。

高校時代の恩師に相談し、催眠療法を行っているところを紹介されました。ここでは幼少期のトラウマを出してヒーリングする、ということを行っており、そこで初めて、両親への恐怖と恨み、特に父親からの肉体的・精神的な拘束と虐待をハッキリと認識しました。

しかし、それらを癒すまでには至らず、一気に両親への恨みが出たために、私は荒れ狂いました。うつだから病院へ行ったほうがいいとも言われ、病院に通い始めたのですが、その時すでに典型的なうつ病の症状が出ていました。

そのひとつは、完全に夜型になっていたことです。夜はみんな寝ていて敵がおらず、悪口も言われぬ。安心して自分の好きなことができる一番楽しい時間ですから、覚醒してしまうんです。4時5時まで起きて明け方にやっと寝て、昼過ぎに起き、身体に鞭を打って与えられる仕事をこなしました。

仕事だけは何とか続けていて、お客さんに精一杯の笑顔を振りまいていました。これもうつ病の人の典型だと思いますが、人にどう思われるかにすごく過敏になるのです。嫌われるのが怖くて、お客さんに気に入られようと何でもやってしまっていました。

でも、そんなことを続けると、どんどんエネルギーがなくなっていくんですね。心が枯渇していき、感情が蝕まれていく感じでした。心が無になって感情もなくなりました。

表面上は普通に生活して、食事して、会話もできていますから、母から見ると、「どこが悪いの？」という感じだったようです。子供がこれだけ苦しんでいるのに、母すら理解してくれない。それもショックでした。

この頃にいつも思っていたのは、自分が死ねば、その時初めて周囲が自分の気持ちを分かってくれるんじゃないかということです。横たわる自分と、泣いてくれる家族。そんな場面を想像したり、どうやったら死ねるかと本やネットで調べたりもしました。

富士の樹海にも行きましたし、首つりも試みようとしてしました。電気屋が電線で首つりなんて、洒落にならないと思い、踏みとどまりました。薬を大量に服用して救急車で運ばれ、気がついたら病院のベッドに拘束されていたことも何度もあります。

それでも、本当に死ぬのは怖いんです。飛び降りのように確実に死ぬ方法は選べませんでした。「薬飲んじゃった」とメールしたりして、誰かにSOSを出すんですね。本当は生きたかったからだと思います。

こうして両親に対してだけではなく社会にも絶望し、自分なんかいないんだ、愛されてないんだ、必要とされていないんだと、恨みつらみが募っていきました。

とことんまで父を追い詰めたこともあります。そんな父もやがて年老いて認知症となり、私は恨む相手すら失ってしまったのです。まさに、八方塞がりでした。

本当の自分の自覚で、うつが消えた！

YSメソッドとの出会いは、ネットでした。何となくダウンロードした電子書籍を読んだところ、気になって電話してみたんです。最初の電話に出た方が、やけにちゃんと話を聞いてくれるなと思ったのが印象的でした。明確に言うならば、たった一筋の、ほんとにほんとに小さな小さな光を見ました。

そして、カウンセリングと本格的な受診が始まりました。自分と向き合うのはきつい作業で、本当に真剣勝負でしたが、カウンセラーの方がとことんまで付き合ってください、進めていくことができたと思います。

大きく変化した実感があったのは、受診し始めて1ヵ月ほど経った、3回目の受診の時です。何回も何回も自分自身と向き合って行き着いたのは、宇宙の中で、ふわんと浮いている自分でした。

「何の束縛もないんだよ」「固定観念、親への恨みつらみ、それは全て自分の思い込みですよ。捨てなさい」ということが、ポーンと出てきたんです。それが、私の体感した本当の自分でした。

それまで縛られていた思い込み、社会の仕組み、決まりごと、自分の価値観。

これらは、本当の自分の反対にある“^{ぎが}偽我”です。この時の私は、偽我を殺す作業、過去の自分の全てを葬り去る作業をしたのだと思います。それらがなくなって、ポツカリと空いた大きな穴に、本当の自分が落ちてきたという感覚でした。

本当の自分を自覚した私は、自殺するというのがどういうことか、そして、自分の使命に対しての気づきを得ました。

自殺は、これまで自分が受けてきた全ての愛情に対する裏切りで、自殺しても苦しみは続いてしまうのだと分かったのです。苦しみから逃れたい一心で自殺して肉体は滅びても、苦しいという魂の叫びや記憶は、遺伝子に刻まれ、心で伝わっていく。親が自殺したり離婚したりすると、子供もそうなるという傾向がありますが、これはそのためなのでしょう。

これを断ち切るのが、自分の使命だったのです。肉体があり、生きている間に、この遺伝子の流れを変えなければならない。父も母も兄も、過去の遺伝子から解放してあげなければならない。

苦しみではなく、喜びの遺伝子を遺す。生を甘受し、喜びでいっぱいにして未来につなげる。これこそが生きている意味なのだと思いました。「こんな大切なことに気付かなかった40何年間、おれは一体何をしていたのか」と号泣しました。

この体験はものすごいインパクトで、私の認識は一気に切り替わりました。思い込んでいたことや恨みつらみは、全て幻想だったのです。うつ自体も幻想でしかなく、自分に必要ない邪魔なものだと分かりましたから、うつは、パッと消えてなくなりました。10年以上通院を続けて改善しなかったのに、わずか1カ月の受診で、あとかたもなく消えたのです。

そして、気付いてしまうと、もう死にたいとかうつ病だとか、そんなことを言っている場合ではありません。喜びの遺伝子を遺すため、愛を伝えていくために、しなければならぬことがたくさんあるのだと気付かされました。

長期間薬を飲んでいた影響で、どうしてもまだ肉体的なしんどさがありますが、それも快方に向かっています。夜型生活が改善されつつあり、もう睡眠薬は飲んでいません。もし体がしんどい時は、少し薬で補ってあげればいかなと思っています。

奇跡的な出来事が次々と起こる！

変わったのは、私の心だけではありませんでした。実生活の中でも、どんどん変化が起きました。

大きかったのは、数年前に結審した裁判沙汰が、どのような意味を持っていたかが分かったことです。当時、相手は60~70人もおり、今は認知症となっている父が訴えられ、もし裁判で負けたら6000~7000万円も支払った上に刑務所へ

送られる状態でした。私がひとりで全ての矢面^{やおもて}にたち、相手が不正とする項目に対して全て説明をしていきました。「死ね」「泥棒」「消えろ」とあちこちに落書き、ポストティングまでされました。

裁判で戦ううちに、私も体を壊してしまいました。背中痛みで病院に行くと結核と診断され、隔離病院に半年の入院……。それでも、私は生きました。

裁判は、最終的に棄却の判決が出て結審しました。裁判官が向こうの弁護士に対して、「こんなくだらない裁判を起こして、あなたは弁護士として何を考えているんだ。やっていいことといけないことの判断がつかないのか?」と、叱咤してくれました。

終結までに8年をかけたこの裁判は、今でも生きることが不思議なくらい壮絶で、孤独な戦いだったのですが、私は父というよりも、大石という先祖を守るために戦っていた。そのことに気付かされたのです。

ほかにも、これに比べれば小さなことかもしれませんが、昔面倒を見た人から突然お中元が来たり、ネット通販でハッキングされたのを大事に至る前に知らない人から教えてもらったりと、うれしい奇跡がたくさん起きています。

自分が変わったら、一気に周りが変わり、信じられないようなことが連発しています。

心にも本来自分で治す力がある

今までの自分は、両親への恨みつらみ、自分は犠牲者だという認識に囚われていました。でも今は、振り返ってみれば、親からも愛情を受けていたと思います。

今は、幸せです。でもこの幸せは、今までも持っていたんですね。幸せがあることに気付かず、発見の仕方も知らなかっただけで。父も今は、昔が嘘のように優しくなりました。きっとこれが本来の姿なのでしょう。二日ほど前、認知症の父が母に「なあ、俺たちは幸せだよな。今まで一回も喧嘩したことないもん」と、それは嬉しそうに言ったのです。父はまるで、生きながら仏様になったようです。

これからは、愛を感じる人たちといっしょに、人にも自分にも愛を与えていきたいと思います。その第一歩として、まずは妻子とともに幸せな家庭を築きたい。特に、4歳になる娘は、全ての先生ですね。何の固定観念もなく、そのままで完璧な娘から、本当に色々なことを教えられます。

YSメソッドは本当の自分を自覚する場を提供してはくれますが、答えまでは教えてくれません。自分で考えて、自分で気付くのです。ケガをした肉体が自然に治る力を持っているように、心にも、本来自分で自分を癒す力がある。それに気付けば心は正しい方へいく。それがYSメソッドだと私は思います。

科学技術の進歩に比べ、心の医療はまだまだ発展の余地がある分野です。何万年も人類が悩まされてきたであろう心の問題に、本当の自分は答えを出せるでしょう。

うつの方は、感受性が豊かです。うつで苦しんだからこそ、気付けることがあると思います。もし今これを読んでいる方が、何か心打たれることがあるのなら、もう、その時点で本当の自分に触れているのかもしれない。

もし、思いつめている方がいらっしゃったら、最期の一步を踏み出す前に、その前に、肉体を亡くす前に、駄目もとで門戸を叩いてください。

少なくとも私は生きています。お願いします。

●受診前

1. 両親、特に父へ恨みを持っていた
2. 自分は必要とされていないと思い、世の中にも絶望した
3. 夜眠れない、人に嫌われたくないなどのうつ症状に苦しんでいた
4. 裁判沙汰に巻き込まれ、病気になってしまった

↓ ↓ ↓

●受診後

1. 両親の愛や、それまでもあった幸せに気付いた
2. 自分の使命、果たすべき役割を知った
3. わずか3回の受診で、うつがなくなった
4. 裁判が解決し、奇跡的な出来事が次々起こっている

最後に

「死にたい」はただただ、目の前の苦しみから逃げたい。そこに尽きます。多分、一番死に近かったと思います。YSメソッドを受けて、一番、命そのものに正面から向き合いました。

だって、もう自分には後がないのですから。真剣勝負です。

そしたら、生きたい、生きたい、生きなくちゃ、生きていくんだとなっていました。

死にたいと思っていたことは、ある意味、一番命の近くにおいて、真摯に生きていくことに不自由を感じていたのでしょう。治療を受けている過程で、命に真正面から向き合う経験を経て、命が生きたい、生きたいと必死に悲鳴をあげていることに気付いたのです。

ただ生きる術を知らなかったのです。今回治療を受けて、その「生きる術」に気付きを得ました。そこに尽きます。

【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