

YSメソッド 奇跡の実証例

～カルテNo.34～

●受診前／うつ病で8年間、休・転職の連続！職場で2度倒れ解雇寸前に！



●受診後／「うつ病は治った」と宣言！
見事、職場復帰を果たした

矢板陽平さん（仮名・38才）

激務がもとでうつ病に

気がつくや病院のベッドの上に横たわっている私がありました。今年の1月、私は職場である専門学校事務室にて突然意識を失い、救急車で病院に搬送されたのです。

うつ病を発症したのは8年前のこと。当時システムエンジニアとして働いていた私は、小さいながらも重要な仕事をまかされ出世への階段を上り始めたと感じていました。結婚して娘も生まれ、公私ともに充実していた時のことです。

エンジニアとしての順調な未来が待っていると信じていましたし、もっとステップアップするぞと、やる気にも満ちあふれていました。しかし、そんな幸福もある部署への異動をきっかけに暗転してしまったのです……。

大学から大学院にかけて生命科学を専攻した私は、準大手のIT企業に就職。大学や研究機関で使われるコンピューターシステムの設計を担当していました。大学の教授や研究者にヒアリングし、彼らに向けて最適なシステムを提案する仕事で、大学院で学んだ専門性も活かすことができたため、とても充実していたのです。

しかし、ある程度すればそういった小口の案件は一段落します。上司がとある大手銀行のシステム案件に誘ってくるのは自然な流れでした。やる気と自信に満ちあふれていた私は上司の言うとおり異動を承諾し、勇躍その現場に乗り込んだのです。

しかし、それが私をうつ病のどん底にたたき落とすきっかけになるのですから、人生は思うようにいかないものです。その現場では別の会社からもエンジニアが多数参加し、まさに多国籍軍の様相。相談できる上司も同僚も一人もいない中、1人で送り込まれて働くということはとてつもないストレスでした。

業務量も膨大で、世界中にネットワークを持つ大手銀行のシステムですから、どんな国でも正確に動作するようにしなければならず、どれだけ残業しても仕事がつきことはありません。

そんなストレスと疲労がもとになってのことでしょうか、私は現場でたびたびミスを起こしてしまうようになります。プロジェクトリーダーに「何をやっているんだ！」と叱責されることもありました。

そのうちに私は臆病になり、そしてミスを恐れるようになり、ついにはミスをするたびに「自分はなんてダメなやつなんだ」「プロジェクトが失敗するのは自分のせいだ」「自分なんか世の中には不要な存在なんだ」という、マイナスの思いに囚われるようになってしまいました。

心がどん底に落ちるのはあつという間でした。後悔とも反省ともいえない念に日夜取り付かれ、でもそれを思ったところで現実は変わるはずもなく……。

それが長きにわたって私を苦しませ続けた、うつ病が発症した瞬間でした。

休・転職を繰り返し、悪循環に

それでも必死で日々頑張りましたが、ついに体も心も完全に悲鳴を上げました。頭には孫悟空の輪っかであつねに締め付けられているかのように激しく痛み、そのうちにまったく手足が動かなくなっていき、とうとう休職という選択をせざるを得なくなりました。

休職は5ヵ月にも及び、会社に戻ったところで自分の立場も席もないというのはよくある話です。私はそのIT企業を辞めるしかありませんでした。次に入ったベンチャー企業でも、今思えば誰もがするような些細なミスをするたびに「自分はなんてダメ人間なんだ」と自分を責めるばかりでした。

また体が動かなくなって休職し、少し良くなってきたかと思えば、抗うつ薬を飲んで無理に出勤し、症状をさらに悪化させるという悪循環……。社風や上司との折り合いも悪く、景気の悪化と重なり結局そのベンチャー企業は会社都合での退職を余儀なくされました。

その後、今の職場である私立専門学校の事務の仕事を見つけたのですが、ここでも働いては休職を繰り返し、入試で業務量が増える1月に、ついに意識を失い倒れるほどになってしまったのです。

実は、一昨年にも私は学校で意識を失い、救急車で搬送されています。そんな事情もあり、今年の春はとても居心地が悪く、ある上司には「まだ治っていないのか？」と言われる始末。いつ病気を理由に退職を勧められてもおかしくない状況でした。

うつ病は「とにかく、とにかく苦しい病気です」と振り返るしかないほどの、つらい経験です。心療内科にも通いましたし、抗うつ薬は常に手放せない状況でした。また、向精神薬や睡眠薬も飲み続けていましたし、食欲も湧かず、胃薬を飲んで食事強引に胃に押し込んでいました。

そして今年の4月末、またまた休職し、自宅で療養することになったのです。

そんなある日、父が“YSメソッド”を受診してみないかと話してきました。この苦しみから逃れられるならどんなきっかけでも掴みたいと思っていた私は、YSメソッドを受診することにしたのです。

全てを肯定、許せるようになった

YSメソッドは、カウンセラーとの対話と助言のもと、自分の生い立ちや経験したことを深く掘っていくワークを中心とした、独特な療法でした。ある日、2日間の集中グループセッションを受けた時のことです。突然私の心に、ある「きっかけ」が降りてきました。

「ああ、自分は病気の時も、自分なりに精一杯頑張っていたんだ」という思いが湧いてきて、「よく頑張ったね」と過去の自分に語りかけたくなったのです。本当に自分自身を愛し肯定できるように、心の中身が一気に変わったのです。

すると突然、自分自身を客観視して冷静に見ることができるようになりました。

これは、自分でも本当にびっくりした体験でした。そのとき同時に、私は自分自身が周囲の人たちから支えられて、大きな愛に包まれて育ってきたことも思い出すことができました。両親は子供の頃から自分を自立した個人として扱ってくれ、本が欲しいと言えば惜しみなく買い与えてくれましたし、友人を紹介してくれたりなど本当に助けてくれていたのです。

そして「両親も、妻も、娘も、家族として私をずっと支えてくれている、私がうつ病を克服することを心から願っている……」、と分かったとき、私のほほを大粒の涙がいく筋も伝わっているのが分かりました。私は両親や妻、娘に出会えたこと、そして彼らから深く愛されていたことを感謝していました。

これがカウンセラーの方の言う“本当の自分を自覚した”状況なのだと思います。過去の自分と向き合ったときに、つらい、マイナスだ、苦しい、と感じていた経験が、本当の自分に目覚めたことで全てプラスに受け止められるようになったのです。

そして、その変化を体験できたことで心の重しがとれて、一気に楽になりました。あのときの気持ちは本当に心地がよく、いまでも忘れられないほどの衝撃的な体験でした。この日の出来事が、私のうつ克服にとって大きなきっかけになったのだと思います。

今思えば、私は幼少の頃から心の扉を閉じているような子供でした。素直に

自分のことを認めることができなかつたんだと思います。ニヒルといひましようか、その傾向を社会人になってからも、ずっとひきずっていました。

人より少しは頭がいいのかなとか、足が速い、などと思ったことはありますが、「自分は自分でしかなく、それだけで完全な存在なんだ」と、すべてを肯定し、許せるような気持ちになったことはありませんでした。でも、その方がとても気分がいいんですね。それを感じることができました。

「うつ病は治った」と宣言！

その後も受診し続けた私は、うつ病が快方に向かっていることを実感しました。もうひとつの通院先の精神科医からも「良くなった」と言われ、薬に頼ることも減りました。

うつ病だったときは「自分はこれでいいのか。このままでは死ぬときに満足して死ぬことなんてできない」というマイナスの感情に常にさいなまれていました。でも今ではとても心が軽くなり、過去のつらい経験も「まあけっこう楽しい人生だった。自分にしかできない経験ができた」と、プラスにとらえられるようになっていきます。

しばらく経ったある日、私はYSメソッドのカウンセラーに、「この病気は治りました」と言い切ることができました。カウンセラーは「本当に治って良かった」と喜んでくれたその時、心の中の不思議な気持ちに気づいたのです。

自ら発した「病気は治りました」という言葉に、一番励まされていたのは自分自身だったのです。こう感じられるほど心が回復した事実には、私は本当に驚きました。

現在、職場に復帰した私は、同僚と同じように業務をこなせています。また、趣味で短歌の愛好会に参加するようになり、仕事以外の仲間も増えました。これは以前と比べても劇的な変化です。短歌の会では自分の作品が同人誌で1番の評価をもらえたりといった嬉しいことも経験し、「YSメソッド」に出会えて良かったな、と本当に思います。

本当の自分を自覚することで、私は多くの方に愛され支えられているということに気づきました。そして、8年以上求めて止まなかつた“心の安らぎ”を手に入れることができたのです。

おわりに

今回、私の体験をお読みいただき、本当にありがとうございました。ここで私が出会った「愛」について、嘘偽りのない心で詠んだ短歌を披露させていただきます。

皆様の心に、何か感じて頂けるものがあれば、大変嬉しく思います。

「愛」をただ
受けるだけでは
得難^{えがた}きし
「愛する」ことの
幸せを知る

●受診前

1. 激務でうつ病を発症。自分を責め続ける
2. 頭痛が続きやる気も出ず、休・退職を繰り返す
3. 転職しても好転せず薬に頼る日々
4. ついに2度も職場で意識を失い倒れてしまう



●受診後

1. 心がプラスに変化し自分を許せるように
2. 抗うつ薬や向精神薬などに頼ることが減った
3. 「うつは治った」と自ら宣言できるまでに回復
4. 職場に復帰。仲間との趣味も楽しめるようになった

【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