

# YSメソッド 奇跡の実証例

～カルテNo.35～

- 受診前／幼少期のトラウマとうつに苦しみ、暗闇の人生を歩んでいた  
↓ ↓ ↓
- 受診後／生まれたことへの感謝で、トラウマもうつも解消！将来への希望が見えた

河村裕子さん（仮名・27才）

## 父親の“言葉の暴力”がトラウマに

なぜ私がうつになったのか？ その原因は、7～8歳のころから耐えてきた父の言葉の暴力にあると思います。特に「お前はブスだ」などといった外見に関することは、幼い私の心に深く突き刺さりました。父にしてみれば、ふざけ半分で放った言葉かもしれませんが、それでも外見や人格を否定されるような発言はあまりにショックで、母や祖母に「助けてほしい」と訴えました。

しかし、母と祖母は私のつらさを受け止めてはくれなかったのです。「あなたがかわいいからそう言うのよ」とお茶を濁され、返す言葉もありませんでした。

父親でありながら、なぜ娘を深く傷つけるようなことを言うのか。母親でありながら、なぜ娘のSOSを受け止めてくれないのか。そのような疑問が心の中に渦巻きながらも、まだ幼かったこともあり、私はひとりで涙を流しながら心を閉ざすしかありませんでした。

自分を守る術は、嫌だという感情を抑え込み、何をされても鈍感になることでした。母によると、私はそのころからおとなしい子に変わっていったそうです。本来であれば無邪気で天真爛漫な年齢ですが、当時の私は、父の機嫌をうかがいながらいつもビクビクしている、気弱な子どもだったと思います。

小学校高学年になり、クラスメイトからいじめのターゲットにされたことがありました。ところが私は、友だちから指摘されるまで、自分がいじめられていることには気づかなかったのです。父との関係で、不快な感情にフタをする癖がついてしまったのでしょう。

いじめの一件により、私はますます他人が信じられなくなりました。一方で、負けてたまるか！ という気持ちも生まれ、もともと成績がよかったこともあり、いっそう学力に磨きをかけたのです。人間関係では消極的だった私も、勉強に関しては積極的に取り組み、いじめっ子たちとの成績の差で優越感を抱くようになりました。

高校は地元の進学校へ入りましたが、心の病が進行していたせいか、つらく苦しい毎日が続きました。高校3年生になり、私は耐えられず「病院へ行きたい」と母に打ち明けたのです。その時、母は世間体を気にしたのか、あるいは心の病に偏見があったのか、首を縦には振りませんでした。私は大学進学を望んでいましたが、とても勉強に打ち込める精神状態ではなく、進学をあきらめて高校を卒業。そして19歳になり、ようやくカウンセリングを受けることになったのです。

## 精神薬をやめて味わった、地獄の苦しみ

カウンセリングを受け、私は初めて苦しい胸の内を他人（カウンセラー）に聞いてもらう機会を得ました。起こった事実を淡々と話したのですが、抑えていた感情が揺さぶられたのか、涙がとめどなく流れてきました。

心の病を克服するために、私はカウンセリングと並行して、コンビニでのアルバイトを始めました。人づきあいに苦手意識が強かった私にとって、接客業はまさに荒療治。それでも「いらっしやいませ」「ありがとうございました」といった声かけを、「よく通るきれいな声ですね」とオーナーの方に褒められた時は、心からうれしく思ったものです。

その時に気づいたのですが、私は父から一度も褒められたことはありませんでした。母からも、褒められるのは成績がよかった時だけ。自分という存在を両親から肯定された経験は、ほとんどなかったのです。

カウンセリングを受けながらアルバイトを約1年がんばりましたが、うつの症状は重くなり、とうとう心身ともに限界を迎えてしまいました。カウンセリングを中断し、アルバイトも辞めたのですが、もともとお金を稼ぐよりも自分を変えることが目的だったアルバイトですから、辞めてしまえば元の精神状態へ戻ってしまいます。その後は自宅に引きこもる日々となり、心療内科を受診して、薬物療法をスタートすることになりました。

ところが、薬を飲んでも症状は一向によくならないのです。私は焦りを感じながら、薬物療法に加えて心の病に関する本を読んだり、アフメーションを実践したり、ハーブやサプリメントを摂ったりと、自分にできることは何でも取り組みました。

そして1年半ほどが経っても、「このまま薬を飲み続けて、本当にいいのか？」との疑問を払拭できず、私は薬をやめる決意をしました。本来ならば医師の指導のもとで分量を徐々に減らすなどの方法をとるのですが、私の場合は自分の判断できっぱりとやめてしまったのです。

それゆえの離脱症状なのかもしれません。しばらくの間、体が引き裂かれるような地獄の苦しみを味わいました。死んだほうがどんなにラクかと思いながら、タオルを噛みしめて必死に耐えたことを覚えています。

## さまざまな治療法を渡り歩く

薬をやめると、今度は父への負の感情がワッと湧き上がり、どう対処したらよいか分からなくなりました。そこで、退行催眠療法（ヒプノセラピー）を実施している医師のもとを訪ねて施術を受けたのです。

施術へ入る前に、医師から「お父さんを許せばラクになりますよ」と言われ、それで症状がよくなるならありがたいと思い、「ならば、許します」と返事をしました。

ところが、催眠中の私が心の奥底から発したのは「そんなもの、許せるわけがないだろう！」という激しい怒りの言葉だったのです。おそらくその時、心のフタがパカンと外れたのでしょう。噴き出した感情をコントロールすることは容易ではなく、私はさらに心身のバランスを崩してしまったのです。

出会ったセラピストの多くは「自分を愛してください」と言うのですが、当時の私には「自分を愛する」という感覚がつかめませんでした。そのような抽象的なアドバイスを受けても、心が混乱するだけだったのです。さまざまな治療法を試みて分かったことは、医師やセラピストとの信頼関係を結ぶことはとても難しいという事実でした。

あるサプリメントを売っているお店の方も例外ではありませんでした。最初は親身になって相談に乗ってくれましたが、やはりそこにはサプリメントという商品が介在し、販売目的のための優しさだと思うと、空しさを感じてしまうのです。

駆け引きのない無償の愛はこの世に存在するのか。利他の精神で人とつながることなど不可能ではないか……と、いっそう他人が信じられなくなっていた時のこと。たまたま買った雑誌に載っていたのが“YSメソッド”の記事でした。とても興味が湧いたものの、すぐには受診する決心がつかなかったそんな矢先に、私はささいなことから父と意見を衝突させてしまいました。思わずYSメソッドの相談窓口に電話をかけた私は、たまたまつながったカウンセラーの方にありったけの感情を吐き出したのです。この一件がきっかけで、「まずはやってみよう」と受診を決めたのでした。

## 本当の自分と出会い、「自分を愛する」喜びを味わう

受診し始めたばかりの時のこと、私はカウンセラーに指導を受けながら、母との思い出を中心に心を深く掘り下げていきました。幼少のころには、母に自分のSOSを気づいてもらうことができず、つらい思いをしましたが、いま振り返ってみると、母も同じようにつらかったことが分かります。なぜなら母自身も、父からたびたび暴力を受けていたからです。娘を守ってあげたくても、父の前で意見することは怖くてできなかったのでしょう。

母親であれば子どもを守って当然だ。私はそう考えてきましたが、母も一人の弱い人間なのだと思えば、責める気持ちも薄らいでいきます。遠方から嫁いできた母が、知らない土地でどれほどの苦勞を背負い、私をここまで育ててくれたか。母の人生に思いをはせた時、私の目から感謝とお詫びの涙があふれ出ていました。

その後も、YSメソッドを何度か受診した私は、カウンセラーのサポートを受け、心の傷を癒していきました。でも、父を許すことだけはなかなか叶いませんでした。

ある日、カウンセラーと話していた時のことです。カウンセラーから言われたある言葉をきっかけに、カウンセラーに反発する気持ちがワッと出てきました。そんな素直な感情が出たことに、正直、自分でも驚きました。反発であっても、自分の素直な気持ちを発見できた。それ自体が回復のきざしかもしれないと感じられたのです。

そしてその直後、「なぜ父は私の気持ちに気づいてくれないの!？」というせつなさがこみ上げ、涙が止まらなくなりました。こうして少しずつでも感情を解放する作業を続けたことで、私はようやく“本当の自分”とつながることができたのです。

以前は「自分を愛する」という感覚がよく分かりませんでした。本当の自分を自覚した今、日常の何気ない出来事の中にも“愛”を感じることができます。その証拠に、私の日記にはうれしいことや楽しいことがたくさんつづられるようになりました。また、気づけば楽しげに鼻歌を歌っていたことに、自分自身驚いたこともありました。

## “負の記憶”を断ち切る

何回目かの受診の際、カウンセラーとの会話の中で“命”という言葉が出てきた時のこと。その瞬間、私の中で“この世に生まれたこと”への感謝の気持ちがあふれ出てきました。ちょうど同じころに飼い猫の出産に立ち会い、子猫の誕生に感動したことも影響したのだと思います。

こうして今の私があるのは、父と母のおかげ……。その温かい感情で心が満たされ、涙と感動が止まらず、胸がつまりました。すると、驚くことに自分の中から生命エネルギーがブワッと湧き上がってきたのです。

私は心の目で、幼いころの父の姿を見つめました。その少年は、まるで幼少期の自分と重なるかのように、母親のストレスを一身に受けて傷ついていました。母親の言動によって男としての尊厳や自信を失ってしまったのでしょう。実は私も、父と祖母の不仲な関係にはなんとなく気づいていたのです。

今の父を変えることはできませんが、私が気づき変わることで現実面も大きく転換していくでしょう。先祖から連綿と続く“DNAに組み込まれた負の記憶”も、本当の自分と出会ったことにより、私の代で断ち切ることができると確信しています。

うつ症状はすっかり良くなり、最近、まわりの人から「変わったね」「明るくなったね」と言われるようになりました。私は現在、10代のころに一度はあきらめた大学進学を目指し、受験勉強に励んでいます。目下のところの目標は、学生をしながら起業すること。自らの苦しかった日々の体験を活かし、多くの悩める人をサポートしたいと願っています。

私自身、暗闇の時期が長く続きましたが、あきらめなければ必ず光明は差します。どんなに苦しくても「明けない夜はない」ことをメッセージとして、伝え続けていきたいのです。

●受診前

1. 幼少時、父親の“言葉の暴力”で、深い心の傷を負った
2. うつになり、大学進学をあきらめた
3. 人間関係がうまくいかず、たくさん嫌な思いをした
4. 薬をやめようとして、地獄の苦しみを味わった

↓ ↓ ↓

●受診後

1. 父親の心を理解し、傷つけられた過去を許せた
2. うつが治り、改めて大学進学を目指し始めた
3. 父母のお蔭で今の自分があると気づき、利他愛に目覚めた
4. 自分を愛し、すべての過去が光り輝く宝物となった

【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/](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)