

YSメソッド 奇跡の実証例

～カルテNo.36～

●受診前／幼少期の心の傷と、夫の暴力で
うつ病に



●受診後／つらい経験が光に変わり、人生
が180度転換

友坂光子さん（仮名・38才）

DVで離婚し、心の病を発症

福岡県で生まれ育った私は、両親と10歳年の離れた兄と暮らしていました。28歳の時に結婚し、実家を出て県内で新たな生活をスタートさせましたが、夫による激しい暴力が原因で2年も経たずに離婚、生後4カ月の娘を連れて実家へ戻ることになったのです。

その後、実家から数分の距離にあるアパートへ移り、娘と2人の生活が始まりました。ひとり親になれば当然働かなければなりません。乳幼児を抱えた身での就職は難しく、さらに私は極度の男性恐怖症に陥っていました。面接の際に相手が男性というだけで緊張し、受け答えもしどろもどろになり、結果うまくいきません。

何度もの面接を経てようやく事務の仕事を見つけましたが、勤務先が運送会社であり、業務を進める上でたくさんの男性ドライバーと接しなければなりません。毎日が針のむしろに座る思いでした。

外での私は無口で無表情、自分の殻に閉じこもっていましたが、自宅では必死に笑顔を装っていました。娘にはつらい心の内を知られたくなかったからです。娘を寝かしつけてからはようやく素の自分に戻り、ひとりで声を殺しながら朝まで泣き続けていました。

なぜこれほどまでに涙が出るのか、特に具体的な理由があったわけではあり
ません。生きることに疲れたけれど、死ぬ勇気もない。そんな絶望感に打ちひし
がれ、まるで心を“ぞうきん絞り”されたかのような痛みを感じていたのです。

一晩泣き明かすと体力的にも消耗し、その日の仕事にひびきます。夜眠れない
ことに悩んだ私は、心療内科で薬を処方してもらうことにしました。担当医の診
察では、睡眠障害のほかにうつ病や適応障害の症状もあると指摘され、少なくと
も離婚前後の時期から心の病を発症していたことが分かったのです。

病院へは 1 年半ほど通いましたが、症状が改善したという実感はあまり得ら
れませんでした。特に担当医による問診では「この人に何を話してもよくはなら
ない」というあきらめの気持ちが強く、会話することに抵抗すら感じていました。
せいぜい薬に頼るほか症状をラクにする方法はなかったのです。

それでも気持ちの落ち込みが激しい時には薬でのコントロールも効きません。
夜寝ている娘を抱きかかえて車に乗せ、海に山に、死に場所を求めて車を走らせ
たことも幾度となくありました。

人生の転機となった大切な出会い

そんなある日のこと、カウンセラーをしている友人に心情を吐露したことが
ありました。話を聞き終えた彼女はひと言、「相当ひどい精神状態だ」と言うの
です。ちゃんと薬を飲んでいるのに改善どころか悪化している事実には、大きな
ショックを受けました。

その友人が「気晴らしに博多の屋台へ行こう」と誘ってくれたので、一緒にで
かけることにしました。彼女の馴染みの屋台では、明るく元気な大将（経営者）
が迎えてくれました。彼の人懐っこくて温かな人柄に、会ってすぐ魅了されたこ
とを覚えています。

異性と接することは苦手な私でしたが、なぜか大将とは初対面にも関わらず
打ち解けることができました。私はポツリ、ポツリと自らのつらい過去を語り出
し、大将は黙って耳を傾けてくれていました。途中からは、まわりの人に話を聞
かれなないように、二人で屋台を離れました。そして雨が降る中、大将は私に傘を
差し出し、自分はずぶ濡れになりながら一緒に泣いてくれたのです。

話し終えたあとに大将は、「ＹＳメソッドを受けてみるといい」と言いました。
実は彼自身も、ＹＳメソッドにより本当の自分と出会い、心を救われた経験があ
るそうです。“本当の自分”という聞き慣れない言葉に戸惑っていると、大将は
ＹＳメソッドの資料を手渡し、「いいから、行ってきなさい！」と強い口調で私
の背中を押したのです。

帰宅後、さっそく受け取った資料を見ましたが、“本当の自分”とはどのようなものなのか、その内容からではよく分かりませんでした。

私はこれまでに精神哲学を学び、催眠療法や心理療法などのさまざまな方法を試してきました。しかし、それらの知識や経験は、私を救うどころかますます苦しめる結果となったのです。心の病になった原因が過去の出来事にあると分かっても、自分の力ではどうすることもできません。「完治できない」との絶望的な気持ちが強くなるだけでした。

そんな私がYSメソッドの受診を決めたきっかけは、娘のひと言でした。一緒にお風呂に入っていた時のこと。娘が突然、「お母さん、泣きたい時は泣いてもいいよ」と言ったのです。その言葉を聞いた瞬間、私の目から涙がポロポロと流れました。「だって、お母さんはいつも私にそうしてくれるでしょ？」と。

娘の前では常に笑顔でいるよう努めてきたつもりでしたが、娘は私の本当の心をちゃんと分かっていたのです。まだ4歳でしたが、子どもは親のことをまっすぐに見ています。そのことに気づかされた私は、娘のためにも心の病を克服すると決意しました。

ついに癒された、幼少期の心の傷

YSメソッドを受診する前に、私は「一生、薬のいらぬ自分になる！」との決意表明を書きました。“自分のため”なら折れてしまうことがあっても、“娘のため”ならどんな困難をも乗り越える力が湧いてくるものです。

YSメソッドの受診初日には、心の病の直接的な原因となった結婚生活よりも、自分の生い立ちや家族関係について深く掘り下げていきました。両親の間には特にわだかまりもなく、問題を意識したことはありませんでした。育ててくれてありがとう、という気持ちもちゃんと持っているつもりでした。

しかし、カウンセラーのサポートによって意識を探っていくと、それは“心の浅い部分での親への感謝”であり、心の深い部分では、過去のさまざまな経験や記憶により“親を許していない自分”がいることに気づかされたのです。

私が生まれたころのわが家は、父の会社が倒産して大きな負債があり、とても貧しかったそうです。その話は、私が小学生のころに「自分が生まれた時の話を親から聞いてくること」という宿題が出されたので、たまたま母から聞いたのでした。思わぬ形で私を身ごもった母は、経済的な理由から生むことを断念しようとした、との話でした。

まだ子どもだった私は、母の言葉に大きなショックを受け、恨む気持ちさえ芽

生えました。しかし、親を恨むことへの罪悪感から自分の感情を心の奥底に封印し、今日まで、傷つけられた事実をすっかり忘れ去っていたのです。

子どものころの感情がはっきり蘇ってくると、忘れていた記憶が芽ずる式に呼び覚まされていきました。

まじめで家族思いの兄は、母にとって自慢の息子であり、私の前でもよく兄を褒めていました。10歳年が離れていたのも、私が8歳の時に兄は高校を卒業したのですが、妹の私がこの先、中学・高校・大学へと進めばそのぶんお金がかかると考え、兄は希望していた大学進学をあきらめて就職したと言います。

私は短大へと進むことができましたが、母からは「あんたは、お兄ちゃんのおかげで学校へ行けるんだよ」と何度も言い含められ、その言葉を聞くたびに、兄への感謝に加えて申し訳ない気持ちでいっぱいになるのです。

私なんか生まれてこなければ、お兄ちゃんは大学へ行けたかもしれない。お父さんやお母さんも、あくせく働かなくて済んだかもしれない……。心の奥底に封印したはずの「生まれてこなければよかった」という持って行き場のない気持ちが、ふとした瞬間に浮上し、自分で自分をがんじがらめに縛りつけます。

家族の中ではいちばん仲がよかった母との間に、心の病となった要因が存在していた。その事実気づかされた時、涙がドッと流れ出ました。何が悲しくて泣いているのかはよく分かりません。ただ、心に溜め込んだ負の感情がゴボッゴボッと突き上げ、涙とともに体外へ一気に流れ出てきたのだと思います。

ひとしきり泣くと、魂が浄化されたかのような清々しさに包まれました。詰っていた感情が取れたからでしょうか、体中の毛細血管に血液が行き渡り、体がポッと温かくなったのです。そして無意識のうちに「お母さん、ありがとう！」と大声で叫んでいました。

すべての出来事が、光輝く宝物になった

受診を終えて帰宅すると、玄関まで出迎えた娘が「お母さん、喉がかわいた」とひと言。その言葉を聞くや否や、感情を抑えきれずに涙があふれ出てきました。

娘をギュッと抱きしめながら、「いままで本当にごめんね」「お母さんを、お母さんにしてくれてありがとう」「お母さん、生まれてきてよかったよ」……と思いがけない言葉が口をついて出てきます。娘もポロポロと涙を流しながら少しも動かず、長い時間、私の心を受け止めていてくれました。

生まれてきてよかった。まさに本当の自分の領域から発露した言葉でした。愛と感謝、そして生きる喜びに包まれた瞬間でもありました。

私はさっそく母に電話をして、「これまで迷惑をかけてごめんなさい。育てて

くれてありがとう」と伝えました。ただ黙って耳を傾けていた母は、最後に涙声で「本当によかったね」と言ってくれました。

父とは、思春期のころから会話が少ない関係でした。まわりからは「顔も性格もよく似た父娘だ」と言われ続け、そのことが嫌で仕方なかったせいか、父と面と向かうことを避けてきたのです。そんな私のことを、父は黙って見守り続けてくれました。似たもの親子だからこそ、私の気持ちをよく分かってくれていたのかもしれない。

後日、私は「これまで育ててくれてありがとう」と父に言いました。父の目をまっすぐに見据え、自分のことをいちばん理解し、応援してくれたことへの感謝の気持ちを伝えたのです。これからは両親に、そして兄にしっかり恩返しをしていきたい。そう心に決めた時、家族へのわだかまりがスッと消え、体が軽くなったように感じました。

YSメソッドを受診したことで、元夫の気持ちも理解することができました。彼が生まれ育った家庭でも父親が母親へ、そして母親が娘（元夫の妹）へと暴力の連鎖が生み出されていたのです。

離婚後に再会した元夫からは「自分の中にも“家族に手を挙げるスイッチ”があることに気づき、すごく怖かった。本当に申し訳なかった」と告げられました。

彼は子どものころ、家族の言動によって深く傷つけられた痛みを、パートナーである私に分かってほしかったのでしょう。他人には絶対に見せない自分の弱さを、私には見せてくれていた。それが彼なりの不器用な愛し方だったのかもしれない。

DVにより夫婦関係は破たんしてしまいましたが、互いへの愛情は確実にあったと感じています。なにより、彼と出会わなければ娘は生まれてこなかったのですから。どんな出来事も、いまでは私の“光輝く人生の宝物”なのです。

うつ病を克服、夢実現に向けてスタート！

YSメソッドを受診して1ヵ月も経たないうちに、薬を飲まなくなりました。念のため、しばらくの間はバッグに入れて持ち歩いていましたが、とうとう飲むことなく、最後の一錠を完全に手放したのです。その時私は、うつ病が完治したことを確信しました。

人の好き嫌いが激しかった私ですが、いまでは嫌と感じる人や物事がだいぶ少なくなりました。理不尽なことを言われても「この人はなぜそう思うのかな？」という興味のほうが先に立ちます。何ごととも客観的に見るクセがつくと、感情に

振り回されなくなるのです。

なによりラクになったのは、自分を責めなくなったこと。たとえ落ち込みそうになっても自分の殻に閉じこもることなく、いまなら誰かに相談することができます。

信頼し頼り合える人間関係が築かれると、必要なものは自然と与えられるようになるものです。以前は何十社受けてもうまくいかなかった就職活動ですが、今では「仕事、手伝ってもらえる？」と知り合いから声がかかるようになり、忙しくも充実した毎日を送っています。

今後はボランティア団体を立ち上げて、親子で楽しむワークショップなどを開催していこうと計画しています。また、自らの経験をいかし、DV 被害を受けている女性や子どものサポートはもちろん、加害者側も救われるようなプログラムをつくり、DV 問題の根本的解決に向けた活動もしていきたいと考えています。

●受診前

1. 夫からの激しい暴力で離婚、男性恐怖症に陥った
2. なかなか仕事が見つからず、将来への不安を抱えていた
3. 「生まれてこなければよかった」という感情が心に刷り込まれた
4. 両親や元夫に対し許せない気持ちを強く持っていた
5. うつ症状がひどく、何度も死ぬことを考えた

↓ ↓ ↓

●受診後

1. 人の好き嫌いがなくなり、信頼し合える人間関係が築けた
2. どんどん仕事を頼まれ、充実した毎日になった
3. 「生まれてきてよかった」という感情でいっぱい
4. 両親に心から感謝でき、元夫の立場も理解できた
5. 薬を断ってうつ病が完治、生きる目標も明確になった

【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