

# YSメソッド 奇跡の実証例

～カルテNo.37～

●受診前／職場での人間関係が悪化、体調不良からうつ病になり、そのまま長期休職



●受診後／周囲の言動がプラスに捉えられるようになり、元気に職場復帰へ！

赤城祐樹さん（仮名・57才）

## 会社に行けなくなり「うつ病」に

私の職場は、西日本の中でも大きな街にあります。大手自動車メーカーなどに部品を納入している企業で、そこで製品を仕分けして納入への段取りをつけるのが私の仕事です。

長年、大きなミスもなく普通に勤務していた私ですが、この春先から体調がおかしくなっていました。会社に出勤しようとする、どうもおなかの調子が悪い。ある日は胃のあたりが痛み、また別の日には、肝臓のあたりが痛むようになりました。

そのうちに内臓が悲鳴を上げて、おなか全体が激しく痛み、とても仕事をできるような状況ではなくなりました。会社に行こうと頑張るのですが、その度に激しい痛みで襲われるのです。

私は病院へ行き、まずは内科で胃カメラの検査を受けました。しかし結果は「異常なし」。薬ももらったのですが、いっこうにおなかの痛みは良くなりません。

続いて私が行ったのが、心療内科でした。そこでもいろいろと見てもらったのですが、原因は分かりません。そちらでも薬を処方してもらい飲みましたが、全く良くなる気配はありませんでした。

やがて会社へ行く気も何をする気力も起きなくなっていました。夜も眠れず、なんとか会社へ行こうと頑張るとまた内臓が痛み、寝ているだけの状況に……。その症状からパーキンソン病も疑ったくらいですが、気がつけばうつ病となり、3～4ヵ月が経過していました。そしてついには休職するしかなくなってしまったのです。

## 職場の上司や同僚の言葉に精神を削る日々

そのころは精神状態もぼろぼろになっていました。何を考える気力もなく、処方された薬を飲んでも全く変わる気がせず、薬を飲むことすら放棄する有様でした。しまいには「死にたい」「生きていても意味がない」と思うようになり、肉体的にも精神的にも人生で最悪の状況にまで、深く落ち込みました。

話はうつ病を発症したころにまで戻りますが、私は会社に行くたびに非常に辛い気持ちを抱えていました。それは職場の上司や同僚との関係によるものです。仕事のことなどで彼らから言われた意見に対して、自分が責められているように感じた私は、「これは“いじめ”のようなことをされているのでは」と思うようになってしまっていたのです。

本当は、私の至らぬ点を指摘してくれ、より改善をはかってほしいと、そんな思いで言ってくれていたのでしょう。しかし私の精神は、その言葉を前向きに受け止められる状況ではありませんでした。

## 娘たちに責められ、うつ病が進行

本来なら安らげるはずの家庭でも、私の居心地は悪いものでした。私には23歳と20歳の娘がおります。2人とも本当にいい娘で、今では彼女たちの存在があることにとても感謝しているのですが、当時は私のとらえ方が良くなかったせいで、娘からの言葉にも苦しめられていました。

娘たちはフランクと言いますか、父親である私に対しても友達口調で、生活の中で見つけた私の良くないところをはっきりと指摘してくるのです。

当時の私にとって、それは我慢できることではありませんでした。「なんで自分の子供に、ずけずけと文句を言われなければならないのか？ それも友達口調で……」という思いが渦巻き、それも大きなストレスとなって、ますます自分で自分を追い込んでいったのです。

そのころのコンディションは本当に最悪で、休職してから4ヵ月間も出社できていませんでした。精神的に落ち込むだけ落ち込んだ、でもその穴はまだまだ深く、到底抜け出せるものではなかったのです。

うつ病となってから、周囲も私が苦しんでいるのを見てなんとかしてあげたいと思ってくれていたのでしょう。義理の母親が、東京にうつ病を直す専門の

クリニックがあることを教えてくれました。それが「YSこころのクリニック」で受診する、直接のきっかけとなりました。

このクリニックへは、週末ごとに東京へ通う形で参加しました。初回の診察・カウンセリングを行って、翌週には集中グループセッションとカウンセリングに参加。

そしてまた次の週には、また別の内容の集中グループセッションとカウンセリングを受けてと、たて続けに受診し続けました。すると、私の心にある気持ちが湧いてきたのです。

### うれし涙が枯れるほどの感動が！

そのときのグループセッションでは、カウンセラーの指導のもと、過去の自分の経験や歴史を振り返り、ひたすらそれを紙に書いていくということを行っていました。そしてセッションの内容に添っていくと、家族など周囲の人たちへの「感謝の思い」が、どんどんとあふれてきたのです。

最初に感じたのは、妻への感謝の思いでした。彼女と対話していることを紙に書いていくと、愛している、とか一緒にいて良かった、とか20年以上も自分のことを思っていてくれていたんだなど、色々な思いが湧いてきました。

どれだけ妻が自分を支えて来てくれたのか……「これまで言えなかったけれど、妻に“ありがとう”を伝えねば」と思ったら、その後さらにどんどんと色々な人たちへの「感謝の念」が、私の心の中に泉のようにあふれてきたのです。

私と妻を産んでしっかりと育ててくれた、それぞれの両親への深い感謝の気持ち。またその両親を生んでくれた祖父母たち、そしてまたその先のご先祖の人たち……。

そうやって世代を超えて命というものをつなげてくれた、ご先祖様たちへの「感謝の念」が生まれると、今度は新たな世代へ命をつないでくれる娘たちへも感謝の気持ちがあふれてきました。

すると、娘たちのことがさらに愛しく思えるようになりました。「彼女たちは言葉で自分に愛をくれているんだ、頑張れと伝えてくれているんだ」と。これまでのイライラとしたような感じが一気に転換し、素直にそう思えるようになりました。

私の目から、自然に涙があふれていました。本当にごく自然に、うれし涙が出たのです。そして、これまでたまっていた涙を全て出し尽くしたのではというくらい、あふれていきました。それは、ここまで自分が感動することができるとは、という驚きの体験でした。

さらに心の底から愛、喜びがあふれでてきて、私は叫びを上げてしまいました。心が本当に芯の方から「ありがとう」という気持ちにあふれ、なにかたまっていたものが一気に出し切れた、そんな感じでした。

## 父との“つらい記憶”から解放される

YSメソッドを受けたことで、私は昔の体験を思い出すことができました。実は、子供のころから私は父親と折り合いが悪く、ほとんど話をしないという状況の時もありました。父は父でそんな私の扱いに困っていたと思います。お互いに思っていることを自由に話し合える、そんな関係ではなかったのです。

妻と結婚してからも、父は私に何かを言いたい時は直接ではなく、まずは妻に話をしてくるのです。それも不満でしたが、父との確執がずっと続いていたことで、私は知らず知らずのうちに心に負担をかけていたのでしょう。

カウンセラーの方によれば、“現在の心のありようには、DNAの記憶に加え幼少の頃からの体験、特に親との関係が大きく関わってくる”のだそうです。私の場合、父との確執という過去の記憶が心に影響していたわけです。でも「感謝の念」をもって過去の父とのやり取りを振り返ると、父がそういった厳しい態度で接していたことも、私のことを思っていてくれていたことに気づき、父にも「生んでくれてありがとう」と感謝したことで、心がとても軽く楽になっているのが分かりました。

そうすると、今度はあれほど連絡するのがつらいと思っていた、会社の上司や同僚への感謝の念も湧いてきたのです。彼らが私のことを心配してくれている、と思えたら会社に電話するのは全く怖くなくなって、電話をかけることができました。

そして「これまで心配をかけた分、私が良くなったことを行動で示さなければ」という風に思うようになったのです。うつ病の最中はあれだけ体が動かなかった私が、行動にすぐ移せるようになった。その瞬間、私はうつ病という心の闇から抜け出せたことに、自分自身で気づいたのです。

私はうつ病にかかってからの4ヵ月もの期間を悶々と過ごし、「なんで自分だけこんなつらい病気になってしまったのだろう」と思っていました。しかし「YSメソッドでは、わずか数回のセッションに参加しただけで、喜びと感謝の心で生きていく人生にスイッチすることができました。

近々、元の職場へも復帰できそうです。これからは職場でも家庭でもみんなに感謝の言葉を伝え、行動で示し続けようと、私は強く思っています。

●受診前

1. 会社に行こうとする度、激しい腹痛で動けなくなった
2. 休職を余儀なくされたうつ病で、自殺まで考えた
3. 職場や家庭で責められているように感じていた



●受診後

1. 周囲の人への「感謝の念」を心の底から感じ、変化を実感
2. 行動力を取り戻し、うつ病という心の闇から抜け出せた
3. 元気に職場復帰できるようになった

【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/](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)