

# YSメソッド 奇跡の実証例

～カルテNo.38～

●受診前／過労と仕事のストレスでうつ病  
に！死ぬことばかり考えていた

↓ ↓ ↓

●受診後／2～3 ヲ月でうつ病が治り、生きる  
意味を発見！新たな人生を歩  
む勇氣も出た！

駒沢守雄さん（仮名・41才）

## 何もかも抱え込み、うつを発症

私のうつは、仕事の疲労とストレスが原因でした。20代後半からおよそ12年間、工場勤務をしていたのですが、7～8年目になる4年ほど前から夜勤になり、人手不足で休めなくなったのです。会社から出ると命令されていたわけではないのですが、仕事が終わらず、出ざるを得ない状況で、ほぼ休まず働いていました。過労で、だんだん情緒不安定になっていっているのが、自分でも分かりました。

ただ、そのころはまだ同僚にも相談できていましたし、退職も考えたものの、有給を使って1ヵ月休んで様子見し、また復帰することができていました。

本格的につらくなったのは、また日勤に戻ったころです。メインの仕事である現場管理以外にも、省エネ、労務、安全管理、産業廃棄物の扱いなど、担当しなければいけないことが増えてしまって、とうとう限界がきてしまいました。人に振ることができず自分ひとりで抱え込んでしまい、頑張っても頑張ってもやるべきことがこなせなくなり、ほころびが出てきてしまったのです。

さらに、50代くらいのキツイ女性事務員がいて、できていないことをズバズバ畳み掛けられて、どんどん追い詰められていきました。自分に対して言われることもつらかったですが、同じようにキツく言われているほかの社員から「あの事務員をどうにかしてくれ」と相談されて、それもストレスになっていったのです。「もうこれ以上は無理だ、心のバランスが取れなくなっている」と、自分ではっきりと感じていました。

一度1ヵ月も休んでしまった手前、もう会社に迷惑をかけることはできません。「またか」と言われるのが怖かったですし、以前休んだ時から、「次こんなことがあったら潮時だろう」と思っていましたので、退職を考えました。ただ、仕事を辞めるとするのは非常に勇気のいることで、ふんぎりがつかずにいました。私は独身のひとり暮らしで、すぐに相談できる相手は身近におらず、自分だけで考え込んでしまったのも良くなかったと思います。

会社に行きたくない。何もしたくない。自分は生きている意味はあるのか……。そんな状態でした。もし、手っ取り早く死ぬやり方があったのなら、きっと自殺していたと思います。

心療内科も受診しましたが、ピンとこなくて、一度きりで行かなくなっていました。「死にたい願望はありますか」と聞かれて、「ないわけじゃないです」と答えたら、「じゃ、すぐに入院してください」と。ろくに話も聞かないでいきなり入院なんて、「えっ!？」って感じですよ。薬物治療の説明もしてくれたのですが、「これじゃない」と思いました。うつで心は疲れていたけれど、「自分はいくらでも治らない」ということだけは分かったのです。

それで、もうどうしようもできなくなって、疎遠だった実家の家族に相談しました。すると、兄がYSメソッドを受けたことがあり、「とにかく行ってみろ」と勧めてくれたのです。

## 大切なのは、仕事よりも命だと気づいた

最初の受診は、兄も同行してくれました。正直に言えば、その時は訳も分からずとにかく行ってみよう、という感じです。しかし、その少し後に受けたカウンセリングがひとつの転機になりました。

実はカウンセリングの日が父の命日で、時間も父が亡くなった時間とほぼ同じだったのです。すごい偶然で、母にも、「これは何かあるんじゃないの」と言われて。私も「そうかも知れない」と、何かが変わるような、そんな期待を少し

していました。

カウンセラーに言われたのが、「心をたて直すのが先ではないですか？ そのために仕事を辞めてもいいのではないですか？」ということです。それまでの私は、死んでも仕事をしなくてはならないと思っていましたが、逆に、死んだら仕事はできません。そう思い直して退職を決意しました。

会社には引き止められたのですが、会社と仕事から解放されて、一時的にはほっとしました。しかしそれも束の間、今度は別の不安に襲われるようになってしまいました。退職が決まるまでは「辞めたい、辞めたい」という気持ちでいっぱいだったのですが、辞めたら、今度は将来への不安が出てきたのです。

辞められたのはよかったけど、仕事もせずに家にいる自分は何なんだと。いつまで生活できるんだ、どうやって生きていくのかと考えました。今思えば、退職の前後2ヵ月くらいが、一番どん底の時期だったと思います。

そんな状態でしたから、私の場合は、一度の受診で劇的に変わったというタイプではありません。ですが、その後も地道にYSメソッドを受診し、兄のサポートとの相乗効果もあって、少しずつ改善していきました。

後から知ったことなのですが、兄もいろいろ苦しんだ時期があり、YSメソッドの受診と自分でできるワークで乗り越えてきたそうです。それだけに兄のアドバイスは本当に的確でした。そのひとつが、何でも思いついたことをノートに書くということで、会社にいた時に嫌いだった人への気持ちを吐き出したり、やりたいことを書いてみたり……。最初は、「こんなことしたって」と思っていたのですが、ボロボロの私を支えてくれている兄の言うことですからとにかくやってみて、これは本当に良かったなと思います。

私の場合、兄という信頼のおけるアドバイザーがいたことと、仕事を辞めてフラットな状態で、治療に集中できたことが、とても良かったと思います。

## 「これでいい」と確信したら一気に改善！

何回か受診を続けたところ、だんだんと「この方向で大丈夫なんじゃないか」と思えるようになり、続いて確信に変わっていきました。

YSメソッドでは、カウンセラーの指導を受けながら、自分の心を深く見つめていきます。すると、それまでは「性格が合わないなあ」と思っていた母へ、自分を産み育ててくれたことがとてもありがたいという事実が、はっきりと分かったのです。そして兄は、「命がけで助けるぞ」とまで言ってくれていました。その深い深い想いが伝わり、私は心の底から感激し、震えながら涙したのです。

すると、それまで半信半疑だったYSメソッドを受けること自体、「これでいいんだ」と思えましたし、自分自身もすでに変わってきていると実感できるようになりました。

一旦「これで大丈夫なんだ」と確信できると、あらゆる面が加速度的に改善していくのが感じられます。大きかったのは、些細なことでも思ったことを行動に移せるようになっていったことです。

例えば「乗馬って面白そうだな」と思った場合、それまでの自分だったら、「でもどうやったらできるのか分からない、面倒くさい」で終わらせていたと思うのですが、サッと調べて出かけることができました。

そうすると、むしろ「なんで今までの自分は、やりたいことをやらなかったんだ！」と思うようになりました。「面倒くさい」も「嫌だ」も、自分が勝手にそう思い込んでいたこと。母とはイマイチ性格が合わないと思っていたのも、自分の思い込み。そういう感覚になって、今までできなかったことがどんどんできるようになりました。

そして、気づいた時にはうつ病が治っていたのです。治ったのは、初診から2~3ヵ月経ったころだったと思います。

「何のために生きるんだろう」という疑問に関しても、答えが見つかりました。兄に「今、何か行動していたり、周りのために動いていた。そうしているお前自身が光り輝けば、周りも光り輝く。それがまたお前の喜びになって返ってくるんだ」と言われて、ああ本当にそうだなと思えるようになったのです。

生きる目的を探すんじゃなくて、「自分をどんどん輝かせるためにはどうしたらいいか」という考え方にシフトできたんですね。

そうすると、もう、すべての歯車が合うように、何もかもうまく回りだし、小さな奇跡と言えるようなことが頻繁に起こるようになりました。家族関係が良くなったのはもちろん、会社にいたころに仲の良かった人たちと電話をしたり会って話したりもできるようになりましたし、私の表情が柔らかくなったせいか、見知らぬ人に道を聞かれたりすることも増えました。

## **復職が決まり、地元を離れると決意！**

仕事に関しても、元の会社に戻ることに決まったんです。退職直後から、「戻る気はないか」と声をかけられていて、最初はそんなつもりはまったくなかったのですが、「戻るなんてありえない」というのも、自分の思い込みだったのだと

気づいたのです。

さらにY Sメソッドを受診した時、なぜ戻ることができないのかと徹底的に自問自答したのですが、結局のところ、「どのツラ下げて戻るんだ」「あんな思いはもうしたくない」という、自分の気持ちの問題だったんですね。

会社が気を遣って、これまで働いていた関東から新しく拠点を立ち上げる地方に異動して復帰しないかと声をかけてくれたのも、決め手になりました。実家から離れ、知り合いもない土地に行く……。そうだ、自分に足りないものはこれなんだ！ という思いが、突然ふつふつと湧き上がってきました。

今までは、ひとり暮らしとはいえ実家も近く、ずっと守られていましたから、それを捨てて本当の感謝を知ることが自分に必要なんだと思うようになりました。自然にそう思えたのは、本当に、何かに導かれたような感じです。

これからは地元を離れて、親や兄のありがたみを、本当の意味で心の底から知ることになるでしょう。もちろん、こんな自分をもう一度受け入れてくれた会社にも、Y Sメソッドと出会えたことにも感謝しています。

今は、すべてのことに対する感謝の気持ち、「これでいいんだ」という肯定感、頭で考えないで感じて行動すればいいんだという確信——そういうポジティブな思いで満たされていて、しっかりと生きていくための、ベースはできたかなと思っています。

後は、これをどう実生活に活かしていくかが、私のこれからの課題ですね。Y Sメソッドで一番心に残っているのは、カウンセラーが言っていた「迷ったら近づけ」という言葉です。

あまりに迷うと、それが頭の中で妄想となり、身動きできなくなってしまうことが多いのだそうです。まず、やってみる。そうすればはっきりと答えが出て前に進めることを、Y Sメソッドを受けてからの私は実際に体験してきました。そして結局はいい結果となり、自分の自信になっていったのです。

その勇気をもって、これからも私の人生を歩んでいきたい。そう思っています。

●受診前

1. 過労とストレスからうつ病を発症
2. 仕事の悩みをひとりで抱え込んでいた
3. 「死にたい、死にたい」と思っていた
4. 心療内科では思うような治療が受けられなかった



●受診後

1. 2~3 ヲ月でうつ病が治った
2. 「面倒くさい」は、自分の思い込みだと分かった
3. 「これでいい」と思えるようになり、生きる意味も見つけた
4. 仕事への復帰が決まり、新たな人生が始まった

【お問合わせ】

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)