

YSメソッド 奇跡の実証例

～カルテNo.40～

●受診前／幻覚・幻聴で仕事を退職。うつ症状、不安感に悩み 17 の病院を転々とした



●受診後／心が元に戻り、やる気が出て体調も回復！仕事への意欲が戻ってきた

佐山奈緒子さん（仮名・35才）

自分を責め続けた「就職氷河期」

私は長年「うつ状態の心の重苦しさ、不安感」にずっとさいなまれてきました。人生で初めてそういった症状に気づいたのは、10 数年前の就職活動中のことです。私が大学を卒業したころは不景気が続き“空前の就職氷河期”などと新聞で報道されるような年で、友人や同級生たちも本当に就職に苦労していました。

私自身もその氷河期の中でもがいていました。女子大ということもあり、そもそも就職課に来ている求人の数が非常に少なく「なんでこれしか求人票がないの？」と、最初は驚いたほどです。

私自身も何十社分ものエントリーシートを書き、面接も数え切れないほど受けて、本当に一生懸命活動したのですが、なかなか内定はもらえません。気がつけば、4年生の夏休みになっていました。

一生懸命頑張るほど採用されなかった時のダメージは大きく、私はこのまま一生就職はできないのではないかという不安に襲われました。過酷な就職活動で私は「自分のどこがいけなかったんだろう」と悩みすぎて、いつしか精神のバランスを崩してしまったのだと思います。

その後の私は、なんとか新卒でコンピューターソフト販売の会社に就職することができました。その仕事は営業職だったのですが、まさに激務でした。毎日朝から仕事に追われ、昼ご飯を16時、17時に食べることも当たり前……。そんな環境だったこともあったので、私は仕事中に気持ち悪さに襲われることが頻発しました。

朝からズシンと曇り空のように心が重く、不安感にさいなまれ、吐きけすら催しました。そのうちにうつ病の症状も出るようになり、結局仕事を辞めるしかない状況に追い込まれたのです。

とは言え、当時うつという病気は今ほど一般的ではなく、最初は自宅で療養しながら内科や婦人科などいくつもの病院を渡り歩きました。やっとたどり着いたある心療内科でうつ病と診断され、抗うつ剤を処方されてからは小康状態になったものの、根本的な部分である「心の重さ」と「不安感」には、その後ずっと悩まされることになりました。

妄想症にかかり、強制入院に！

時が経ち、状態も多少は良くなっていた私は、ファーストフードのお店でアルバイトとして働くようになりました。とはいえ薬は手放せず、その副作用に苦しめられながら働き続けていたのです。

昨年の夏の始め、私はまた強い症状に襲われました。今度は、幻聴と幻覚に悩まされるようになってしまったのです。「何々をしろ」と命令するような男性の声が聞こえて、視野には蛾が飛ぶような感じがありました。そして何か得体の知れない気持ち悪い感じがして、もう普通に仕事を続けられる状況ではなくなっていきました。

最後には、アルバイト中に体中が急に熱っぽくなり、みるみるうちに具合が悪くなっていきました。お店の外に出て涼みましたが、それでも良ならず、自宅に戻ったきり仕事に出られなくなりました。

当時、私の面倒を見てくれた母によると、幻聴と幻覚のせいか、私は突然訳の分からないことを口にしたり、母と電車に乗っていても一人で最寄りでない駅で勝手に飛び降りたり、「部屋に誰がいる！」と口走って、自宅から飛び出したことがあったようです。

私は覚えていないのですが、私のおかしな言動に、母ひとりではもう手に負えない状況だったそうです。

そこで、母が公的機関から紹介された病院に私を連れていったところ、「妄想症」と診断されて、なかば強制的に入院に。鉄格子で隔離され、ベッドとむき出しのトイレ、そして明かり取りの窓しかない殺風景な部屋で、2週間ほど過ごさざるを得ませんでした。

その次に行った病院も同じような部屋で、こんな環境では余計に症状が悪化すると考えた母は、インターネットで別の病院を見つけてくれ、私はそこに通院することになりました。そこでようやく「統合失調症」との診断がなされ、結果的には投薬による自宅療養ができるようになったのです。

その後、ある程度の時間がたち、私はなんとかスポーツクラブで体を動かせるくらいにまでにはなりましたが、倒れてからこれまでは、普通に働くなんてとても考えられない状況でした。

今までとは大きく違う、YSメソッド

ある日、母はひょんなことがきっかけで、YSメソッドのことを知りました。そして、その療法で多くの人が心の病を克服されていることを教えてくれたのです。YSメソッドには薬の副作用がないのだそうで、副作用のつらさに本当に悩まされていた私にとって、それも魅力でした。

なんとか良くなってまた仕事がしたかった私は、「可能性があるなら、とりあえずやってみよう」と、受診を決めました。

最初の診察では、どうしてこのような状況になったのか、医師やカウンセラーの方が私の話を丁寧に聞いてくれました。そのころは「これから仕事をやっていけるのか？」とか「いつ私の体調はよくなるのか？」といった不安がありました。が、クリニックに通っているうちにだんだんと、そういった心の重さが減ってきているのが分かりました。

今までの病院では、じっくり話を聞いてくれる所はなく、ほとんどが1～2分の診察で薬を処方されて終わりでした。でもYSメソッドでは、そんなことはないのです。自分が実際にワークを行うことで気づかされることも多いです。そのことで、自分自身が持っているパワーを見つけ出す。「本当の自分」を見つけて気づくことが心の治療になる……。YSメソッドの考え方とその手法は、私が知っているそれまでの心の医療とは大きく違うものでした。

そして、受診し始め何回か経ったある日、劇的に私の心が変化したのです。

体調が回復！ 働く意欲が湧いてきた

グループセッションで、一緒に受けている人たちとともにワークをしていた時のことです。心がふっと軽くなり、もやもやとしていた思いが晴れ、スッキリした気分になりました。就職活動中に心を痛めてからずっと感じる事のなかった、軽やかな気分が味わえたのです。

同時に、突然涙があふれ、両親からの深い愛を改めて感じました。これまで病気の私を見守ってくれ、奔走してくれた母、そして父への感謝の気持ち。そして両親からの愛情。常に私のそばに母が寄り添ってくれていたんだ、ということにも気づき、涙があふれて止まりませんでした。

カウンセラーの先生が私の様子に気づいて「ありがとう、良かったね」と声をかけて下さいました。その言葉でより気持ちよく、私の「本当の心」を開かせてくれた気がします。これがきっと、“本当の自分を自覚する”ということなのだ実感しました。

YSメソッドでは、精神的な病には親子関係や家庭環境の影響があるととらえ、心の面から解消するのだそうです。そのため、母も今、私と一緒に受診してくれています。母は自分のことよりも私の体調を心配する優しい人で、受診を通じて前よりもたくさん会話するようになりました。

私自身、病気になってしまった一番の理由は自分が悩みすぎたからだと思っているのですが、母は母で「自分が原因の一部になっているのでは」と思い、私のために心を変えようと頑張ってくれていることに、深く感謝しています。

事実、母も私も実生活の面でかなり変化しました。私は母に当たることもなくなりましたし、母は私が「ありがとうと言ってくれる回数が増えた」と喜んでくれています。その言葉を聞いて、私もとても嬉しくなりました。

今は、アルバイトの面接もどんどん受けていて、働く方向にスイッチが入り、前向きな気持ちになっています。今はお客様から直接「ありがとう」と言ってもらえる、接客や販売の仕事をしていきたいと思っています。

現在、薬の服用は続けていますが、心はもうすっかり治ったと思います。過去についても、「就職活動は、あそこまで深刻にならず、気楽にやっておけば良かったな」と、振り返ることができるようになりました。

また、退職するしかなかったことは「体調が悪いから、1～2年休んでまた仕事したほうがいいですよ」という、神様からのメッセージだったと思えます。

心の病にかかって以来、気がつけば17もの病院、クリニックに通っていました。YSメソッドに出会わなければ「私はいつ仕事に戻れるのか？」という不安感に、ずっとさいなまれていたでしょう。私は今、YSメソッドを見つけ、勧めてくれた母にとっても感謝しています。

●受診前

1. 就職活動で自分を追い詰めてしまった
2. 就職するもうつ病となり、退職を余儀なくされた
3. 幻聴と幻覚に襲われ、半ば強制的に入院させられた
4. 「いつ私の心は治るのか」と、不安な日々を過ごした



●受診後

1. 過去を冷静に振り返ることができるようになった
2. 心の軽さを取り戻し、体調が回復した
3. 両親への愛と感謝の気持ちがあふれ、関係も良好になった
4. 働く意欲がわき、行動力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/

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