

僕の名前はウィル・ウィトン。
僕は慢性うつ病を持つ自分を
恥じてなんかない。



著：ウィル・ウィトン
翻訳：氷慧瑠花

僕の名前はウィル・ウィトン。僕は慢性うつ病を持つ自分を恥じてなんかない。

僕はこれから、NAMI（精神障害を持つ当事者とその家族を支援する非営利団体）オハイオ支部の州会議にスピーチしに行くところだ。（会議のテーマにもなっているとおり）「約束を果たす」ためにね。

これから語るのは、そのスピーチ用に用意したもの。

本題に入る前にあらかじめ注意しておく、これからする話では、様々なトリガーを引きかねないテーマに触れることになる。自傷行為とか、自殺とかも含めて。それから、これも知っておいてもらいたいけど、僕が話すのはあくまで僕の個人的な体験だってこと。だから、もし君や君の知り合いが心の病を患っているかもしれないなら、ちゃんと資格を持ったその道のプロの人に相談してほしい。

僕は医者じゃないからね。

じゃ、始めよう。

こんにちは、僕はウィル・ウィトン。

僕は45歳で、素晴らしい妻がいて、僕の誇りである成人した子供が2人いて、我が子のように愛する義理の娘が1人いる。僕は世界で一番人気のコメディ番組のシリーズに出演していて、New York Timesのナンバーワン・ベストセラーのオーディオブックで長年ナレーターをしているし、受賞した賞の数々はもうオフィスに飾りきれないほどあって、白人の、異性愛者の、シスジェンダー¹の、アメリカ人男性として、僕は最も困難の少ない条件で人生を送っている——セレブの特権を使えるというオマケ付きで。

僕の人生は、客観的にどの方角から見ても、とっってもとっってもいいものだ。

にもかかわらず、僕は毎日、自尊心と格闘し、自分の価値、そして俳優や作家としてだけでなく一人の人間としての真価を自問しては苦しんでいる。

なぜなら僕は、うつ病と不安障害という世界精神病レスリング連盟のタッグマッチ・チャンピオンと共に生きているからだ。

僕は、この会場にいる600人、そしてオンラインでこのスピーチを聞いている数百万もの人の前に今こうして立っていることを恥じてなんかない。そして胸を張って、精神病と共に生きていると言える。

僕が「共に」と言うのは、精神病のやつがどんなに頑張ってみたところで、僕をコントロールすることはできないし、僕のことをこんな人間だって決めつけることもできないし、僕に汚名を着

せたりなんてさせやしないからだ。

さてと。僕はウィル・ウィトン。僕は慢性うつ病を患っている。

この言葉を言うのに30年以上もかかったおかげで、そのほとんどの歳月を苦しむ羽目になってしまった。アメリカに住む僕たちは、精神病と「共に生きる人々」を助けるためには多くの手を差し伸べてきたにもかかわらず、「ヘンな人特急」に乗って旅する人間が実際に助けを得られるほどの努力はできてないんだよ。

僕が今日ここにいるのは、アメリカに蔓延る精神病への汚名と偏見をなくす活動についてみんなと話し合うためだ。その一環として、僕の経験をシェアしたいと思う。

僕がまだ7歳か8歳くらいの小さな子供だった頃、パニック発作を起こすようになった。あの頃はそれがパニック発作だと知らなかったし、大抵僕が眠ってる最中に起こったから、周りの大人たちは単に僕が悪夢を見ただけだと思ってた。

もちろん僕にとって発作は悪夢だったけど、単なる怖い夢なんかよりもずっと酷いものだった。毎晩毎晩、僕は恐怖のど真ん中で目を覚ます。だから毎晩毎晩、僕はベッドから毛布を引っ張り姉の部屋まで行って、その床で寝た。一人になるのがとても怖かったんだ。

時折、何事もなく平穏に過ごせる日もあって——たまには数か月くらい続いたかな、この数か月間だけは自分が普通の子供のように感じる事ができた。でもパニック発作はいつだって舞い戻ってきて、しかも戻ってくる度に前よりひどくなっているように思えた。

僕が12歳か13歳の頃、不安障害はやりたい放題に自己主張を始めた。

僕はなにもかも心配した。いつも疲れていて、大体イライラしていた。自信なんてものはなく、僕の自尊心はひどいものだった。自分はバカで無価値で、そんな僕と友達になりたい奴なんて僕が有名だからってだけだ、と信じ切っていたから、近寄ってくる人は誰も信頼できないと感じていた。

これは重要な背景だけど、僕が13歳の時、僕は国際的に愛された映画スタンド・バイ・ミーに出演して有名人だったんだ。

なんというか、超有名人、いわゆる「野次馬に囲まれずに友達とデパートに行けない」ほど有名で、それは僕の行動全てが両親、仕事仲間、ファン、マスコミにこと細かに詮索されることを意味していた。

僕がいつも感じていた奇妙で不安な感情はどうしていたかって？僕は、それが恥ずべきことだと教わって育った。親や家族はそれをよくないものだと思っているよ、と。それは僕の中に押し

込められるべきもので、誰に打ち明けることもなく、秘密にしておくべきものなんだと。

パニック発作は毎日、眠っている時以外も起きるようになった。周りの大人に助けを求めようとしたこともあったけど、本気にしてくれなかった。

TVショーやCMのセットの中で、ミスしたりクビになったりするのを極度に恐れるあまり呼吸が苦しくなった時はどうだったろう？ ディレクターやプロデューサーは僕の親に、「一緒に仕事をするのが難しい子だ」と不満を言った。髪型や歯並びがどうしても気になってティーン雑誌の写真撮影でポーズをとりたくなかった時、その雑誌の広報は僕に「恩知らずな子だ」と、「成功を妨げたいのか」と言った。今ではそれが何だったかすら覚えてない何かに極度な不安を感じて台詞が覚えられなかった時、ディレクターは「プロフェッショナルにあるまじき準備不足だ」と非難したんだ。

ちょうどその頃、僕の不安障害はうつ病へと変化を遂げた。

(ここで少し時間をとって、時空に穴を開け、過去の大人たちに言いたい——この子をちょっと休ませてあげてくれないか、と。彼は恐れてるんだよ。彼は混乱してるんだ。彼は全力を尽くしてる。もしあなたが彼のことを金の生る木として見るのを止めれば、もしかすると彼が苦しんでいて助けが必要だってことに気づけるかもしれないのに。)

僕は多くの時間を惨めに過ごしたけど、それは理解に苦しむことだったよ。

だって僕は子供たちが憧れる人生を送っていて、新スタートレック(のテレビシリーズ)に出演していて、自分が大好きなことをしてお金を稼いでいたんだから。欲しかったTVゲームやボードゲームは全部持ってたし、僕は有名人だったってことはもう言ったんだっけ？

僕は、華やかな人生を送っているという事実と、僕自身が直面している現実の違いに苦しんだ。何かがおかしいってことは知ってたけど、それが何なのかは解らなかった。何かがおかしいのか解らなかったから、どうやって助けを求めるのかも解らなかったんだ。

僕は精神病という治療できる病気にかかっているんだと、あの頃知っておきたかった！

あんな思いをするのは普通じゃないし、そうなる必要もないんだと知っておきたかった！

いつもいつも自分を責める必要なんてないんだ、と。

けれど僕はあの頃、そんな事知らなかった。だって精神病は家族が触れない話題だったし、触れたとしても、それは赤の他人の身に起こることで、何かした結果そうになってしまう恥ずべきことだ、という風に話してた。僕のDNAには精神病を発症する可能性が十分に流れてるにもかかわらず、家族の間には偏見が存在したんだ。だって、僕の親戚には自殺を試みて成功した人もいれば失敗した人もいるし、双極性障害は一人以上いるし、うつ病はもっと沢山いるし、でもみんな自己治療しようとするもんだからアルコール中毒に陥っちゃってるし。実際、酒の問題のない人がいればめずらしいくらいだったんだから。

さて、僕の精神病に対して両親がどう対処したかについて——正確には「対処しなかった」わけだけども——責める気はない。というのも、僕に現れていた症状の数々が彼らには見えていなかったんだと純粹に信じるからだ。僕がこの10年間、なんとか変えようとしてきた世界で彼らは成長し、その中で僕を育てたんだから。

精神病を自分が弱いせいとか恥とみなす世界に両親は生きていた、というだけ。

ただ結果として、僕は30代になるまで苦しむことになった。

僕は全く助けを求めなかったわけじゃないよ。求めたんだ！

ただ、何を聞けばいいのかわらなかつたってだけ。そして、僕の身近にいた大人たちは何て答えたらいいかわらなかつただけだ。

22歳の時、自分の家で、とても恐ろしいパニック発作を起こして目を覚ましたのをはっきりと覚えている。このスピーチのために書き出すだけですごく不安が込み上げてきて、思わずこの部分をカットしたくなるくらいだ。

それは夜中だったんだけど、僕は姉の部屋の床で寝るため、実家へと車を走らせ街を越えた。少なくともそこだけが安心できる場所だったんだよ。翌朝、僕は泣きながら母に僕の何がおかしいのか聞いた。母は血縁に精神を病んだ者が多いうてことは知っていたけど、それとこれとを結びつけることができなかつた——もしくは、結びつけようとしなかつた。

「この世界は怖いところなんだと気づき始めただけよ」と母は言った。

そうさ、怖いとも。

この世界は生まれてこの方毎晩僕を恐怖にさらし、それがなぜかも、どうやって止めるのかも解らない。

もう一度言うけど、僕は母を責める気はないし、君もすべきじゃない。母は僕のため、母なりに本当にベストを尽くしていた。ただ、汚名とか恥がもたらす影響ってのは強力なものなんだよ。これははっきり言っておきたい。母さん、きっと母さんはこのスピーチを読むか聞かして傷つくと思う。だから知っておいてほしい。僕は母さんを愛してるってこと、そして母さんが出来る限りのベストを尽くしてくれたことを僕は知ってるってことを。けど僕は今、母さんが当時ただ単に気づけなかつたことを誰か別の人の母さんは気づけるように、体験談を話してるところなんだ。

20代をとおり僕は苦しみ続け、それは悪夢やパニック発作だけに留まらなかつた。今の今まで一切公にしたことはないけど、強迫行動を起こし始めたんだ。

例えば、僕は自分の行為がまったく非論理的な影響を周囲に与えるんじゃないかと心配し始めた。

車を運転中に橋の下を通るときには、息を止めないと事故を起こすんじゃないか。仕事の都合で飛行機に搭乗する時には、「僕のことを守ってね」と機体を軽く叩かないと、絶対に墜落する。大切な人にさよならを告げる時は毎回、「これが彼らと会う最後だったらこの瞬間をどう思い出すだろう」と、脳がその詳細を鮮やかに再生するんだ――。

こうした記憶を話すことは、たとえ詳しい部分まで言わなかったとしても、精神的に厳しい。思い出すと胸が痛いけど、恥じてはいない。だってそうした強迫観念は――医学とセラピーのおかげで今はもうないけど――、僕のせいじゃない。毎年春に近所の木が咲き始めるとアレルギーを起こして鼻が詰まるのと同じようなもの。僕という人間の一部分なんだ。僕の脳がどうおかしいかってことの表れで、僕はそのことを知っているから、医療によって治療することができる。そいつの餌食になることなくね。

僕が自分の精神病について話す主な理由の一つは、僕が若い頃に起きて欲しかった変化を、他の誰かの人生において僕が起こしたいと思うからだ。だって僕は20代になるまでうつ病のことを何も知らなかっただけじゃなく、うつ病になったと確信を持った後さらに15年間、恥じたり気まぐずかったり恐れたりして苦しんだんだから。

だから僕は今日、ここで耳を傾けてくれる人に言いたい。

もし君が精神病を患ってるかもしれないと疑ってるなら、それを恥じたり、気まぐずく思ったり、何よりも重要なのは恐れたりする理由は全くない。君が苦しむ必要なんてないんだ。苦しむことに美德なんてないし、助けを求めることは恥でもなければ弱さでもない。

みんなにとっては当然かもしれないけど、かなり頭が切れるはずの僕にとってはそうじゃなかったから言うよ。その道のプロに助けを求める時、恥じる理由の一つもない。彼らは僕たちみたいな人間を単に「存在」するだけの状態から「生きる」状態になれるよう助けるため、文字通り人生をささげてきたプロなんだから。

「存在する」ということと「生きる」ということ、この違いについてちょっと焦点を当ててみたい。

僕は不安障害とうつ病の治療を受ける前、本当の意味で人生を生きたことはなかった。友達と一緒にしたかったことは色々あったのに、いつも不安障害が僕を引き止めたんだ。

渋滞が激しすぎて我慢できないかもしれない、とそいつは囁いた。あそこに辿り着いて駐車場を見つけるのは超難関だよ、と、そいつは親切にも気づいてくれた。それでも僕が家を出るのを阻止できなかつたら、昔から頼りになるそいつが四六時中つきまとった。

そして囁くんだ、「もし……？」と。「もし……絶対に起こり得ないようなことが起こったらどうする？ もし飛行機が墜落したら？ もし恐ろしい奴の隣に座ることになったら？ もし人に笑われたら？ もし道に迷ってしまったら？ もし盗難に遭ったら？ もしホテルの部屋に入れなくなったら？ もし足元の氷に気づかず転んでしまったら？ もし地震が起こったら？ もし、もし、もし……」

人生の大部分を振り返ってみると、ある事実には僕は胸が張り裂けそうになるよ。

脳が僕にとめどなく「もし」を投げかけていた時、「もし」はただの一度も「もし自分がしたい事をしに行き、それが.....楽しかったら？ もし楽しむことができ、行ってよかったと思えたら？」と囁いてはくれなかった、ということに。

これはつらい事実だけど、言わなきゃいけない。

僕は人生で一番輝いているはずの頃、この「もしも不安症」のせいで動けず、沢山の機会を失った。

みんなが人生を「生きる」時にすること全部.....人生を色づけてくれるそうした体験を、不安障害は僕から阻害した。だから僕は「生きて」なかったんだ。ただ「存在して」いただけ。

経験した全てにおいて、これが普通なのか、健康なことなのか、自分のせいなのかとさえ、自問自答しない日はなかった。あの頃は、ただ自分が物事に対して神経質で心配しすぎなんだと思ってた。子供時代、母さんは僕のことを心配性と言ひ、父さんは僕が全てに対して過度に反応し過ぎてると言ったから、そんなものなんだと思って過ごしたんだ。

きっかけがあんな風に訪れなくともよかったんだけど、ある日、ロサンゼルス国際空港で全てがぶっ飛ぶほどのパニック発作を起こし完全に正気を失って初めて、僕の奥さんが助けを求めるよう勧めてくれた。

さっきも言ったように、僕は自分がうつ病なんじゃないかと長年疑ってきたけど、人生で一番大切な人が恥も批判もなしに「あなたが苦しんでいるのが分かる」と言ってくれるまで、僕はそれを認めるのが怖かった。

そして僕は医者に見てもらったわけだけど、僕がどんな恐怖に襲われているかを打ち明けた時、彼が言ったあの言葉を僕は一生忘れない。

「どうか君を助けさせてほしい」

多分その時初めて、あれは34歳くらいだったかな、精神病は自分が弱いせいなんかじゃないって気づいたんだ。

それは病気にすぎない。そもそも「精神病」って名前があるんだから、それを新事実の発見みたいに言うのはおかしいんだけど、物事や自分自身を知覚する部位の機能が病気になっていけば、その事実を客観的にみたり考えたりすることは難しいでしょ。

そして、僕は医者からの治療を受けることにした。用量の低い抗うつ薬を飲みはじめ、果たして何か変わるのか様子見してみたんだ。

すっごく変わったよ。

奥さんと僕が近所を散歩中、僕は気づいたんだ——なんて美しい日なんだ、と。ほんのりそよ風がある暖かい日で、鳥の鳴き声は本当に美しく、花の匂いは素晴らしくて、握った手に感じる彼女の手は本当に心地よかった。

歩いている最中に僕がいきなり泣き始めると、彼女は「どうしたの？」と聞いてきた。

僕は「気分が悪くないってことに、ただ気づいただけだよ。僕は『存在してる』んじゃなく『生きてる』んだって、ただそう気づいただけなんだ」と答えた。

その瞬間、僕は今まで雑音がすごくうるさい部屋で生きてきたんだと気付いた。日々、その雑音の大小に対処することしかできていなかったんだ。でも奥さんや医者、そして医学の手助けを得て、その部屋を脱出する出口を見つけることができた。

もう10年近く同じ道を奥さんと散歩してきたのに、鳥の鳴き声や花に気づくこともなければ、彼女の手が僕の手を握っていると気付いた時、どんなに愛されているかを感じることもなかった。10年間——もう二度と戻ってこない、僕の20代の全て。精神病というものが汚名を着せられているばかりに、10年もの間ずっと苦しみ、弱く無価値な人間だと感じ、恐れていた。

僕は信心深い人間ではないけど、アン・ウィトンに関しては神様に感謝の祈りを捧げたい。彼女の愛とサポートを僕に与えてくれたことに感謝します。彼女が苦しんでいる僕に気づいてくれたことに感謝します。そして、弱い人間だからうつ病になるとか、それは恥ずべきことだといった嘘を彼女が信じなかったことに感謝します。もし彼女がプロの助けを求めよう僕を後押しできなかったなら、「生きる」んじゃなくただ「存在」するだけだったとしても、あと何年もったか分からない——神様、アンの存在に感謝します。

僕は2012年から公の場で精神病について語り始めた。その時から、毎日みんながネットを通して僕にうつ病や不安障害との共存について質問してくる。彼らの体験談を語ってから聞いてくるんだ、調子が悪い時を僕はどう乗り越えているのか、と。

僕が彼らによく言ってることを一つ挙げよう。

うつ病や不安障害の面白いことの一つに、時々、それも突然、この世の全てが重い鉛のブランケットみたいになって——ほら、歯医者でX線撮影をする時に着させられるアレみたいな感じで——勝手に自分の存在をすっぽりと包み込んでしまうように感じるってものがある。

身体的には、ある場所ではそれがより重くなる。

それが目頭を引っ張って、胸の中心まで圧迫するのを感じるんだ。体調がものすごく悪い時は、いつか見た夢のように、重くて粘着質な何かが邪魔しているかのごとく動作一つ一つが重くて苦しく感じる。

精神的には、そのブランケットが僕を全部覆って、モチベーション、集中力、そして喜びを与えてくれる全てのことから引き離す。

だから鉛のエプロンが体を覆った時には、うつ病は力を保つために、僕たちに嘘をつくってことを思い出さなきゃいけない。例えば、「自分は何をしても最悪だ。誰も自分のことなんて好きじゃない。幸せになる権利なんてないんだ。この苦しみに終わりなんてない」等々のように。

理性ではこれが巨大な大嘘だって理解できるのに（それに過去自分がよくできた事や純粋に幸せを感じた時、最悪に感じたけど乗り切った時なんかをちゃんと思い出せるのに）、鉛のエプロンが体を覆っている時、理性の声を邪魔するうつ病が引き下がるまで耐えるのは大変な試練なんだよ。

ここがうつ病の厄介なところなんだ。うつ病を無理矢理追い出すことはできない。さっきも言ったように、もし「悲しくなるのを止める」ことが出来るなら、僕はとっくにそうしている。（それに、単に悲しくなるだけがうつ病じゃないよね？「悲しい」といった一番簡単で単純なものより、もっともっと色んなことが重なってるはずなんだ）

だから、自分自身に優しくなることはセルフケアのステップの一つ。既にうつ病が自分を傷つけてるのに、自分までその手助けをする必要はないよね。ひどい気分がするとか、いやな気分だとか、とにかくどんな気分であっても、素直にそれを認めることを自分に許してあげて、ちょっとしたことを何かしてみるんだ。たった一つでいい。そんなことする気分じゃないだろうけど、効果があるってことを信じてほしい。例えば、

シャワーを浴びる。

栄養たっぷりの食事をする。

外を散歩する（たとえそれが文字通り、そこの角まで行って戻ってくるってだけでも）。

犬と何かする――ボールを投げるとか、綱引きするとか、お腹を撫でるとか。どんなことだっていい。数分ソファと一緒に横になるだけでも、効果がある。

5分間ヨガをする。

瞑想ガイドを聞きながら、やれるだけ瞑想してみる。

最後に、この不愉快で、酷くて、圧倒されそうで、最悪な気分は「永遠じゃない」ってことを知っておいてほしい。きっと症状はよくなる。いつだって、よくなるんだ。君は一人で闘わなくていいし、君は君のままできて大丈夫。

今この瞬間にも、僕が体験したパニック発作と同じ発作を起こす子がこの世界のどこかにいて、彼らの親は子供が精神病だなんて子育てが上手くいっていないように見えると信じるばかりに、子供たちに救いの手を差し伸べてあげていない。

今この瞬間にも、どうやって助けを求めるのか分からない若者が、自傷行為をしようかと真剣に悩んでいる。今この瞬間、僕らみたいに治療なしにはやっていけないのに、治療を受ける余裕がなくて、単に一日を生き抜くことに苦しんでいる人が数えきれないほどいる。

でも、電話を手にとって病院の予約を取っている人も、どこにでもいる。精神病は体の病気となんら違いはないんだと理解した親たちが、子供たちの病気をよくしようと頑張っている。かつての僕みたいに抗うつ薬は自分を別人に変えてしまうと恐れていた大人たちが、ついに暗い部屋から抜け出す方法を見つけ、人生で初めて鳥の歌声に聞き入っていたりする。

人生の最初の30年間、僕は真っ暗で騒々しい部屋に囚われていたから、そこがどれだけ絶望的で息苦しい場所だったかよく知ってるよ。だから、そういう場所に囚われたままの人々がそこから脱出できるよう、僕にできることは何だってやる。こうやって体験談を話すこともそうだ。僕の成功と特権が自分の人生を豊かにするだけじゃなく、もっと役に立つように。

ジェニー・ローソン²が僕のお手本になってくれたように、僕も誰かのお手本として生きていける。

今日はこの機会に、僕みたいなネット有名人じゃなくても誰でもできることを伝えたいと思う。精神病に着せられた汚名を拭い、みんなが単に「存在」するんじゃなく「生き」られるよう、誰もができることだ。

まず、選挙で選ばれた行政府の人たちにメンタルヘルス・プログラムを全額出資するよう要求するってのはいいスタートだ。誰であれ、どこに住んでいようと、治療を受けるゆとりがないからって影の存在になったり一人で苦しんだりするべきじゃない。特に、世界で一番リッチなこの国では。

世の中には武器を買ったり法人税減税できるくらいのお金があるんだから、一般的なヘルスケアだけでなくメンタルヘルスケアも優先させることができるはずだ。

そして行政府が要求を実行に移してくれるまでは、求める人には誰でも低料金や無料で手助けしてくれるNAMIのような団体をサポートすること。根気強く精神病に着せられた汚名の払拭に働き

かけ、僕たちは弱い人間なんかじゃなく病気なんだと思わせてくれる、プロジェクトUROKみたいな団体をサポートしよう。

精神病ってものには「ここで終わり」なんてラインはないんだと心に留めて、お互いに再認識し合うこともできるよね。旅みたいなものだよ。自分の歩く道が水平線の彼方まではっきりと見える時もあれば、霧が濃すぎて前方1.5メートルも見えない時もある。でも道はいつだってそこにあるはずだから、もし自分自身の力で見つけれなかったなら、愛する人や医者や薬に助けてもらって見つければいい。探す努力を止めない限り、道はいつだってそこにある。

最後の最後に、精神病と共に生きる僕たちは、そのことをもっと話題に出す必要があると思う。僕たちの友人やご近所さんはこんな僕らのことを知ってるわけだし、信頼してくれているんだから。僕が今日ここに立って「君は一人じゃない」って言うのは僕にとって意味があることだけど、君が自らそれを証明してみせるっていうのは全く別の話だよ。

かつての僕たちのように今苦しんでいる人が、治療を受けることを変に思ったり、もうダメだと思ったり、恥だと思ったり、恐れたりしないためにも、僕らは体験談を分かち合うべきだ。子供の症状を見て、大人たちが「子育てに失敗した」とか「ダメにしてしまった」と感じなくてもいいようにね。

人はこんな風に話す僕を勇敢だと言ってくれる。

その言葉には感謝する反面、必ずしもそうだと同感はしない。

消防士は勇敢だ。子供を育てるためにいくつも仕事を掛け持ちする片親も勇敢。パークランドの学生たち³も勇敢。精神病の治療を自ら求める人も勇敢。

僕は勇敢なんかじゃない。僕は時々俳優もやるただの作家で、その特権と幸運を世界にシェアしたいだけ。メンタルヘルスについていっぱい声を上げることで、きっといつか、この言葉を立ち上がって声に出したところで誰も変な目で見ない日が来ると願っているだけなんだ。

「僕の名前はウィル・ウィトン。僕は慢性うつ病を持つ自分を恥じてなんかない」

僕の話聞いてくれてありがとう。

どうかみんなに親切に。

出典：

<http://wilwheaton.net/> (ウィル・ウィトンのブログ)

<http://wilwheaton.net/2018/05/my-name-is-wil-wheaton-i-live-with-chronic-depression-and-i-am-not-ashamed/> (翻訳した記事)

- (1) 生まれた時に診断された身体的性別と自分の性同一性が一致し、それに従って生きる人。
- (2) アメリカのジャーナリスト。数々の賞を受賞している。うつ病や不安障害など精神疾患を患いながらも活動を続けている。
- (3) アメリカ・フロリダ州パークランドでは学校での銃乱射事件があり、その後学生たち自ら銃の規制を積極的に訴えている。