

# 私のうつ履歴書

鬱になって随分長い年月がたつ。

途中治ったように見えたりして治療しなかつたりあったが、今考えればずっと鬱であったような気がしてくる。

最初は26歳。すごく好きになった人に振られた時。なぜ振られたかを理解せずその彼女を攻撃しつづけ、私は心労で鬱になった。自業自得だ。彼女への攻撃は続き、社内の事であったため、上司に呼び出される事態にまでなった。それによって事態は収拾したが、鬱の症状はのこり、食欲不振、攻撃的な性格、不眠症などは、かなり長い間続くことになった。特にすぐに短気にカッとなってしまうのはこの辺りから出始めたと思う。年齢のせいかとも思ったが鬱が原因なのかもしれない。今後、現在まで続いている。

それから会社の仕事に対して不満もあり、退職し、転職したが、その後アズールという眼病になり、精神的に不安定な時期を過す。今からいえば鬱の症状であったような気がする。ずっと不安感がつきまとい、何事にもやる気を出す事ができない、なのに仕事に対しては真面目に取り組んでしまうので息が抜けずすぐに疲れてしまうのだ。だから何をやっても続かない状態が続き、やがて半年くたい仕事のない状態が続くことになった。

その間も、何かするわけでなく、日々ボーっとして犬の散歩に出たり、延々とネットサーフィンをしたりと実のあることがまったくできなかつた。まだ鬱の延長にあったのだと思うが、とにかく仕事を探さなければとは思いがいまひとつやる気が出ない時期だった。

久しぶりに決まったデザイン事務所で頑張ろうと思ったが、ここが酷いところで、無理難題な依頼ばかり受けてくる、三徹、五徹はあたり前な会社でここで本格的な鬱発症。サイド治療再開。イライラや動機が止まらないといった症状がでた。あまりに酷い勤務環境だったので、退職し、症状は鎮静化していき、治療もうやむやに。

その後の会社が現在の会社。以前が酷かったせいか、かなり過酷な環境でありながら、妙に慣れているせいか問題なく過ごせる。また親切に話してくれる仲間も多かったので鬱の症状は次第に消えていった。

数年後、経済の悪化に併せて会社の業績も悪化。ここから社長のウラの顔が出始める。とにかく人をどなる、なじるを徹底的にやるのだ。本人は教育のつもりでやっているのだが、それを受け止める側はたまったものではなく、何度も怒鳴られている内に体に痙攣がはしるようになる、ふるえる症状が出始める。勤労意欲もなくなり、とうとう3度目の受診。

今度は過去の失敗からと妻の助言で評判の良い近くの精神科に通うこととなった。ここは実際、私話をしっかりと聞いてくれてその後で薬の調合を行うといったやり方をしてくれるので私としては気があう医院と言える。他では話もロクに聞かずまずは薬で様子を見ましょうといった調子だったので私にとっては安心できる所だ。

ここで約1年くらい通院して症状もだいぶ良くなってきたころ、さらに会社の業績が悪化。社長の行動が激しさを増す。もうこのころになると薬では対処しきれない状態になり、完全に死人のような状態になってしまった。自宅でもつねにため息をついて何もできない状態。妻もどうすることもできないようで泣くばかりで家族内でも完全に行き詰まる状態になってしまった。

もう原因が社長にあるため、退職して独立をしようと準備をしていると急な転籍命令。中小企業なのでその辺は本人の意思とは関係なく、しかも閑職へ。もうさすがに会社に行くことが出来ない状態になり、何度か適当に理由をつけて休み始めてしまった。医院でも薬を強くしてもらっているが、まったく効いている風はなく、なんとか休職できないか総務から打診してもらっている状態。

ただ、社長がこの件には「会社で見てる限り普通に仕事してるから休職はありえない」判断らしく、完全に追いつめられた状態。退職という最後のカードはあるが、妻も子供も居る身で裸で外に出るのはあまりに無防備なため、退職せずになんとかする方法はないかと独立するためにスキルをなんとか精神を奮い立たせてやったり、知り合いに頼んで仕事を探してもらったり。

今度、受診の際に診断書を書いてもらうか家族も含めて検討することになった。これが今できる最高の手だと思う。出来なかったら、とにかく有給を利用して時々に応じて休みを取っていくしかない。

まだまだこの先どうなるか分からないが現状の私の鬱の履歴書を記す。また進展があれば追加加筆していこうと思う。2010.11.12