



心の水面

@me

飛べなくなったスーパーマン

朝4時に仕事のメールを書き終えて、ベッドに潜り込む。外はうっすらと明るくなってきていた

研究所に務めていたのでフレックスタイム制のため出社は10時。それまで6時間は眠れるだろう。

今日は、昼から出張で出かけて会議。終わるのは夜の10時頃だろうか。

3時間以上の会議でもすべて議事録は頭に残っていた。リアルタイムで記録をとりながら、メールで報告する。周りからはスーパーマンとあだ名された。研究は順調に進んでいた。

最近、不規則な生活が続いていると思ったが、まだ体力があると思い込んで、ろくに食事も取らずにただがむしゃらに仕事のことだけを考えていた。

夢に見るのは、仕事のことと時折襲ってくる悪夢。

その夢は、ある日突然飛べなくなったスーパーマンの話だった。

いつものように赤いマントと青いタイツに身をくるんで飛ぼうとするが、全然高く飛べない。

地面すれすれのところをはうようにしか浮けない。

周りからは、「おい、早く飛んで事件を解決しろ!」「どんくさいスーパーマン!」などとやじが飛んで来る。

どうしたことだろう。なぜスーパーマンは飛べなくなったのだろう。

夢から覚めるといつも、飛べないスーパーマンの気持ちにいらだちを覚えているのが感じられた

不眠と頭痛

毎日が忙しく過ぎていく。これまでの2倍以上は働いているだろうか？

仕事をこなしてもこなしても終わりが無い。一体いつになったら終わるのだろうか？

最近眠気すら感じなくなってきた。夜中の2時3時まで仕事をしていてもあまり気にならない。

家に帰る時間は4時前。寝る前にもう一度メールを書き終えて、テレビを見て、シャワーを浴びて寝る。

しかし、ぐっすり寝たきがしない。眠るという当たり前のことができなくなったかのようにだった。

夢のなかでも仕事の続きをやっているような気がした。

そのうち、日中に強い頭痛が襲うようになってきた。激しい痛みは、まるで針で頭を突き刺させたかのような痛みだ。実際は脳に痛覚がないと聞くと、その痛みは脳を一撃するような痛み。

近所の病院で見てもらったところ「緊張性頭痛」と診断された。肩こりからくる頭痛らしい。

そういえば、肩がひどく凝っていた。ほぐしてもほぐしてもほぐれない。まるで重たいなまりのおもりを載せられているかのようだ。

インフルエンザ

多忙な時期に、英語の論文を書いていた時だった。突然の高熱と頭痛、吐き気、倦怠感に襲われた。

歩くのもやっとの思いで、近所のクリニックに着いた。

A型インフルエンザだった。

タミフルを処方されてしばらくは休む必要があった。しかし、英語の論文の締切りは今週末だった。締切りだけは間に合わせたい。

無理をして論文を書き上げ、なんとかネットで提出した。

激しい頭痛、吐き気、めまい、倦怠感で通勤は2、3日無理だった。

しかし、仕事のことが頭から離れない。夢にまで出てくる。

またあの飛べないスーパーマンが野次を飛ばされている。それともこれは自分のことだろうか？

仕事のことが頭から離れないまま、体と心は急速に衰弱していった。

シャットダウン

ゴールデンウィーク明けの5月半ば。仕事中に奇妙な現象に直面した。

予定が立てられない。

時間の前後関係が区別できなくなった。何を優先させ、何を後回しにするのか。どの順番でやれば物事がうまく進むのか。

今日は何月何日か？ 今年は何年だろう？

これらのことが全く理解できなくなった。

上司に、「計画が立てられません」と素直に相談した。

「なぜだ？」

「わかりません」

奇妙な会話だったが、上司は理解してくれた。

その後一週間ほどたってから、ベッドから起き上がれなくなった。身体が金縛りにあったように動けない。

必死に腕を使い、携帯で上司に休む旨を連絡して、力尽きた。それから2、3日は水も食料も取れなかった。

身体はすでに過労のために、疲労の限界に達し、脳が正常に機能しなくなっていた。しかし、この時までそのことを理解することができなかった。

診断

仕事休んで3日後、近所のクリニックに着いた。

突然起きられなくなって、身体が動かなくなったこと、手が震えてうまく字がかけないこと、言葉がうまく話せないこと、記憶が曖昧で思い出せないこと、時間の感覚があいまいなことなどを訴えた。

「うつ病です。3ヶ月休養してください。」

女医の先生はそう言った。

最初は信じられなかった。そんなはずはない。精神疾患の専門家ではないが、そう思った。

別のクリニックに行ってみた。心療内科の専門医に同じ相談をした。

「うつですね」

診断書をもらい、3ヶ月休養することになった。

公園の池

仕事を休んでいる間は、毎日近所の公園に散歩に出かけて、ベンチで昼寝した。

子供連れの家族、青い空と白い雲。何年ぶりだろう。

風が心地よく顔を撫でていく。芝生が少し湿っている。

公園の池にはカモが優雅に泳いでいた。

「こんなはずじゃない。仕事はできるはずだ。何をしている！！」

あせりがこみ上げるのを抑えながら、これからの生活に不安を感じていた。

今日は何日か、何歳だろう？仕事の問題はなんだったか？

だんだん思い出せなくなっていた。

世の中が、まるで別世界のように思えた。いったい自分はどこにいるのだろうか？

見えるもの、起きていることすべてが、自分にとって恐ろしい物のように思えてきた。

「このまま仕事に復帰できなかつたら、どうする？」

マイナス思考が不安をさらにおおる。

そんな時だった。公園の池に映った森の陰が、風に吹かれて、ゆらゆらと揺らめいた。

その陰は暗く恐ろしい物のように思えた。そして視線を森へやると、そこには美しい森があった

その時、頭にあるひらめきが走った。

「陰だっ！」

眼に見える物、心に感じるものは、すべて自分が感じているに過ぎず、ほんとうの姿ではないことに。

今、自分の頭と体は疲労の限界に達し、周りからの刺激を正確にありのままに感じることは難しくなっていた。

時間の感覚、記憶、判断力が失われていく中で、ただ待つしかなかった。

時間が経てば、いつか、元の自分に戻るだろう。そんな淡い期待を持ちつつ、公園の散歩は日課となっていた。

復帰

3ヶ月後、職場復帰できた。しかし、以前のようにバリバリ仕事はできなくなっていた。

飛べないスーパーマンは、やはり自分のことだった。

キーボードでブラインドタッチができない、文章がかけない、ペンで字がかけない、1桁の暗算ができない。

それまで3、4桁の暗算ができ、円周率を30桁暗唱できていたが、うまくできなかった。

議事録がかけない、人が言ったことを覚えられない、善い悪いの判断ができない。

何かがぽっかりと頭の中から消えてしまったようになった。人格すら別人のようだった。

そんなとき、公園の池を思い出した。今は心が乱れて、目に映るもの、耳に聞こえるものがぼやけているのだと。

まるで頭にある映像、音声はモザイクのようにばらばらで関連性がなく、頭の中で混乱していた。完成図のないジグソーパズルのようだった。

あふれる情報を整理できず、ただ記憶の断片だけが散乱し、そして短時間のうちに失われていく。

そんな奇妙な体験をしながらの職場復帰だった。

再発

9ヶ月が過ぎて、転勤が決まった。

症状はいくぶん和らいで、軽い頭痛が残っていた。しかし、記憶の断片化、判断力の喪失はなかなか治らなかった。

転勤先では、今まで経験したことがない内容だった。しかも締切りが間に合わず、情報をまとめて分析し、記録して提出するのにかなり無理をした。

ある日上司に言われた。

「職場はリハビリ施設じゃないんだ！」

愕然とした。情報を整理できない頭で、仕事を続けることは困難だった。

悩み続けるうち、ついに再発した。寝返りが打てなくなった。

布団から起き上がれないまま、仕事を休み、主治医の診断書をもって1年半の休養生活に入ることとなった。

どん底

何もできなくなった自分の身体と頭を抱えて、人生がどん底のように思えた。

駅のホームに立つたび、一步ふみ出せば人生にピリオドを打てる。何度そう思ったかしのれない。

夜は全く眠れなくなっていた。その代わりに、昼間眠くてしょうがなかった。

昼寝してもぐっすりは眠れない。横になっても疲れるだけだった。

何日も寝ないでいると、突然意識を失うようになっていた。最初は5分ぐらいだったのが、だんだん長くなり、30分、1時間、2時間ぐらいは意識を失うようになってきた。

仕事どころか、生きて行くことすらまななかった。

呼吸すら苦しく思えてきた。

「なぜ生きて行くのにこんな苦しみを乗り越えなければならないのだ！」

心の叫びが、胸を張り裂けんばかりに訴えかけていた。

取り戻しつつある記憶

発症から3年後、再び転勤となった。

1年半の休養もあけて、半日勤務から始めていた。

相変わらず、睡眠の質は悪かった。浅い睡眠を繰り返すだけだった。

ところが、記憶は徐々に戻ってくるような気がした。バラバラだったジグソーパズルのピースが、だんだん繋がって、おぼろげながら完成へと近づいていくように思えた。

その原動力は、あの忙しかったとき、スーパーマンのように仕事に打ち込んでいた研究を完成させたい。そういう思いが、病気を回復させる原動力となった。

かつての上司と共に、研究論文と一緒に書きたいとメールをした。

「やろう」

かつての上司は快く引き受けてくれた。

道のりは簡単ではなかった。文章をつなぎあわせることが、記憶の断片化によって最大の障害となっていた。

ある日、泊り込みで元上司と共に研究論文の仕上げにかかった。一行を推敲するのに15分～30分かけることもあった。

そして、自分はこう言った。

「パソコンだと、画面が小さくて、スクロールしてしまうと文章を思い出せない。」

「じゃあ、印刷して並べよう。」

元上司は言った。

さっそく書きかけの論文を全部印刷して、机の上にならべた。

論文の全体像が初めて見えた。頭の中のバラバラだったジグソーパズルが、目の前で大きな完成図に近づいていく予感がした。

取り戻せない時間

発病から5年経った。ようやく書き上げた論文が、学会に掲載された。

掲載されるまでに1年半も査読に時間を要したが、それだけの価値はあった。

この5年で失ったものは大きかった。それは何もできなかった時間、空白の時間だ。

しかし、その空白の時間は取り戻したくても取り戻せない。既に5歳は年老いた。

もう若くはない。気がついたら、44歳を超えていた。

しかし、考えようでは、この5年間は生きる希望を与えてくれたものだったのではないか？

記憶が混乱し、判断力が衰えて精神疾患で苦しんでいる人には、自ら命を断つ人もいる。

自分にとって、命をつなぎとめてくれていたのは、研究を完成させたいという強い願望だった。

他の人にとっては、例えば家族を守りたい、子供を育てたい、親の面倒をみたい、孫を見たい、いろんなものが生きる強い希望になるとおもう。

失った時間もおしいが、生きている限り、残された時間を精一杯生きていくことが、今できる唯一のことだ。

今を生きる

まだ夜ぐっすり眠ることはできない。しかし、記憶は徐々に戻ってきているようだ。

このようなエッセイを残せるのも、当時苦しかった記憶がすこしずつ思い出せるようになったからだ。

思えば、どん底の苦しみから這い上がるチャンスをくれたのは、公園の池で優雅に泳いでいたカモだった。

森が水面に写って風でゆらゆら揺らめいて、恐ろしい陰に見えたのに、カモは悠然と何もなかったのように泳いでいた。

あの時、心に映っているものが、歪んだ脳の認識にあることに気がつかなかったら、世の中のすべてを恨んでいたかもしれない。

今、心が平静を取り戻しているのは、いつも眼に見えるもの、耳に聞こえるものが、心の水面に映し出された陰に過ぎないと思うようになってからだ。

そして、断片化された記憶は、書き留めて机の上に並べると良い。

なんでもいいから、思いのまま文章にしてみると良い。

きつとつらい思いや、悲しい思い、悔しい思いを文章にしていくことで、それを少し間を置いて眺めることができるだろう。

そして、自分の心のなかで起こっている変化が、水面に映し出された陰のように、実態ではなく心の変化によって生み出させた虚像に怯えているだけかもしれない。

そして今は毎日を生きて行くことが目標になっている。明日どうなるかはわからないからだ。明日どうなるかなど考えてもしょせん実態のない空想でしかない。

時間がかかるかもしれないが、自分の頭を取り替えることはできないので、うまく付き合っていくためのひとつの方法として、今後も続けていくつもりだ。

心の水面

<http://p.booklog.jp/book/22922>

著者 : @me

著者プロフィール : <http://p.booklog.jp/users/atommy/profile>

発行所 : ブクログのパブー (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社 : 株式会社paperboy&co.

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/22922>

ブクログのパブー本棚へ入れる

<http://booklog.jp/puboo/book/22922>