

僕が鬱を治すまで

C O C O R O

僕のこれまで

僕は三人兄弟の長男として産まれた。家は両親と弟達との五人暮らしで、鹿児島県の田舎で高校生まで育った。父はとても気難しい人で、僕たち兄弟は父親に遊んでもらった記憶がほとんどない。父のイメージといえば、「怖い...」ただ、それだけだった。しかし、子供心にもうちのお父さんは友達のお父さんとは全然違うというのが分かっていた。それは、具体的にどこがどうか説明出来るものではなかったが、はっきりと違うと思っていた。それは、なぜかと言うと僕の父親は笑う事がなかったからだ。世の中に、母親に、職場の人達に、そして僕らにまで...自分が関わるすべてに対して不満があるようなそんな感じ。僕らは子供だったから、その事を特に気にしていなかった。だけど、友達に父親の事を見られるのは嫌だった。とてもとても嫌だった。その時は、上手く説明できなかったが、今なら分かる気がする。「自分が親に愛されていない事が友達にバレるのは耐えられなかったんだ。」うちの家は父親に全員が怯えていた。もちろん母親も怯えていた。そして、母親は僕たちに言った。「お父さんは本当にひどい人だよ。愛情がないんだよ。あの人...あんた達はかわいそうだね。お母さんもあの子の事が嫌で嫌で仕方ないのよ。」何回も何回も聞かされてきた言葉だった。僕は、お母さんはなんでそんな事を僕たちに言うのだろうか?と思ったが、僕はお母さんが好きだった。いや、そう思わされていたし、そう思うしかなかった。母親は普段は僕たちの事を気にかけていて、困った事があったりすると助けてくれるし、ちゃんとお飯も作ってくれる。言いたい事も言っていた。まあ、ほとんど要求は叶えられなかったのだが...。僕はこの年になるまで母親はごく普通の母親だと思っていた。しかし、違った。愛情を示さない父親を非難しながら、自分はちゃんと愛しているのだと言う事を僕らにアピールした上で母親は僕たちを叩いた。何か気に入らない事があると叩いた。ほうきで叩かれ、布団たたきで叩かれ、時にはベルトのバックルで叩かれた。

季節が変わり始めてきた三月、未曾有の東北大震災から数日が経ち日本中がそのことに追われていた。

僕もちろん、その事は色々な

想いを感じながらショックを受ける中で、被害にあわれた方への可哀想と言う気持ちと、自分が住んでいる所が被害を受けなかった事への感謝の気持ちの狭間にいた。

そんな中で数日を過ごしているうちに自分の身体の異変に気づいた。

とんでもない焦燥感、何をしても逃れられない恐怖感、生きている意味さえ感じられないほどの絶望感....

「鬱状態」である。本当に地獄である状態にこれまで何回も何回も陥っていたが、何回味わっても慣れる事などなかった。

「うわーっ」叫びたい程の焦りがあった。職場には心の病を抱えている事は隠している。なぜなら、偏見の目で見られたくないからだ。そのために、精神状態が不安定な事は隠しながら仕事を続けなければならない。そのことも今思えばとてつもないストレスでありさらに自分を追い詰めていたのだが...

子供のように泣き叫びたかった。誰でもいいからこの見えない暗闇から救って欲しかった。でもそんなこと出来ないと分かっていたから更に苦しかった。

「今、死んだら楽になれるかな....ここ何年間も苦しみに耐えてきてなんとかやってきたけどもう戦う気力なんてないし楽に死ねたらいいな。」

心からそう思っていた。例えば、漫画のような話だが、TVのクイズ番組で観るような真っ赤なボタンのスイッチがあったとしてそれを押したら楽に死ねるという画期的なシステムがあったなら迷わず押していたと思う。国はこんなに苦しむ人間に対して自殺をするなど正義感だけで簡単に言ってくれるが、勘弁してくれよ。それより、心の病で苦しむ人に対して安楽死を認めてくれるほうがよっぽどありがたいことだよ。と本気で思っていた。

子供達のこと

僕には子供が2人いる。結婚が早かったから苦労して育てているが心から可愛いと思える存在であり、子供達がいてくれたからこそなんとか頑張ってきた。しかし、子供達を見ると涙がこぼれてしまう。「ごめんな。パパはもう疲れたよ。だけど、まだお前達とたくさん遊びたいし、教えてあげたいことも山ほどあるんだ。それなのに、明日を迎えるパワーがないんだ。それどころか、一時間先を迎える気力さえ正直ないんだ。」そんなことは知る由も無い幼い子供達は僕の気持ちとは裏腹に無邪気な笑顔を振りまきながら子供らしくイタズラしたり、ワガママ言ったりしている。いつもと変わらない子供達を見ながら地獄から這い上がれずに打つ手がない僕。まるで自分が世界で一番の不幸者の様な気持ちになり耐えきれなかった。

しかし、子供達はまだ小さいからもしも、僕が途中で命を断つことになったらどんな影響がでるだろうか。そして、生活はしていけるのだろうか、小学校に入っていじめられたりしたら母親だけで守ってやれるだろうか...色々なことが頭をグルグル巡った。

もちろん、元気になって子供達を守りながら幸せに暮らしたい。そんな事は解ってる。そしてなんとかそうできるようにこれまでも自分なりに努力してきて頑張ってきた。しかし、何にも変わる事はなかった。一時的に良くなったような気がしても、またすぐに鬱状態に戻されていった。その繰り返しをすることにより体よりも精神力が限界だった。しかし、そんな中でも諦めたくはない！絶対に本物の治療法があるはずだ!!そう思っていた。いや、そう言い聞かせながらなんとか命を繋いでいた。

絶望とあがきの狭間にいた僕だが、心の病が僕の幼い頃からの家庭環境が大きく影響していることは解っていた。その証拠に僕の親戚には心の病で苦しむ人たちが多く。親が自分がされてきた苦しみを自然と子供にもしてしまいその悪循環の流れの中で僕がそれを受けて心の病になった。

「僕がここでこの病を断ち切らなければもしかしたら子供達にも負の連鎖が及び将来、僕と同じように苦しむかもしれない。」そう思うと絶対に自分の代でこの負の連鎖を断ち切らなければならないと強く思った。また、どこかにあるであろう本物の治療法。それをどうにかして探す必要があった。

見つけたかも知れない

絶望感に打ちのめされそうな中で今回も妻に深刻に相談をした。「また精神的に落ちてる。もう何もやりたくないし、生きてるのが辛い」正直にそう伝えた。

すると、妻は「催眠療法やってみたら？」そう言った。実は去年の十月にも鬱状態がひどくなり深刻な状況に陥っていた。その時に妻がインターネットで心の病を治せると言うような内容のサイトを見つけて資料を請求してくれていた。それが催眠療法というものだった。その時は「催眠？催眠術？いかにも怪しい。こんなに心がボロボロなのにそんな所に多額のお金を払って治らないなんてことがあればさらに落ち込むに決まってる！」と思い込んで、資料にもろくに目を通さず置きっぱなしにしていた。そして、他の料金の安いカウンセリングを選択した。

それから、半年くらいはなんとか頑張れたのでカウンセリングでの効果があるのかも知れないと、にわかに期待していた。しかし、そんなに甘くなかった。以前にも増して深刻な鬱状態に引き戻されてしまった。

そんな中での妻の勧め。僕にはもう何がなんだが分からなくなっており、選択する力さえもなかったのかも知れない。しかし、妻は僕が何年間も苦しんできたのを一番近くで見ている。その妻がせっかく探してくれたのだから、やってみようかなという気持ちにもなった。妻はこれまで僕が何の効果もないマニュアルや病院などに多額のお金を払って心の病が治らない状況にもどかしさを感じていた。そして、僕にこう言った。「次に心の病を治す為にどっかお願いするのなら、TVに出てるような有名な人に頼むって決めとったんよ」それを聞いて僕も腹を決めた。これで最後にするつもりでやってやる！そうして僕はマインドサイエンスという催眠療法を行っている所へ電話を試してみた。

電話には男性が出られた。この時が、井手無動先生との初めての出会いであった。僕は今の自分の状況を伝えた。「僕はここ何年間も身体的症状と鬱状態にひどく悩まされています。治る為ならどんなことでもしますので助けて下さい」必死に自分の想いを伝えた。すると、「大丈夫ですよ治りますから。」そう言われた。力を込めるわけでもなく、実に自然にそう言われた。僕は正直、拍子抜けした。「こんなになん年間も苦しんでいるのに、そう簡単に治ると言われても信じられない」これが正直な気持ちだった。

電話をした時点で先生は他の方の療法中であった為に今は長く話は出来ないから、夜の8時過ぎにもう一度詳しく説明するから電話をして下さいと言われた。

様々な想いが入り混じってよく分からなかったが、素直に嬉しいと感じた。希望が持てると思った。暗いトンネルでもう歩く力もなかった僕に神様からのご褒美が与えられたと感じていた。そして、その晩にもう一度マインドサイエンスへ電話をした。

「今日の昼に治ると言われましたが、失礼を承知で言いますが、そんなに簡単に言われてもすぐに信じることはできません。それだけこれまでに同じようなことを言われて治りませんでした。しかし、先生がとても有名な方であり他のたくさんの方の心の病に苦しんでいる方も治されているということで、これを最後だと思い頑張る気持ちはあります。」昼の時よりも更に本音で自分の気持ちを伝えた。すると先生は「大丈夫ですよ。治りますから。不安傾向が強い方は時間がわか

るケースがありますが、それでも治りますので安心して下さい。催眠療法と聞かれて躊躇される方はたくさんおられますし、そう簡単に治ると言われても信じられないという人も多いですから。しかし、治せますから安心して下さい。皆さんこれまでご自分の知ってる知識の中でどうにか治そうとあがいてこられたのです。そして、ご自分の知ってる知識の中でもう治らないのではないかと決めつけられているんです。それを催眠を上手く使った療法を行うことで、治るんだ！ということに気付いて頂けますので期待して明日はいらして下さい」そう言われた。

僕は、「先生に治してもらうんだという気持ちよりも、先生のお力を借りて自分に出来ることはなんでもして頑張りますので明日はよろしくお願いします。」そう伝えて電話を切った。その夜は徐々に期待に胸を膨らませて幸せな気分が半分くらいと不安な気持ちが半分くらいのまま布団に入り眠りについた。「神様今度こそお願いしますよ。」そうつぶやきながら長い一日は終わった。

初めての催眠療法

期待と不安が入り混じる感情の中マインドサイエンスのある福岡へ到着した。心の病にかかってから特に理由もなくドキドキすることが多くなり、人混みの中に入るとその傾向が強くて正直身体は疲れていた。なんてことないことにすら適応出来ないほどの疲労感、緊張感、不安感...これらが全て消えていくのならなんて素晴らしいことなんだろう...そうなれる可能性があることに対して嬉しさが湧いてきた。

予定時間になり、マインドサイエンスを訪れた。福岡の都心から少し離れた所にあるごく普通のビルの四階だ。「ここで心の病が治るのか〜」まるで夢の館にでも到着した気がした。ドキドキしながらインターフォンを押して名前を告げた。「はいどうも〜どうぞ上がられて下さい」そう返ってきた。エレベーターで四階まで上がり部屋に着いた。緊張しながらドアを開けるとそこには50代くらいのオーラのある男性の姿があった。緊張している僕をよそ目に堂々とした出で立ちに安心感を覚えた。

初めてのことで緊張していたが、最初は世間話から始まった。そして、僕の今の身体の状態を伝えた。先生はじっくり話を聞いてくれた。

8年ほど前から精神的、身体的症状に苦しんでいること。今現在は鬱状態がひどくて悲しかったり、寂しかったり、腹だ立ったりと自分でも訳のわからない感情に支配されており小さい子どものように泣き叫びたいような不安があることも伝えた。

先生は「昨日もお話しましたが、皆さんご自分の知識の中で知り得る全てのことを駆使してどうかしようとおがいておられます。しかし無意識の問題はご自分だけで簡単にかいけつできるものではありません。まあせっかくおいで下さりましたので、治して見せますから安心して下さいね。」そう言われて、ホッとした。そして、先生が僕に一時間半くらい話始めた。僕は、先生の言っていることはよく分かった。先生は僕に必要な話をこれまでの体験を用いながらわかりやすく話してくれていたと思う。しかし、僕は自分の体調が悪くて一刻も早く今の症状を治して欲しいと思った。だから、先生の話聞く余裕がなかったのかもしれない。その時は、早く催眠にかけてもらって心の淀みを出して欲しい！そう思っていた。そして、時間が過ぎて先生が言われた。「それでは、そちらのソファーに座して下さい。これから、あなたの幼少期に溯って原因を探してみましょう。」「いよいよ始まる！」僕はワクワクしながらソファーに座った。そしていよいよ催眠療法のメインイベントが始まっていった。

初めての催眠療法 2

ソファーに座り緊張している中、先生が言った「それでは、初めに身体の力を抜いて両腕が重だるく感じる練習をしていきましょう。この感覚が催眠療法を行う上で重要なトランス状態になりますのでしっかり身につけましょう。」僕は緊張しながらも必死に先生の言葉に集中していた。

「はい、頭の中がだんだんぼーんやりしてきます。そして、自然と身体の力が抜け両腕が重く、だるーい感じになってきます。そしてこの言葉を聞いているうちに更にリラックスして気持ちよい感覚になり両腕が重だるーくなってきました。」そう言われたのでそんな感じになっているということを自分に言い聞かした。

先生 「どうですか？両腕の感覚はつかめましたか？」

僕 「正直よくわかんないですね・・・」

先生 「そうですか。まあ最初から完璧に出来なくてもいいので今日帰りにCDを渡しますのでそちらを何回も聞いて練習してきてください。それではこれからあなたの幼少期のことを思い出していきましょう。」

僕はなるべくリラックスして両腕の重だるい感覚を感じられるように集中した。

先生 「さあ両腕がだんだん重だるくなり頭の中もぼーんやりとしていくなかであなたが幼かった時に感じた嫌だった事を思い出してみましょう。」

僕は正直自分が今催眠にかかっているのかどうか実感がなくて訳が分からなかったが言われたように思い出してみた。(マインドサイエンスの療法の中での催眠状態は深く入る必要はなく、しっかり意識がある状態だが、目は閉じてリラックスしたいつもと違う状態の事を言い誰でもその状態にはなれます。)

僕は、4歳か5歳くらいの頃に鮮明に覚えていることを話していった。

「母親から海で溺れさせられたこと」 「父親に病気の時に罵声を浴びせられて怒られたこと」

「母親にほうきで追いかけてまわされビクビクしていたこと」 それと、小学校でのことや家での兄弟たちとの関係なども聞かれたので思いだして伝えた。

それを一つ一つ聞きながら先生は「へえ～そうだったんですか？海で溺れさせられて怖かったですでしょう？どんな思いをお母さんに対して抱いていました？」とか、「お父さんはあなたが病気になっているのにそんなに怖いこと言われたんですか？その時どう思いました？」などと聞いてきた。

僕は、催眠に入ってなにか特別なテクニックを使って楽にしてくれるというような一種の魔法みたいなのを期待していたので正直、「そんなこと聞かれてももう分かってることだし、そんなに重要なことなのか？」と不安と疑問が湧き上がってきていた。しかし、そんなこと言っても先生に任せようと思ったのでその時に感じていた感情をそのまま伝えた。そして、僕が小学校の頃にやっていた自分にとって当たり前のことでも伝えた。

それらについてもその当時を振り返りあるがままに伝えた。

略

その当時自分が幼いながらに受けたショックは大きく傷として脳の中に刻まれ、自分が大したこ

となんと思っけていても大きな間違いであり、その時に感じた感情がしこりとなりある種の思い込みを作り出し、大人になってからの考え方の歪みに繋がり心の病の発症原因になっている。今は十分理解しているが初回の段階ではそう思うことは出来なかった。

先生は僕の幼少期を詳しく聞いていく中で色々質問してきた。僕がどんな傾向を持った子供でありどんな環境で育ち心の歪みを受けてきたのか・・・それらを見出していった。そして、一通り聞いた後に「さあ、それではこれからあなたに必要なことを語りかけていきますが、先ほど練習したりリラックス状態を意識して聞いてください。」

そして、僕の無意識に語りかけ始めた。

内容は、あなたが幼少期に受けたトラウマによって傷つきそれが溜まりにたまってあなたは鬱になった。しかし、このCDを聴いていくと自然とその症状が消えていく。そしていまあなたがやるべきことが分かり、未来へ向かって明るく向かっていける。そんな感じだった。

そうして催眠状態は解かれて一回目が終わっていった。特別なことはなく昔の事を聞かれて話してさらに質問されそして暗示により語りかけられる。

正直、よくわからない状態で頭が????????だらけだった。先生に「一回目終わったんですが、失礼ですがよし分かりません。これで本当に治るんですか・・・？」

すると先生が言った「一回来られただけで簡単に治るようなものではありません。あなたがどんな環境でどんな影響を受けて育ちあなたを苦しめている本当の原因も見つけていく必要があります。焦らないで私に任せてください。大丈夫治りますから。」自然とそう言われた。

僕はマインドサイエンスを最後にしようとして決めていたので不安だったが先生を信じるしか治る道はないと言い聞かせた。そうして、マインドサイエンスを後にして帰って行った。

帰る時にCDをもらった。両腕が重だるく感じられるように練習できるためのものと、最後に僕だけの為に作ってくれた暗示を入れたものの二枚だった。僕は、カリスマ的にすごい魔法みたいなのをかけてくれてすぐに楽にしてくれるものかとちょっと期待していたが、あまりにシンプルであり先生が話していることは当たり前のことのように思えた。そして、正直「こんなことで治るのだろうか...言われることは分かるけどそうなれないから苦しんでるんだ。それをこんなCDを聴いただけで良くなるのか？」ものすごく焦っていた。逆に言えば僕の状態はそこまで追い詰められていた。風船が破裂する寸前でそれが破裂するときにはもう死ぬときなんだろうな...そういう感じだった。僕が家にたどり着いたのは夜の10時を過ぎていた。その前に、僕は家の近くの神社に行った。ワラをもすがる想いで訪ねたマインドサイエンスに対して不安な気持ちをどうすることも出来ずに、文字通り神頼みに来た。500円を賽銭箱に放り込み人生で一番強くお願いした。「神様。どうかお願いします。僕はこれまで悪いこともたくさんしてきたかも知れない、多くの人を傷つけてきたかも知れない。でも、ここで生まれ変わって世の中に恩返しをしたいです。それに、僕はここで死ぬ訳にはいきません。子供達もいるし絶対に人生立て直さないといけません。僕にできる事はなんでもやります。だから、どうか僕を助けて下さい。」そう願った。そこから、すぐ近くの家まで五分とかからない。家に入ると妻に今日のマインドサイエンスでのことを伝えた。魔法のようなものはなく、自分が催眠にかかっている感覚は感じられないまま、暗示をかけられて帰ってきた。「期待しすぎたんやろうね。なんか、拍子抜けして元気無くなった。もう疲れたよ。正直、楽になりたい。」妻に弱音を吐いた。そして、そのまま安定剤を服用してなんとか眠りについた。眠っているのか起きているのか分からなかった。地獄のような不安感、絶望感に襲われたがなんとか崖っぷちで耐えていた。「俺は死ぬ訳にはいかない。鬱の原因が俺の前に現実の世界で姿を表してくれたらボコボコに殴ってやっつけてやりたい。」そんなことすら考えていた。翌日目覚めの悪い朝を迎えてぼーっと過ごしていた。気分転換に外に昼食を食べに出かけようと妻に言われて車に乗った。食欲もあまりなくなんとか薬でごまかしていた状態で生きているというより生かされてるという感覚だった。ハンバーガーを機械のようにかじっていると妻の電話がなった。井手先生からだ。実は昨日の夜、僕の様子をみた妻が井手先生にメールしていたみたいで、僕がすごく落ち込んでいるから心配です。どうか主人を助けて下さい。そんなメールを送っていたらしい。それを見て先生は電話をして下さった。妻と話をしてから、僕に代わるようにと言われたので電話に出た。「昨日はお疲れ様でした。昨日の夜に奥さんからメールであなたの状態がすごく落ち込んでいてSOSのメールをいただきましたので電話したんです。今はまだ始まったばかりで不安だと思います。でもですね、皆さん治られていますので絶対に自分も治るんだという気持ちで僕を信じて下さい。大丈夫ですよ治りますから。明後日は大変でしょうがまた福岡まで来て下さい。諦めないで絶対に来て下さい。」ちょっとビックリしたが正直嬉しかった。先生がこんなに親身になって下さるんだから僕がやることやらなければ治るものも治らないだろう、そう思った。それから電話を切り僕は気持ちを切り替えた。もらったCDを何回も何回も聴いて両腕が重だるく感じられるように練習をした。必死にやった甲斐があつて

大体その感覚はつかめるようになった。「苦しいけど、もうマインドサイエンスを最後にすると決めたんだ。だから、くじけそうになっても生きる為に俺は頑張る！」心の中でそうやって自分を激励しながらCDを聴いた。そして、二回目の催眠療法を迎えた。

中断します

最近、体調が思うように良くならないので一旦中止します。また、良くなり始めたら書きたいと思います。どんなことであろうが、どんな道であろうが僕は諦めなつもりです。ここで負けたら、悔しいから。

強迫性障害。頭の中で考えたくもない考えがどんどん膨らんでいく。考えたくない、切り替えようとする程そいつが大きくなっていく。この手で捕まえる事ができたらどんなに良いだろうか。捕まえたら、思いっきりぶん殴って踏みつけてトイレに流して捨ててやる。そいつが、頭を独占する。何をしても消えてくれない。思い切り運動してたらちょっと忘れる時もある。一生、走り続けろってか？死ねってことか？僕は昔の友達が怖い。昔、自分を偽って付き合ってた友達が怖い。もう何年も会ってないし、きっとこれからも会うこともない。でも、怖い。どうにかして俺のところにきて俺を元のあの時代へ連れていき無理矢理嫌な思いを味わうのか...それか、俺の大切な家族の形を壊されるのか... そんなことありえるのか？あり得ないだろう。確率的に宝くじの一等よりないだろう。それが、怖くて怖くて何も手に付かないんだ。手を洗ったり、鍵の確認したりする人達と同じ。バカバカしいって思いながらも勝手にそいつがコントロールを奪う。もう、疲れた...逃げ場がない。最悪だな...強迫性障害ってのは。頭の中で異常発火してるらしい。こんなに苦しいんだから消防車でも呼びたいよ！思いっきり水かけて発火を止めて下さい。もういっそのこと俺自身も流してくれて良いよ。そんな感じ。けど、今日も生きてる。そいつと共存共栄しながら。仲良くする気なんてないのに俺のことが大好きなんだね。本当、迷惑な奴。俺が死ぬ時がきたら絶対にあんたのことを書くよ。OCDさんに何年間もいじめられ続けました。卑怯な奴でした。姿を隠して攻撃だけする最強の敵でした。でもね、ある意味では何かを教えてくれてるのかもね。そこまでして、自分を苦しめる本当の理由はなんでしょう。ノーベル賞取れるような人達。お願いします解明して下さい一日も早く。じゃなきゃ、とてもじゃないけど生きられないよ。

自殺

さっきまで普通にしていたのに、昨日まであんなに笑っていたのに... そんな人が自殺したってよく聞く。昔は、死ぬ気があるなら何でもできるだろ！ そう思っていた。だってそうだろ？死ぬなんて事は1番最悪な事なんだ。それを選ぶくらいなら最悪より最悪なものはないんだからなんだって出来る。 そう思っていた。みんなもそう思うよね？うつ病じゃない人はね。簡単な話だよ。これから、生きていたくない。生きていても苦しすぎるだけ。つまり、死ぬより最悪な事は、いつ逃れられるか解らない苦しみのなかで生きないといけない事。 じっとしてればいいじゃん！ 何もしなくてもいいよ！ そんなんじゃない。生きていると言う事自体があまりにも苦しい。こんなこと普通の人にわかる訳ないよな。 ふとした瞬間に死神に誘われるんだよ。その時にほんの少しでも気力があれば断れるけど気力がゼロならもう死神が神様に見えるんだ。「お前の辛さを分かってあげられるのは俺だけだよ。死んだらもう苦しくないからね。今までよく頑張った。もう頑張らなくていいよ。さあおいで...」 その誘いを何百回も断わってなんとか生きています今日ですが、この先に何があると言うのでしょうか？ そんな中でも、明日の仕事のことが頭にはある。なんとかして行かなきゃ！ 死んでも行かなきゃ！ 変人扱いされたくないから！ 自殺しそうなのに平気なふりして働くやつは変人ではなくなんなんのでしょうか？ イエスキリストなんのでしょうか？ 聖母マリアなんのでしょうか？ 只のバカでしょう。そんなバカは死ぬしかないのでしょうか。 悔しいです。人間として生まれてここまで苦しみながら生きているということが。 自殺したい人を救えないのであれば、せめて楽に死ぬるように認めて欲しい。 医師の手によって家族に見守られながら、同意のもとで苦しまずに安楽死させて欲しい。 自殺する前に、これから死んでくるねって言う人いますか？ 知らない間に大事な人に勝手に死なれて、しかも飛び降りとかならめっちゃめっちゃな姿になって死んでる。 それより、キレイなまま安楽死させて欲しいものです。 救ってくれるのであれば、それよりありがたいものはないですが、救われない人達が年間三万人を超えているのです。 その人だけじゃなく、残された家族の為にもうつ病の人に対して安楽死を認めてあげて欲しいと思います。 僕も、いつそうなるのか自分でも全く解りません。 只、飛び降りる勇気がないから今これを書いています。

治してもらえない！自分で治すんだ！

心の病になってから約八年が経ち、あまりに多くのことを考え、騙され、自殺したくなり、自殺出来なくて苦しんで生きていると言うことにまた自殺したくなり、そんな時にまた治してくれるというところを見つけて期待して...俺はバカなのかな？いい加減気付けよ！これまで何回も惜しいところまで行ってるんだよね！しかし、それが完璧じゃないがゆえに全くダメだったと判断する。実に愚か。俺って何なんだろ？本当に素直な気持ちで見つめて見る。そうしたら、俺は只の赤ちゃんだった。まんまる太った赤ちゃんだった。その赤ちゃんが大きくなり、色々と必要ない物を背負うもんだから重すぎて倒れたんだよ。赤ちゃんって、お腹がすいたら泣くし、オムツが汚れても泣く。満足したら寝る。遊ぶ。他の赤ちゃんより、偉くなろうとしたりしない、他の赤ちゃんより良く思われたりしたいなんて思わない。それで良いのだ。そんなもんだ。大人になるまでに本当にくだらない物を必死で守り、大切な物は捨ててきた。素直に生きる。変なこだわり、他の人より偉くなければ、強くなければ、格好良くなければ、仕事が出来なければ、好かれなければ...何それ？いくらもらえるの？そんなことして。なにが楽しいの？はあー？生まれた時から神様なのならそれを追及すべき。しかし、俺はそんなに良いもんじゃない。身体も大きくないし、頭も良くないし、容姿も良くない...そんなんでそれなりにダメな親からヒドイことされて育ったんだもん。そりゃ、ガタもきてますよ。それを、何くそ精神で無理矢理格好良く見せたりしても無駄だよ！産まれながらの環境のハンディを背負ってんだよ。それでも、バカなのかもしれないけどおおきくなれたじゃん。そして、もっとバカなのかもしれない親がそれでも愛してくれて自分達なりに頑張ってくれたのが今の俺。今の俺以上の事をしたらダメなんだよね。よーし！こっから本気出すぞ！生まれて初めて本気出すぞ！俺は俺を生きる！酔っ払ってよくわかんないけど、演技して生きるのは疲れたんだ。そんなことを、うつ病が教えてくれたのかもしれない。そして、これまでお金を出して学んできたことも決して無駄ではない。無駄にしたのは俺自身。それに気付けたのはいいね！なんか、生まれ変わる時期なのかも。人生色々！最悪だと思うこともちょっと見方変えたらもしかしておもしろいんじゃない？ってね！

期待するもの

世の中には頭の良い人がたくさんいます。そんな人達が頭を悩ませても悩ませてもなかなか有効打がないのがうつ病ではなからうか。なんでこんなに、有効打がないんだろう。期待していますよ。天才と言われる方々がうつ地獄から抜け出せられる特効薬を作ってくれるのを。それまで生きてられるのかわかんないけど、最悪僕の子供がもし将来心の病で苦しむようになったときにでも間に合ってくればいいから...なんでこんなに、苦しいのかな。あんなにお金かけて色んなところに行って、みんな最初は確実に治るかの様に言ってくれる。ここにきて、考え方を考えるしかないという事は解ったが、それぐらいで変えられれば苦労なんではない。そんなこと出来るのならはじめからしてる。それが出来ないから、治してくれる人を探す。答えが解りながらも答えを掴めない。向こう岸へいくことが答えなら、ボートがないだけ。ボートを作ったりして渡らなきゃね。しかし、うつ病をもっともっと深く深く掘り下げて突き詰めて研究すると根本の根本が見えてくるかもしれない。セロトニンが少ないからというのはもちろんそうなのだが、もっと画期的なレベルでの解明。心の病は骨折のように視覚で捉えられないからとんでもなく難しいのだろう。そして、なった人でなければ決して理解し得ない世界が存在する。頭の良い人がドクターになり、薬だけ出してたくさんのお金儲けをする。患者は薬漬けにされ、製薬会社と医者 of 操り人形になる。どう考えてもおかしいです。社会や環境のせいにはばかりするのは良くないし、うつの方は何でも人のせいにしがちだけど、こればかりは日本の医療制度を変えないと一向に治りませんよううつ病は！認知行動療法もかなりの時間を要し、決定打にはなり得ない。テレビでお偉いさんが、うつ病は必ず治ります。薬と休養が大切です。本気でこんな事を言っている。名医とされている方がこんなことを言っている。アンケートでもとってくれば良い。今の日本の治療形態によりどれほどの人が再発もなく克服されているのかを...期待しています。世界の誰でも良い。スーパースターが現れてヒトゲノムのレベルでの操作を可能にしてその人をうつに及ぼす根源を五分で変えてしまえる様なアイテムを作ってくれることを。それまで、僕はこの苦しみに耐えながら自分にできることを頑張るだけです。

何が正解なのか

この世の中には、うつ病で苦しんでいる人がたくさんいる。僕みたいに職場などにカミングアウトしていない人達もかなりいると思うから、よく15人に一人はうつ病とかって言うけどそんなもんじゃないと思う。今だに、うつ病って知られると何か偏見がある。あからさまに言われなくても、もし仕事でミスったりしたりしたら「あの人が病んでるからね。あんま大変な仕事は回さない方がいいよ。」そんな風になるのも現実だ。それを辛くないなんて僕には思えない。そんな色眼鏡で見られながら仕事なんてしたくない。てか出来ないし。もし、自分がこの歳になりうつ病になるって幼い頃から解ってたら医者になる為に頑張っただろう。必死に、うつ病への決定打となる治療への散策に力を入れたら。誰か、うつ病で研究室にいる人がいませんか？まずは自分が楽になるために素晴らしい治療方法を見つけて下さい。他力本願ですがそれしか僕には出来ません。待つ事しか。見方によれば甘えてるかもしれない。しかし、こんな状態で八年間も生きてればそれはもう想像を絶する辛さがある。抜けられないトンネルが崩れ落ちそうにさえなってる。何の為にいまの苦しみがあるのか？何を学べば良いのか？この病からのメッセージは何か？わけ分からん。はっきり言うと、自殺は病死。間違いないだって死にたくないのにそうするしかないんだもん。ガンに殺される人達と何ら代わりはない。鬱に殺されるんだから。毎日毎日朝がきて辛い一日が始まりそして夜がきて朝がきてまた始まる。ひと時も楽しい時なんてない。それが辛い。うつ病が十分だけでも出てきてくれないかな？話し合いとかそんなんじゃないでポコポコに殴ってやりたい。恐ろしい幽霊さんはそんなんじゃないかな？いつまで、仕事できるのやら。いつまで、言葉が話せるのやら。怖いね。ただ、恐怖。辛いけど生きてる人達はこの世の中には溢れてるけど自分が一番キツイと思ってしまう。そうじゃないだろうけどね。

感動した

某番組で、乳がんで亡くなられたお母さんが綴っていたブログが公開され、そこには亡くなるまでに色々な想いが刻まれていた。僕もこうして、自分の想いを書くことで何かを訴えたりまたは自分に言い聞かせたりしていたが、やはり多くは愚痴だったと思う。こんなに苦しいんだ！誰も助けてくれなくて俺ほど苦しい人なんていない。そんな感じだ。しかし、それはあながち嘘でもないと思ってしまう。それほど、ただ、息をしているだけで、存在しているだけで苦しいんだ。もう暗いトンネルが崩れ落ちそうになっててそれでも裸足で血だらけの両足で歩いていかなければならない。それは本当だ。しかし、僕もせっかくこうして文章に残すのなら、たまにはうつ病の仲間に元気を与えられることも書きたいと思った。苦しさを共有して傷を舐め合うのは確かに楽である。居酒屋で気に入らない上司の悪口を聞いてもらうのと同じかも知れない。それはそれですごく大切なことだから否定はしないし僕もそれは好きだ。だけど、もっと良いことって無いか？って乳がんで亡くなられたお母さんのブログをみて思わされた。うつ病は全てのやる気が無くなり、生きること自体のエネルギーが削がれてしまう特有の病だ。だから、何かを頑張ろうとしても一番大切な気持ちがついてこない。料理をするのに包丁がなく、山登りするのに山がない。そんなところかな。でも、そればっか言ってたらキリがない。見つけるんだ！そんな中でも何かを見つけるんだ！僕には可愛い子供達がいる、彼らは毎日ぶっ倒れるまで遊び続ける。屈託のない無垢すぎるハート！それを見るだけでもちょっと元気もらえる。今日は、長男が町内の相撲大会に参加した。勝ったら好きな商品を選べるシステムだったらしい。そして、その商品を選ぶ時に僕が大好きなカップ焼きそばを選んでくれた。とても嬉しかった。そんな気遣いができる息子が自分の子供であることが嬉しかった。今日はそんな素敵なことがありました。うつ病だっていいことあるんです。生きるのは確かに辛いし楽しくも無い。でも、僕がうつ病になったのには何かの意味があるんだろう。そして、それを克服できる可能性があるうつ病撲滅チャレンジャーに神様が選んでくれたんだろう！他の苦しんでる皆さんもそうです。僕たちはうつ病は撲滅団体の日本代表なんです！誇りなんか持たなくていいけど、なんらかの形で自分の想いを伝えたい！これから、明るい話題も織り交ぜて頑張って生きていく！そして、たった今、可愛い二歳の息子が歯磨き出来たことを僕に嬉しそうに報告してくれた！「パパーはみがきしたよー」ってね。素晴らしいひと時だ。

見方を変えてみる

鬱になったのは、色々とストレスがあつてそれをうまくかわすことが出来なかったからだろう。嫌なことがあつてもそれを力でねじ伏せてやろうとしたり、そんな弱い自分は自分ではないと自己否定を試してみたり... うつ病は、悪いヤツじゃないのかもしれない。いや、確かにひどいことしてくるよ。めまいしたり、手が震えたり、動悸がしたり、落込みがひどかったり、脅迫観念に襲われたり、そして時々自殺したりしたくなっちゃったりもする。実に恐ろしい病だ。でも、見方によれば身体と心からのメッセージなのかも。車のタイヤがボロボロなのに自分でメンテナンスしようとしなくて人が分からないで乗り続ける。そうすると当然なんらかの不都合が現れる。それが車からの限界サイン。そう思うと、これまでの生き方ではあなたの身体は持ちませんよ！もっと楽に生きないとダメです！というメッセージなのかも知れない。そこのところも一度よく考えようかな。これまでま、本当の弱い自分とか、きたない自分とか否定してきたけどその子らを認めてみることから始めようかな。

入り混じる感情 本物は何？

ずーっと昔にテレビで見たことがある。「人間って面白いんだよね。アフリカの貧しい子供達をテレビで見たりすると募金しようとすぐに募金してみたり、かと思えば車に乗ってて割り込みされたりしたら、お前ふざけんなよ！ってそんな小さいことで怒ったりする。ある時はとてもいい人である時はとてもダメな人。それが人間の面白いところだな～」まさにそう思う。まあ面白いし、難しいと僕は思うが。じゃーどれが本物で、どれが偽物でとかはない。全てが紛れもない本物であると思う。人に対しても、好きな時もあれば、嫌いな時もある。それは、自分にとっての都合だけでみることもあれば、親が子供に対しての無条件の愛情みたいなのもあって、いつだって好きです！みたいな場合もある。様々な感情が入り混じりその人に対しての想いとしてまとまる。僕はこれまで、親にもものすごく叩かれて育てきて、それがトラウマとなり暴力というものがとても恐ろしい。それは、子供がおばけを怖がるようなレベルで怖いのであり、有り得ないことに関してとても不安と恐怖を感じて鬱がひどくなる。その点では確かに親に対して許せない気持ちがある。しかし、そこにだけ焦点を当てると他のことが全て消えてしまう。たくさん、愛してもらいいろいろな事をしてもらってきたから今があるのである。何千回とご飯、洗濯などをしてもらい、何も出来ない赤ちゃんの時から大切に育ててもらっている。夜泣きもしたろうし、オムツ替えも大変だろうし、ゲップもさせないといけないだろうし、数々の小さな愛で満ち溢れていたんだ。それを叩かれたことだけの感情で頭の中を埋め尽くしてたら勿体無い。もちろん、叩かれたことを許すと言うか、良いことであるということにはならないが、そんなことを拘るよりもらった愛を噛み締めながら生きる方が良い。それは、親だけじゃなくて誰にでもそうかもね。嫌いな上司、友人、同僚、いろんな人に当てはめて見る。すると、どっか一つくらいは何か良いところがあったりする。それを膨らませていくのと嫌なところを膨らませていくのでは全くちがう。どの感情も本物なんやけど、負の感情をあえて感じ続ける必要はないだろうなとは思う。こう書きながら自分自身に訴えかけているんだろうな。でも、そうだと思う。大嫌いなあの人も始めてあったときはいい人だったもんね。それなら、俺の接し方も考えた方がいいなって思えるし。人のせいにばかりするのではなく、自分のことは自分で全責任を負えるようになれば実に素晴らしいな！なりたいな。頑張ろう。そして、今日は外へお好み焼き食べに行くv（^__^v）♪ ここまで元気になれたことを喜びます。そ

なんか最近、身体がソワソワする。そして、フワフワもする。気持ち悪い感覚。まるで何かのロボットのような感覚で自分の身体じゃないみたい。なんか、イライラしてくるな、もどかしいとか悔しいとかかな。落ち着かないんだ。昔は雨の日なんか好きなDVDをずーっと見るのが好きだった。外へはいかずずーっと家の中の同じ場所でシリーズものを見るのが好き脱退。今はそんなことは出来ないな。だって、ソワソワするから。例えるならば、常に明日の合格発表を待っている受験生のような。しかし、僕には合格も不合格もない。あるのは変わらない明日。毎日キツイ一日をなんとかやり過ごす。おーっと危ない危ない！これでは、単なる愚痴だ！それはなるべくやめた方がいいからえーっと... 前に本で読んで素晴らしいと思ったフレーズがあった。「昨日と同じことをして、今日も同じ結果がでることに落胆するのは愚かである。なぜならば、同じことをしては同じことが起こるのが当たり前だ。しかし、少しでもちがうことしてみれば少しはちがう結果を得られる可能性がある。どうせ生きるのならそっちを選ぼうじゃないか!!」なかなか素晴らしい言葉。難しいけど、これまでやってこなかったことなんて無限にあるんだ！それを毎日ちょっとでも生活に取り入れたら昨日よりはラクな一日になるかもね！鬱を患ってる人は心のやる気が削がれてるからそこを乗り越えて頑張らないといけないから大変だけでも、僕は思う。こんなに困難な鬱病を完治させることが出来たら、何だってできる！いや、やってやる！鬱を治すことはそれ程難しいしキツイことだ！しかし、諦めないで生きるんだ！僕以外にも毎日苦しむ鬱病の人は山ほどいる。そんな人たち、僕はあなたより症状が辛いかもしれないし、楽かもしれない。しかし、日々変化するこの病気の症状はもうしょうがない。時々には自殺したりしたくなっちゃったりもするけどそれでも今を生きられてる自分を認めてやろう！男前でも美人でもそうじゃなくても、自分を認めてやろう！愛してやろう！好きでいてやろう！よーーーし！今日はこれから保育園の運動会準備！子供の笑顔に癒されて来よう！

うつ病の日本の現状

うつ病は必ず治る！それを否定するつもりはない。そして、そう信じられることがどれだけ生きる勇気につながるのか十分理解している。しかし、皇太子妃、雅子様はもう長い間統合失調症で苦しんでおられる。あれほどの地位におられる方がそう簡単に完治に至らないのだ。おそらく、日本でもトップの療法を受けておられるはずだ。しかし、完治はしていないであろう。これが現実。昨日、始めて精神科へ通院した。もうそこまで来てしまった。それなりの大学病院の精神科であり、国からの特定指定されている病院である。三時間ほどかかり、詳しく話を聞かれた。家族構成や、家族がどんな状態なのか、一見なんの関係がおるのかなと思うものばかりだった、そして、面接は2人によって行われて同じようなことを繰り返し伝えた。その結果、パキシルというSSRIといった抗うつ薬を処方されて、終わった。啞然とさせられた。これが、日本の現状である。とりあえず薬を出しておけばいい。そんなことなら、誰にでもできる。ドクターがどれだけ優秀なのかは解らないが、今のあなたの知識と心の病が治らないで苦しんでおられる方の人数はうまく説明がつきますか？つまり、あなたのやり方で多くの方が完治に至っているのですか？完治というのは、薬の服用がなくなりもとの元気な自分に戻ることで僕は思っている。あんな立派な大学病院でさえ薬を出すだけ。そのやり方で何百万人が薬漬けになって苦しんでいるのかご存知でしょうか？先生方。どのような想いでドクターを志されたのか解りませんが、真摯な気持ちで今の心の病に苦しんでおる人の現状と向き合って欲しいと心から願います。こんなところで僕がこんなことを書いたとしても誰の元にも届かないでしょうが、神様がいるのならどうか頭の良いドクターへこのことお伝えいただきたい。昔の知識のままではもはや手遅れです。薬物治療と休養などで完治するほど生易しい病ではありません。もっと、勉強して下さい。どうすればうつ病へ直接的アプローチ出来るのかを。僕は学も無いから研究室で研究することで病を直接的アプローチでやっつける方法を探し出すことは出来ませんが、出来ることなら必至で根本的な原因と解決策を探したいです。この命と引き換えでも構わない。格好つけてるのではなく、僕は実験台となっても構わないから新たなステップへと上がってもらいたい。なんで、年間で三万人もの方が自殺するのか。治療方法が大きくずれている証拠だ。そんなことも分からないで何が自殺ストップだ！ふざけんなよ！死にたくて自殺するんじゃないんだ！もう自殺しか道がないんだ！バカな政治家には一生解らないだろう。命の重さを訴えることよりも、より具体的な解決策を見いだして下さい。しかし、俺は負けないぞ！いろんな事にお金をかけてこの病気と闘って今がある。自分の身を持って実験台となる。そして、もしもどうしてもなくて自殺するときがきたら、ただでは死なない。俺の命をもって、今の日本の心の病への医療制度の在り方を問うてみるように命を使う。国会の前で自殺をしようじゃないか！しっかりと想いを込めた手紙も添えて。そこまでしないと何も変わらないのなら、現代のイエスキリストに俺はなりたい。格好つけすぎかもしれないがそのくらいの想いはある。死にたくて死ぬ人なんていない。自殺は立派な病死です。間違いありません。今日はこれから、子供とお散歩にいつてガリガリ君を買う。そのまえに、オムツ替えしてやらなきゃv (^__^v) ♪ 愚痴ばかりは書かないよー！僕は思っている。僕はきっと幸せものだよね。

メッセージの意味

うつ病は本当に辛い。正直何も楽しくないし、なんのためにこんなに辛い毎日を送る必要があるのか疑問にさえ思ってしまう。しかし、これは明らかに身体からのメッセージ。「もう、無理だよ。今までみたいに頑張れないよ。もう休ませてよ。」そういうことなのかな。でも、もう1人の僕が「何を甘えたことをいってるんだ！まだまだいけるだろう！こんなに若さがあるんだから問題ないはずだ！頑張れ！踏ん張ってさあ歩け！」そう言うんだ。僕の中の人格がちがう2人が仲が悪いからなのかも知れないがこの不調の原因は。僕はもともとそんなに丈夫に生まれて来てなかったのにあまりに格好つけ過ぎて無理を重ねた。そのことを認めて、誰に笑われてもいいからとにかく、格好悪くても生きるということを選択すればいいのだろうか？でも、生きて行くなら仕事はしないといけないし、そこには当然無理も生じる。結局どうすればいいのか分からない。精神科であまりにも簡単に処方された薬を飲んでそれだけで治るわけない。先生方はこんな病気になったことがないからわからないでしょ？頭がいいだけの素人です。プロではない。最も重要な気持ちの理解が出来ないのだから。しかし、人のせいにはばかりもしてられない。このメッセージの意味を深く深く掘り下げなければならない。何か絶対に意味があるはずだ。

内観療法

僕は催眠療法に多額のお金を支払っていた。70万円...しかし、当初の説明があったような効果は無かった...呆然とした...結局ダメなのか...そう落胆した。しかし、無意識の大切さは本当なはずだ！自分では触れない物に触るのは人の力では無理なんだ...ハッキリ言って、催眠の暗示など効果はない！少なくとも僕にはそうだった。僕は内観療法というものをやっている。真実なる自分をとことん見つめて見るのだ。死ぬまで自分を見つめる事に終わりはない...苦しむ人間から多額のお金を取り、それだけの効果を出せない...これは、普通の事なのか...傷ついた人間を更に傷つけているところがあまりにも多い...催眠療法とて、僕には同じだった...やっと目が覚めた！！自分で自分の生き方の過ちに気づく事しか無いのだと信じている！これから内観療法にて精進して行く！今のところ、大きく調子を崩すことのない日々が続く！

僕が鬱を治すまで

<http://p.booklog.jp/book/29558>

著者 : tiger-yamato

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

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/29558>

ブックログのpapier本棚へ入れる

<http://booklog.jp/puboo/book/29558>

電子書籍プラットフォーム : ブックログのpapier (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社 : 株式会社paperboy&co.