

「心の病」の
1人の罹患者としての悩み



たくみ#

「心の病」の1人の罹患者としての悩み

昨日、主治医さんに出して貰った診断書.....

『平成24年2月1日から平成24年4月末日まで引き続き休業療養を要す』

主治医さんがサインしながら「この調子でいけば5月の復職も充分視界に入ってきますよ」と笑顔で一筋の光を与えてくれたけれど.....

会社へ郵送するために郵便局へ出向いた私の心境には複雑なものがありました。

最近、時折思うことがあります。

「100点の仕事は出来ないけれど、今でも40点の仕事は出来るんじゃないだろうか？」
高校の試験に例えるとしたら単位が取れる最低限の点数。
そのまま社会人には当てはまらないかもしれないけれど.....

3度目の休職に入った後に職場の上司からメールで贈られた言葉。

「たくみ君は、入社出来た日は100点の仕事が出来るのに、入社出来ない日は0点に終わってしまう。

それは平均50点以下になってしまうことなんだよ。初めは平均30点で良いから毎日出勤出来るように

焦らずにしっかり治して必ず帰ってきて欲しい。

それが出来れば時の経過と共に無理のないように平均点を1点ずつ上げていけば良いのだから。

私は再び、たくみ君が日々、本来の元気な姿で職場に来る日を待っています。

私に休職期間満了による解雇手続きだけはさせないで欲しい。たくみ君の解雇手続きを想像しただけ

で悲しくなってしまう。逆に復職のために出来る事ならどんな大変な事でも喜んでします。待ってるよ。」

私の脳裏から決して離れることがない上司からの言葉です。

私の病名は「概日リズム睡眠障害」および「反復性うつ病性障害（現在中等症エピソード）」

現主治医にめぐり合うまでは、起床時刻を考えるどころか、終日寝たきりの日も珍しくなく、いくら髪が伸びようが、髭が伸びようが、同じ下着を身につけていようが、全く無関心の状態で

した。

外出しても人の目は全く気にならないし、ふと気がつけばヘルメットなしで延々バイクで走っていたり、

昼食すら取ろうとも思わず、かろうじて水分補給だけしていた日常……

ひとたび心が墮ちようものなら、生命保険金額が頭に浮かび、「家族の生活は守ってやれるな」って

大真面目に考えていました。いなくなっても大丈夫だと……

それでも、上司からの言葉は忘れることが出来ず、私はどうすれば良いんだろうと、見つからない答えを

求めてひたすら迷っていました。

まるで砂漠のオアシスを探し続ける旅人のように……

「災い転じて福となす」とでも表現すれば良いのでしょうか。

転院騒動を契機に幸いにも良い主治医さんと出会うことができ、起床時刻も安定した状態に戻りつつあり、

今まで無関心だったことにも少しずつ気持ちが向くようになってきています。

日中も外出さえすれば起きていられる状態になってきているし、心が墮ちる頻度も期間も少しずつ改善傾向

を見せ始めています。まだ、充分とまでは言えないけれど、気力も再び養われてきています。

この数ヶ月間の治療で主治医さんも家族も私自身も回復傾向にあると感じている今日この頃。

「このまま、あと3ヶ月も仕事をせずにも本当に良いんだろうか？」

「心の病」にとって必ずと言っても過言ではないくらい話題に上がる「闘病」と「サボリ（甘え）」の対立……

今、私自身のなかで、この2つが激しく対立しています。

入眠の不規則も仕事に行き始めたら、疲れで自然と早く眠れるようになるんじゃないか？

ストレスの昇華手段も闘病期間を通じて、複数見出すことが出来た。

それでもやはり復職はまだ早いのだろうか？

「心の病」を患った人は、みんな早く本来の自分を取り戻りたいと日々闘病しています。

いや！

「心の病」を経験したことで「人の心の痛み」の分かる一回り大きく成長した自分になれることを願っています。

私もその1人.....

だからこそ「闘病」と「サボリ（甘え）」の対立が私自身の心のなかでさえ日々起きています。

「今、私の成すべきことはこれで良いのだろうか？」

そんな私でも実は答えは分かっているんです。

「今はその『時』じゃない」

何故ならば、私を診て来た主治医さんが迷うことなく3ヶ月間の休業療養の診断書を出したから。

そして、「5月の復職」というイメージを明確に示しているから。

何よりも理由は、限りなく「無負荷」に近い状態下で日常の生活リズムを未だ取り戻せていないから。

本音を言えば、実は「闘病」そのものが大きなストレスの塊なのですが.....

私と同じく休業療養している人、投薬を受けながらも職場に戻られた人。

みんな、『「心の病」の1人の罹患者としての悩み』をそれぞれ抱えながら日々闘病を続けています。

罹患者本人でさえ抱えている悩み。

「闘病」と「サボリ（甘え）」の対立.....

罹患者本人でさえ抱えている悩みであるが故に、周囲から偏見や誹謗中傷は受けたくない。

ほんの少しだけ暖かく応援して欲しいんです。

別に特別なことを望んでいるわけではありません。

ほんの少しだけ気にかけてくれるだけで、「心の病」は罹患者本人にとって辛く苦しい病なんだと

理解してくれるだけで充分なのです。

私の休業療養は4月末まで続きます。

次回の診断書に下記内容が記載されることを切に願って.....

「症状改善により、平成24年5月1日から、定刻就労時間帯に制限した上での就労を可とする」

追伸：この度、日本文学館から今春刊行予定の短編集『いつかどこかで』に拙者の作品が掲載されることと

相成りました。

プロの方から拙者のような文字通り「処女作」となる素人の方まで幅広く掲載された書籍になります。

拙者の作品名は『メンタル疾患鉄道普通電車』、著者名は『たくみ井』で御座います。もし、書籍店などでお見かけした際には、ご覧頂ければ幸いです。

また、奥付に明記しておりますが、日々私自身の療養生活をブログにて「ありのまま」綴って

おります。

「心の病」のほんの1例に過ぎませんが、一般の著名な医学博士等が執筆した書籍と異なり、

「心の病」の生の体験を少しでも感じて頂ければ...そんな想いを『活字』に乗せて綴っております。

お時間が御座いましたら、ご覧頂けると幸いです。

「心の病」の1人の罹患者としての悩み

<http://p.booklog.jp/book/44532>

著者：たくみ井

著者ブログ：<http://ameblo.jp/takumi626/>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/44532>

ブックログのpapier本棚へ入れる

<http://booklog.jp/puboo/book/44532>

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.