

# 北朝鮮核ミサイル発射

小笠原壮太郎

これは架空の物語である。

過去、あるいは現在においてたまたま実在する人物、団体、出来事と類似していてもそれは偶然に過ぎない。

プロローグ

[終戦の日](#)を迎える数日前の深夜、ぼくは自宅近くの公園から友達に電話をかけた。もうミサイルが発射される覚悟はできていた。だからできる限りいつも通りの口調で話した。

だいぶ後になって友達から聞いた話だと、ぼくの様子が普段と明らかに違うから電話をかけてきたら絶対に電話を取って話を聞いてやれ、と共通の友達に緊急一斉メールをしたということだった。

確か最初にかけた友達とは、たわいもない話をした。なぜか最後に彼の声が聞きたくなかった。あと数時間後に死んでしまう彼にはこの現状を話すことはできなかった。もう逃げ切れないし、彼をパニックにはしたくなかった。

次にかけた友達には明日の着弾する時間を問いただした。彼は政府機関で軍事衛星を使って監視する立場にいた。しかし彼は決してその問いに答える事無く、何の話だと言って誤魔化し続けた。民間人であるぼくに話す事が許されていなかったのだろう。ぼくは彼がこの状況から逃げる事無く、自分を犠牲にしてまで任務を全うするつもりなのだと感じ電話を切った。

またある友達には電話をかけたが通じなかった。ミサイルの事を偶然知ってしまったばかりに北朝鮮の情報機関にすでに殺されていた。

今となっては他の友達にも電話をかけたのだから、かけなかったのか記憶がはっきりしない。正確に言うと記憶が無い。

ただ一つははっきりと覚えている事は、自分の家族だけは必ず守るということだった。

自宅に戻るとテレビをつけ、国営テレビにチャンネルを合わせた。いつものアナウンサーが、いつもの様にニュースを伝えていた。しかしその眼は充血し、声のトーンもいつもとは違っていた。要するに彼もまた発射が迫っている事を知っているのだと感じた。

その後、切迫した事態ではあったが、4時間ほど睡眠を取った気がする。起きると、6時を少しまわっていた。

起き上がるとすぐにバチンとスイッチが入った。体中にエネルギーが満ちていた。ぼくは焦る気持ちを押し殺し、残された時間を最大限利用するため、素早くかつ冷静に避難準備を始めた。

これが「[躁うつ病](#)」と診断された日の始まりである。

## 1. うつ病になっちゃった

- ・ 1日は24時間

ぼくはサラリーマンだった。その会社は全ての都道府県に支社支店がある、従業員数1000人強のいわゆる大企業だ。本社で情報システムや経営企画に携わった勤続10年目のある日、辞令が社内ホームページ上に掲載された。「下記の者を、[基幹業務システム](#)刷新プロジェクトメンバーに任ず」。下を見るとぼくの名前が入っていた。正直なところ、さらに忙しくなるのかという煩わしさがあったが、その反面ぼくの能力が認められ、期待されているという心地よさもあった。

そもそもこのプロジェクトは、他の部署で立ち上がったため、ぼくはスタートメンバーではなかった。プロジェクトが中盤に差し掛かかると、取締役会で決定した納期に合わせるために品質を落としてまで強硬にリリースしようとするプロジェクトに対し、システムを利用するユーザーの不安と不満が爆発し、その結果納期が延びるという事態となっていた。そこへぼくを含めた数名がユーザーを満足させる品質を確保し、なおかつ納期通りにリリースするという役割で起用されたのだ。元来、良い仕事とは余裕がなければできないというのが持論であるが、持ち前のポジティブ、タフ、ユーモアで今回も切り抜けられるとたかをくくっていた。

しかし仕事は困難を極めた。まず社内、社外の関係修復から始まった。ユーザーのニーズの把握や業務テストの為にユーザーの協力が必要不可欠だった。そもそも仕事とはそれぞれ皆苦労があると思うので細かな事は省略するが、リリース直前の1カ月間は勤務日数が30日、就業時間が430時間、通勤時間が60時間だった。毎日残された8時間を使って、睡眠、風呂、食事、歯磨き、着替え、トイレといった最低限の生活をする事となった。そんなある日、体調が悪く定時で帰宅したところ、翌朝の部内ミーティングで上司から「やる気がないなら次はお前の足を鎖でデスクに繋ぐぞ。冗談に聞こえるか。俺は本気だぞ。」と凄まれた。[シベリア抑留者](#)の気持ちが少しわかったような気がした。

- ・ 5分でうつ病

文字通り必死の追い込みも空しく、ついに予定していたゴールデンウィーク明けリリースの中止が取締役会で決定した。現状のシステム品質では、業務がストップする恐れがあったからだ。業

務がストップするというのは、工場に生産指示ができない、商品の出荷ができない、請求書が出ないという様な客先に直接影響を与える致命的なものだった。正月明けリリース、4月リリース、そして今回のゴールデンウィーク明けリリースと、3度延長してもリリースできなかった。しかしぼくはほっとした。業務の混乱を回避できたからだ。上司からは「少し休め、リスタートはそれから。」と言われた。

ゴールデンウィークには3日間休んだ。何かをした記憶が無いので、何もしなかったんだろう。幽霊のように家の中にいただけだと思う。よく巷では五月病という言葉聞くがそんな生易しい言葉では表現できない。精神の緊張状態が長期に亘っており、そして3日間休んだ事で緊張状態が解け、伸びきったゴムがもう縮まなくなる様にぼくは機能しなくなっていた。

食べれば嘔吐、食べなくても下痢、不眠、頭痛、倦怠感、吃音といった症状が出て一週間の内、出社できるのはせいぜい2日程度となった。幸運な事に死にたいとは思わなかった。もうそういった積極的な行動ができなくなっていたのかも知れない。さすがに会社もぼくの状態に気づき、会社から程近いメンタルヘルスクリニックに行くよう指示された。

メンタルヘルスクリニックに行くと、同じように元気の無さそうな人たちが待合室で座っていた。しばらく待っているとドアの向こうにある診察室からぼくの名前が呼ばれた。診察室に入ると狭い空間に白衣を着た医師がデスクに向かって座っていた。「どうされましたか？」と聞いてきたので、仕事の話と症状について簡単に説明すると、「あなたのように働き盛りの優秀なサラリーマンが過労でうつ病になるケースが本当に多いんですね。」と言って、デスクにあったうつ病のパンフレットを見せながら、「ここに出てくるサラリーマンみたいな症状ですよ？」と聞いてきたので「そうです。」と答えた。すると、「じゃあ診断書を書くので、とりあえず会社を1カ月休んで、薬を飲んでゆっくりしてくださいね。」と言われた。その場で書いていた診断書には、病名：[うつ病](#)、付記：上記にて1カ月間の休養と加療が必要である。と書いてあった。診察を開始してから、うつ病を診断されるまでにかかった時間は約5分だった。ぼくはとりあえず1カ月間休めるんだと安堵した。こんな安易な診断が今後の人生を大きく左右する分岐点だとはこの時予想もしていなかった。

あくる日上司に診断書を提出すると午後一番で社内にある診療所へ行くことになった。午前中は普段通り仕事をし、上司と人事担当者とぼくの3名で診療所へ向かった。診療所に行くと精神科専門の産業医と看護師がいた。診断書を産業医に提出すると、間髪も入れず休職決定となった。その後看護師はぼくに午前中に仕事をしたかを質問し、「しました。」と答えると、同席の人事担当者に「[安全配慮義務](#)違反になるので仕事をしていないことにして下さい。」と指示した。その後自分のデスクに戻ると、仕事の引継や電話、パソコンなど、あらゆる業務が禁止され、すぐ帰よう指示された。最後に一つだけやり残したことがあった。いつもぼくを気にかけてくれていた常務の席に行って「本日お誘い頂いていた銀座の件ですが、こういう事情で今から帰宅しな

ければなりません。せっかくのご厚意に応えられず申し訳ありません。」と伝えた。常務は「そんな風には見えないけどなあ。まあこれを機会にゆっくり休んでまた頑張ってくれ。」と声をかけ、ぼくは一礼をして会社を後にした。

## ・楽しめない沖縄旅行

正直、このプロジェクトの仕事を始めてから今までより強いストレスは感じていた。だから体も変調をきたしていた。だが医師に診断されたとはいえ、これが本当に心の病と言われるうつ病なのかという疑問が残っていた。うつ病なんてものは、真面目で優しくて繊細な頑張り屋さんが罹る病気で、そういうタイプに該当しないぼくはうつ病じゃない、これだけ働かされたら誰だって体おかしくなるわと思っている節があった。会計を済ませると、処方箋を持って薬局に向かい、2種類の薬をもらった。[パキシル](#)と[ハルシオン](#)という薬だった。要は、下がったテンションを上げる[抗うつ薬](#)と睡眠薬だった。その後帰宅する電車の中でこの1カ月間どうやって過ごしてやろうかとぼーっと考え、「ここ数カ月のアホみたいな残業でそこそこ金もできたし、思い切って家族4人で沖縄に旅行でも行くか。」と一人で悦に入っていた。

家に帰り、家族会議が開かれた。時期的には沖縄の梅雨が明けるか明けないかのトップシーズンでは無いため、予算的には十分OK、場所は本島よりも海がきれいな石垣島、子供の学校の事を配慮し期間は3泊4日、ホテルは島で一番グレードの高い所に決め、さっそくインターネットで予約した。プランを組む時に病気の事は一切考慮しなかった。病気だと言われた時は確かに少しショックだったが、他のサラリーマンにはできない長期休暇（正確には休職だが）を満喫してやるぜと高を括っていた。妻も久しぶりの旅行を楽しみにし、親の事情も知らない子供たちは初めて飛行機に乗れるとはしゃいでいた。

羽田空港を飛び立ったジャンボ機は一路那覇空港へと飛び立った。

ジャンボ機が動き出すと、子供たちはワクワク興奮し始めたが、速度が速くなるにつれ、エンジンの音も大きくなると表情が固まりだした。高度が安定し気圧の変化が無くなると、またうれしそうな表情へと戻った。ぼくはそんな子供たちの表情を見ながら、一昨年の夏に沖縄支店に出張で行った際にジャンボ機に一人だけサラリーマンスーツでいた自分の事を思い出していた。

石垣島に到着すると、天気は曇りだった。とりあえずホテルにチェックインして、専用ビーチに行ったがビーチには誰一人いなかった。せっかく来たのだからという思いでパチャパチャ遊んでいたが、ぼつりぼつりと雨が降ってきた。お天道様には文句も言えず、みんなしょんぼりしてホテルに戻ることにした。

2日目は念願の快晴だった。ホテルの流れるプール、ウォータースライダー、ホテルスタッフによる水泳教室、キッズルームでのアクセサリー作りなど、子供たちも妻も本当にうれしそうだ

った。そんな3人を見てぼくもうれしかった。しかしぼくはその間、ずっとプールサイドチェアに寝ころんでいた。家族の姿をみてうれしいのだが、ぼく本人はテンションが上がらないのだ。しかも何をしたわけでもないのに、しんどかった。この時は、これがうつ病の自覚症状だという認識はなかった。客観的に自分を見れるほど脳みそが働いていなかった。

最終日はたくさんの土産物屋が密集した商店街へ行った。この日は、南国特有の灼熱の太陽が降り注いでいた。関東出身のぼくには耐えがたい危険な暑さだった。商店街へ向かう為、停留所でバスを待っているとすぐ前に並んでいる初老の男性がタバコを吸い始めた。自分一人なら何とも思わないが、女・子供がいるすぐ近くで平然と吸っていることにイラっとして、30メートル程先にある喫煙場所を指差して「おい、あそこで吸えよ」と言った。

休職前、あのプロジェクトに参加してから、スーツを着たチンピラの様になってしまった。電車内や駅構内で肩がぶつかったとか足を踏まれたとかで「おい」と瞬間的に言って掴むようになっていた。妻はそんな風が変わってしまったぼくを心配して「終電に乗れない日もあるから、車で行くようにしたら。」と言ってくれた。もう収まったと思っていたが、石垣島に来てまでまたやってしまったと思いきや余計に疲れた。

商店街では、大きなサウナを2時間歩いているような状態だった。なぜ妻や子どもたちが正常でいられるのか不思議だった。星の砂もサンゴも、ちんすこうもどれも一緒だからさっさと買って家に帰ろうとぐったりしながら祈っていた。

- ・クスリが効いてきた

- ・母島珍道中

## 2. 8. 10 事件

- ・地獄の一丁目

- ・救世主現る

- ・[医療保護入院](#)

## 3. 入院生活

- ・脱走計画

- ・ [病識](#)

- ・ 誕生日

- ・ 我に返りそして退院

#### 4. 長いうつ、そしてヤツがやってきた

- ・ 復職支援センターなるものへ行く

- ・ うつと言えば、やっぱりあの特効薬

- ・ 笑えるような、笑えない話

- ・ 救世主再び現る

#### 5. もうギブアップ

- ・ またもや医療保護入院

- ・ 伝説のキック事件

- ・ 筋金入りの同居人達

- ・ ぼくは退院、先生は退職

#### 6. 復職と退職と求職

- ・ 復職

- ・ 退職

- ・ 求職

#### 7. 労基と会社と私

- ・ [寛解](#)に向けた心得



## 6. 記憶に残った言葉、

- ・クビになります。

深夜、当直の看護婦さんに「その腰にぶらさがってるカギの束もらったらどうなりますか？」と聞いた時の看護婦さんの回答。それに対して「じゃあ止めときます。」と言ったぼく。

- ・あの時は殺されるかと思いましたよ。でも私は絶対負けません。

入院中に主治医が妻に言った言葉

- ・あの日の夜は帰宅した後、悔しくて壁を殴りましたよ。

2度目の入院の初診で、ぼくに散々言われてプライドを傷つけられた医師。

- ・あなたは普通の人より精神的にタフだから、より危険なんですよ。

## 7. 琴線に触れた言葉

休職してから、現在に至るまで多くの本を読む時間を得る事が出来ました。

先人の名言を咀嚼して、活力の源泉とするものである。

- ・ [自帰依自灯明](#)

釈迦が入滅する際の説法

自分こそが自分の拠りどころである。自分をおいて誰が拠りどころとなるのだろう。よく整えられた自分こそが、本当に得難い拠りどころである。

- ・ [楽寂静（八大人覺）](#)

[道元](#)最後の説法

世の中は例えるなら沼であり、入りすぎると溺れてしまう。

たまには静かなところで自然と一体である自分を肌で感じることも必要である。

- ・ 苦悩を通して、歓喜に至れ

[ベートーベン](#)

- ・ 強き人はよく耐える。良く耐える人を強者という。



## [新渡戸稲造](#)

・ Be Just And Fear Not.

(訳) 正しくあれ、恐れるなかれ。

新渡戸稲造