

うつ病、

自分の場合

うつ病もいろいろ

12年連続して年間の自殺者が3万人を超え、うつ病という病気が最近はマスコミにも取り上げられるようになり、患者数も増えているという。

うつ病になるきっかけとしてよくあるパターンは働きすぎによる過労からというものがある。

うつ病にもこれまでの典型的なものから新型うつなどと呼ばれるようなものもあったり、躁鬱病とか双極型などいろいろタイプはあるようだ。

そして同じうつ病であってもその程度も人によって様々。

同じ人であっても時期によってその症状も様々。

まったく動けないほどの重症な時期もあれば、ぱっと見た感じではうつ病だとは見えないような時期もある。

人それぞれ、その人なりの症状で苦しんでいるのでここに書くのは当たり前ではあるがあくまで自分の場合のことである。

他の人の症例などを読み聞きすると自分は軽い方のうつ病だとは思う。

けれども治療を始めてもう4、5年になる。

当初は1、2年で治ると思っていた。

これを書いている現在は、午前11時から午後5時までの実労働時間5時間の事務パートの仕事をしている。

今の仕事を始めてもう2年半になる。

どうしてこうなってしまったのか、そして今どうなのか、どう思っているのか、今後のことなど、ときには正直すぎてネガティブなことも書くかもしれないが、偽りのない自分のことを書こうと思う。

体の重さが取れない

当時は、派遣会社の常用派遣として（つまり派遣会社の正社員として）ある電機メーカーに事務の派遣として仕事をしていました。

その会社に派遣された当時の自分の役割、つまり何をするためにその会社に派遣されたのかという仕事内容があったのだが、折からの不況に追い討ちをかけるように新潟で大地震があり、その影響で自分の仕事ができなくなっていた。

そして、いつしか仕事の内容は社員がする仕事の一部を担当することになり、本来の自分の仕事はまったくやらないようになっていた。

その仕事といっても、Excelで自動化されたものを集計するような単純なもので午前中の途中で仕事が終わってしまうような状況であった。

だから、新しいシステムが導入されるとなったときは率先してそれをマスターし、自分でマニュアルを作って、それが評価され社員たちに公開されるというような自分で仕事を作るということもしていた。

そんな中、ある正社員が会社をやめるというのでその引継ぎをした。

それはその人が半年かけても出来ていないものだった。

それを1週間という短い期間で強引に引き継いだ。この間はそれまでの暇な日常とは違って、1日中密度の濃い日々が続いた。

かといって残業するのでもない。定時には帰るということは変わりなかった。

そのややこしい仕事を引き継ぎ終えたらまた、暇な日常に戻った。

しかし、体がだるくて疲れが取れない。

おかしい。

昼間ろくな仕事もしていない、たいして負担のかかるような仕事もしていないのに体だけは重くて重くてどうしようもない時期が2週間続いた。

これは明らかにおかしい。

何だろうと思ったときに、どういうきっかけかは忘れたが「うつ病」という言葉が頭に浮かんだ。

インターネットで簡易的にチェックするサイトで調べてみた。

当てはまる項目が多い。もしかしてうつ病？と思ったのがその年の5月の下旬だった。

そして診察

インターネットでうつ病の簡易チェックをして1ヶ月様子を見ていた。

しかし、一向に体の重さは取れない。

何度もいうが、昼間は過酷な仕事もしていない、むしろ暇すぎてそれがストレスなくらいである。

それなのになぜ体が重いのか？体の疲れが取れないのか？

6月いっぱい様子を見ても調子が変わらないので、診察を受けてみようかと思った。

どの病院がいいのかわからなかったので、とりあえずタウンページで調べてインターネットでホームページを見てそれだけで決めた病院で診察を受けた。それがその年の7月の初めであった。

初診では医師の診察の前に心理カウンセラーによるヒアリングがあり、それから医師の診察があった。

診断の結果はやはりうつ病であった。

程度は軽いので仕事をしながら抗うつ薬を飲みながらでも治せるというので、しばらくはそれで様子をみながら仕事をしていた。

派遣会社の方には診察の結果が出てすぐに自分がうつ病になってしまったことは報告しておいたが、派遣先の会社にはまだ伝えていなかった。

最初の診察を受けて2週間くらいした頃、昼前ごろに急に心臓がドキドキして呼吸も浅くなり明らかにおかしい状況になったので、会社を早退した。金曜日だった。その際、上司は忙しそうだったので「理由は週明けに言うので早退させてください」とだけ言って早退した。

病院での診察は基本的に予約制なので、緊急的な受け入れはしていない。

無理を言って診察してもらったが、いつもの主治医がいないので代替りの先生に診てもらった。しかし、診察まで時間があつたので診察を受けるころには胸のドキドキはもう治まっていた。

そして代替りの先生に出してもらった薬がまったく自分に合わず、かえって体調をおかしくした。

それを後日、予約した日に主治医の先生に言ったらさもありなんという反応。やはりよく知らない患者は急には診られないらしい。

そして、週があけて早退した理由を派遣先の会社に告げるときがきた。

つまり、自分がうつ病になったことを。

そしてこのことはその職場ではその上司と、チームリーダーと庶務的リーダーの女性だけの公開となった。

それでしばらく仕事を続けていった。

車通勤ができなくなる

うつ病の診断を受けてからも通常通りフルタイムではあるが定時帰りの日々が続いた。

車での通勤なのだが、時間にして40分ほどかかるちょっと遠い場所に会社はあった。

薬の影響もあってか、朝の車の運転は眠気との闘いである。

そしてその同じ年の12月、ついに起こるべくして起きたことがあった。
眠気でうとうとしながらの運転で車線の左側の路肩に乗り上げてしまった。

がっくんと飛び上がったので当然びっくりして、車を停止した。

車の左側のタイヤに傷がついていた程度だった。幸い人は誰もおらず事故にはならなかったが、もし誰かがいたりしたら取り返しのつかないところだった。

この当時はまだ日記をつけていたので、ミミズのようなかろうじて読める日記にはこう書いてあった。

「今朝少しいねむり運転？で左路肩にのりあげてしまった。午後半休。車内で昼寝」

さすがにこれはまずいと思い、車で通勤するのを断念した。

というのも、田舎では車ではないと通勤できないような社会ではあるが、その会社へはたまたま遠回りすれば電車でも何とか通えるので、交通手段をそれに変更することにした。

最寄の駅まではたった2km。駅前の駐車場に毎日駐車料金を払い、たしか回数券を使って駅を乗り継ぎながら通うことにした。駅から職場までは歩いて30分ほど。

日記によると、1日仕事が終わると体が疲れているが、電車通勤だと座れるので楽だとか。

日記に午後半休と書いてあったとおり、このあたりですでに結構情緒不安定にもなっていた。

情緒不安定、半休の連続、苦情

うつ病と診断された年の12月、もうこの頃になると時々午後半休などを取るようになっていた。

そして、体がだるいせいか体の姿勢が悪かったり、仕事中に少し眠っているらしく、いろいろ注意、苦情も受けるようになっていた。

そして職場の人への人当たりも感情の制御が悪いときはかなり失礼な態度を取っていた。

普段の自分ではないような自分がいる感覚。

この頃の日記を見ると、「今日は特になし」とか「今日はひまだった」「今日は疲れた」「○○さんの教え方が悪くてイライラした」「やることがない」などばかり書かれている。

やることがないとわかった日にはもう会社にいる意味がないとわざと早退したこともある。

また、遅刻の連絡もチームリーダーへのメールだけで済ませるという常識的でない行動も取っていた。

ついでに言えば睡眠についても夜中に目が覚める中途覚醒などもすでにこの頃にあったようだ。

日記にはでかい文字で

「だり—————」（だるい）

と書いてあるだけの日もあった。

2006年1月23日

「○○さんと資料ミスでいいあいになる。イライラして午後??もしかしたら3月いっぱいやめるかもしれない旨△△さん（派遣会社の上司）に伝える」（??の部分は自分でも読めなかった）

その後、16:30早退、17時早退、午後半休などが連続。

早く目覚めてしまう早朝覚醒もあった。

2006年3月2日

「ついにキレてしまった。「もうめんどくせー」といいながら黒のコートを床にたたきつけた。いっぺんにいろんな難題がおしよせてきた。ただでさえ限界なのに。」

こんな状態を人前でさらしたらもう終わりだろう。

同年3月6日、入社してすぐ、職場の上司に呼ばれる。
明日から休めと。事実上の「もう来なくていい」通告。

そして3日ほど休んでその週の金曜日の夕方だけ職場に顔を出し、お別れのあいさつをして、派遣先での仕事が終わった。

半年間の休職

2006年3月から休職扱いとなった。

一応派遣会社でも常用派遣なので派遣会社の正社員だからだ。しかし、休職できる期間は半年まで。

この間何をしていたのか正直思い出せない。

ただ、当時はまだ日記をつけていたので断片的にこの間にあったことを書いてみる。

まず、4月には両親の結婚記念日があった。

外食をしようと誘われたが、えてしてうつ病の人はそういうのは面倒くさがるもので、「2人だけでいってあげればいい」と言ったにもかかわらず、結局お寿司を買ってきて家で食べた。

日記には「何もしてない」とか「午前昼寝」「午後昼寝」「何もせず」「忘れた」「今日も何もせず」「ムダな日になった」などばかり。

どおりであまり記憶がないわけだ。休養していたということになる。

主治医に言われてできれば朝、朝日を浴びながら散歩するのがよいというので散歩もしていたらしい。多分春先くらいだと思う。

早朝覚醒というほどでもないが、早めに目覚めてしまうので天気がよければ散歩してたこともあったと思う。

どうやら小説も読んでいたらしい。仕事もなく、何もしなくていいのなら小説を読みたいというのは今でも思う。

この休職の間に抗うつ薬であるトレドミンの量が増やされたという記録もある。

しかし日記をめくれども特に何も無い日が続く。

何をしに行ったのか、何かの手続きか報告か忘れたが、会社（所属している派遣会社）に行った日もあるらしいが日記には

「会社へ行く。トイレの使い方、いちいちムカつく。いいじゃん中通ったって。何も見ないんだから。」とか書いてある。

トイレに行くのに机の間を通ればすぐに行けるのに、わざわざ遠回りの指示を出されたことについてムカついている、ということ。同じ社員なんだし、別に何か見るわけでもないのだからわざわざ遠回りしなくてもいいだろう、と。

何かこう、人とかかわりを少しでももって意に沿わないようなことを言われるとすぐにむかついてイライラするというのはこの当時もあるし、もしかしたらこれを書いている今もあると思う。

8月ごろに派遣会社の本社の人と面談をしている。

今後のことについて、「障害者職業センター」というところがあるからそこへ行ってみてはどうかという提案。

しかし、そこは県庁のあるところにあり、県の中央から外れた自分の街からは遠く、とても毎日通える場所ではない。

そこでリハビリのようなことをしてみてもという提案だった。
とりあえず見学に行くことにした。

障害者職業センター

2006年9月のはじめに「障害者職業センター」に見学に行った。

ここは詳しく知りたいならご自分で調べていただきたいが、自分のケースでいえぼうつ病などで休職していた人が現場に復職するにあたって、すぐに復職せずにこのような施設に通ってリハビリして体を慣らしてから職場に戻るための場所と思ってもらえばいいと思う。

書類上の手続きで実際に通うようになったのは10月になってから。

しかも、場所が遠いので通常みんなが始業している時刻にはとうてい間に合わないので少し遅めに出て、小1時間ほど簡単な作業をしたらすぐに帰るとというのが1ヶ月ほど続いた。しかも通常は毎日通う場所なのに、遠くて負担がかかるからと週1回というリズム。これでは通ってリハビリという意味がない。ここに通うには主治医の同意も必要なのだが、そこに通うことに主治医は首をかしげていた。自分でもそう思う。そんなのではほとんど意味がないのではないかと。

12月からは週2回通うことになり、年が明けて1月には週3回、つまり月、水、金の1日おきで通っていた。

時間も午前中だけでなく、午後も少し作業をするということもするようになった。

ちなみに電車で通っていた交通費は自腹である。

本来なら毎日通えばリズムもできていいのだろうが、結論から言えばあまり意味がなかったと思う。

強いて言えば、そんな遠い場所へ通えるようになったことの方がある意味成長したということくらい。

それと、この施設には通常長くても4ヶ月ほどまでしか通えないというのもあるので、1月いっぱいでも期限が切れてしまうという事情もあった。

その結果、仕事ができる体になっていれば復職というはずなのだが、医師の判断では最初のうちは短時間勤務からという話。

派遣会社にはいろんな仕事があるが、どれもフルタイム勤務を必要とする仕事ばかりで短時間でいいという職場はない。

さかのぼること半年間の休職が明けた9月の半ばに、実はその派遣会社を正式に退職している。休職が明けても働けないなら退職扱いということ。

障害者職業センターはどこかの会社に籍があって、そこへの復職が見込める人が通える場所である。にもかかわらず9月で退職していて翌年1月にセンターへの通所が終わりフルタイム勤務ができないとわかるや、紹介できる仕事はないと言われる。8月にこの話が出たのもまだ会社に籍のあったからできた話。

事実上、所属していた派遣会社からは見捨てられたようなもので、これには障害者職業センターの職員も同情していた。

そのようなわけで自力で短時間勤務が可能な職場を探すこととなった。

最初の復職

今働いている職場はうつ休養、リハビリから明けて3ヵ所目で落ち着いた。それまでの2ヶ所はそれぞれ数ヶ月で挫折している。

障害者職業センターでのリハビリが2007年の1月に終わって、ハローワークの手続きなどしながら新聞の折込求人などを見ていると1つの会社を見つけた。小さな印刷会社だった。軽作業とある。時間も融通がきくようだったのでさっそく面接を申し込む。

いざ面接を始めるといきなり「もったいない、ちょっと待ってて」と言われ、代わりに来たのが社長だった。こういうところがいかにも中小企業らしい。

自分は負担の少ない軽作業希望で来たのだが、履歴書を見てパソコンができそうだとわかると、ウチのサーバーやネットワーク管理をやってもらえないかという。ついでにネットショップもやっているのだからパソコン関係全般をやれないかという。

かつてネットワーク技術者になろうかと100万円もの大金をはたいて、短期の派遣の仕事しながら週末に社会人向けの専門学校に通ってCiscoのCCNAだとかWindows Serverに関する資格だとかを取ったこともある。結局その知識はまったく活かさない職場に転職してしまったのだが、それらが少しでもここで役立つかもしれない、と思いここに午後の4時間だけ働くということで復職した。

しかしながら、いざ何かトラブルがあったとき、結論から言えば自分の知識ではまったく解決できなかった。専門に契約しているシステム屋さんに社長が電話して聞きながら対応して修復したりしていた。ここからいろいろ学べばよかったのだろうが、社長個人との折り合いもあまりよくなく、ここでも起こるべくして起きてしまったことがある。

社内の全インフラをギガビットベースに切り替えるという作業をするというので事前に何が必要か、どういう手順でやるのか、ということをもとめておくように指示されていた。そして、作業には時間がかかるので例外的に5月の連休初日に午前中から出勤した。

朝一番に出勤し、いざ仕事を始めようとしたときに、社長がいきなり自分のペースでとりかかろうとした。そのときだった。社長が自分で指示していた「手順書」はどうなったのか？この手順でやろうとしていた自分にとって勝手に始められたら、これを作った意味がない。

ここで「カチン」と来てしまった。「せっかく作ったのだからこの通りにやりましょうよ」というようなことを、冷静に言えばいいものをちょっと怒鳴り気味に、つまりキレてはき捨てるように大声で言ってしまったのだ。

この態度の豹変には社長も驚いたらしく、また自尊心を傷つけられたと思ったのか謝罪を求められた。

このあたりからは覚えていない。なぜ謝罪しなければいけないのか？当たり前のことを言っただけではないか。たしかに態度は悪かったかもしれない。それへの謝罪なのか。結局謝罪したのかどうかも覚えていない。

その後は淡々と作業をこなし、社内のインフラ整備は夕方ごろに終わった。

そして、気持ちも落ち着いた頃社長と二人で話す機会があった。

その場でもう告げてしまった。辞めます、と。

ただ、それで明日からすぐにもう来ないのでは無責任なので、ネットショップのやり方などは誰も引き継ぐ人がいないのでそれが出来そうな人を早急に募集し、採用されたらその人にじっくり引継ぎをするのでそれから辞めるということにした。

代替わりの人が見つかるまで引継ぎ用のマニュアルも作っていたら、幸いにも割りと早く代替わりの人が見つかった。

そうしてこの会社はキレてからは2ヶ月勤め、トータルでは3月から6月の末までの4ヶ月をそこで過ごした。

どうも人と衝突するとすぐにキレるらしい。

また、すぐに別の仕事を探さなければならなくなった。

次は重労働

印刷会社を4ヶ月で辞めた後は、ドラッグストア向けの物流センターで働き始めた。

2007年8月ごろからで、新しく物流拠点を立ち上げるために大量採用の広告が頻繁に出ていた。

求人広告の写真のイメージでは、お店ごとに必要なものを棚から選んで一つの箱にまとめるという、買い物をしているかのような軽作業である印象を受けた。

実際そのような仕事もあったのだが、結果的には自分が配属された先はその仕事ではなかった。午後から勤務を希望していたので、午後から忙しくなる部署に配属となった。もちろん自分がうつ病であることは面接のときから申し出ていた。配属先となった上司も知っている。

配属されたのは、あちこちからトラックで集まってくる荷物を検品・仕分けするところ。

体力を使うので週3回の月、水、金の勤務にしていた。

大量の荷物が届く。たとえばリポビタミンDの箱が30箱くらい入ったカゴを車輪がついているとはいえ所定の場所まで動かすだけでも大変である。その他の荷物も重い。

そして荷物の種類と数が合っているかどうかを検品するというところまでが自分らに与えられた作業だった。

検品の作業も、カゴの中の奥にあるものは確認できないので手前の荷物を一時下ろして検品するなど、まさに体を使った作業だった。

最初にイメージしていた軽作業のイメージとはかけ離れていた。

体を使うのだからいい運動になるかと思いきや、やはり疲労の方がひどくて、週3日が限度だった。1日働いては翌日に休みを入れないと続かない。連続して出勤したら体がもたない。

人間関係はそこそこいい感じではあった。軽い声かけなどもあり、連携意識みたいのもあり良好ではあった。

しかし、いかんせんこれでは体が持たぬ。

ここはその年の11月初旬に退職した。

歩いていける職場

年が明けて2008年。2月にハローワークで1社で数件の採用を募っている会社を見つけた。

それは偶然にも自分の家の近く、昔中学校に通っていたころの通学路の途中にある工場だった。

工場といっても自分はものを作るわけでもなく、品質管理部という部署があったので何をするのかよく分からないがとにかく応募してみることにした。

面接したのは常務。1時間以上話をしていて、これまでのことや病気のことも話したのだが、それ以外の一般教養的な話もして何だかとっつきにくい。

こうして適正を判断していたのか、募集していた品質管理ではなく、設計の部署でちょうどやりかけの仕事があったらしくそれをやらないかということで採用が決まった。

昔の図面をスキャンしてPDF化し、データベース化するというもの。

システムはあるもののまったく登録されていなかったらしく、自分はそれ専門要員として採用された。

専用要員であるから、他の人たちの仕事とは一線を画していて、自分一人でひたすら紙の図面をスキャンしてはデータを打ち込みデータベース化するという作業なので、気がつけば誰とも話をしないという日もまれにあたりもするような、そんな仕事だ。

ただ、同じデータベースに今進行中の図面もスキャンして入れるという作業も平行して行っているので、多少人とのやりとりはある。（図面自体がCADで作られたデジタルなのに、それをまたPDF化する意味がよく分からないがそういうものらしい）

こうして最初は午後1時から5時までの4時間で、毎日出勤というスタイルで仕事が始まった。

人間関係を気にしない

この一人で黙々と作業をするというのは、うつ病である自分にとっても都合のいいものであった。

自分のペースでできるし（とはいっても作業中は猛烈な集中力で急いでやっているので疲れることは疲れる）、仕事を覚えてしまえば人ともあまり話さなくてもいいのもよかった。

この今の職場で長く続けているのもそういう要因があるのかもしれない。

ただ、それでいいのだろうかとも思う。

うつ病を発症した職場、最初に復職した職場では人との衝突で自分が自分でないようなキレ方をしている。また、その職場での自分の存在意義が見出せなかったということもある。

ここでは今の仕事は自分以外にできる人は、補助的には一人いるが、基本的にはいない。

自分の居場所がある。

ただ、誰ともほとんど口をきいていない。

よく休憩場所で世間話をする光景があるが、あのようなことは自分にはない。誰も話す相手がいない。

別に話をしようとも思っていない。

年に1回か2回、勤務時間中にバーベキューをやって親睦を深めるなどということをする日がある。

最初の1回は出席した。それでだいたいの雰囲気は分かった。

それ以降は、そういうことがある日は仕事ができないので有休を取っている。

入社した翌年の2009年7月からは入社時刻を昼休みをはさんだ午前11時からにした。それは今でも続いており、そろそろもう30分繰り上げて午前10時半出社にしようかと思っている。

つまり、この職場では単に習慣的にある程度の時間働けるようになる体にするのが目的、のような割り切り方をしているようなところがある。

それでいいのかなとも思いつつ、それでいいやと思って……。

このあとのことを考える

モラトリアムという言葉はいまは死語なのだろうか、それとも一般的なのだろうか。

パートをしている限り、今の仕事は仮のもので将来的には違う仕事をちゃんとやっていると思っている。

今はうつ病から通常に働けるようになるまでの猶予期間であるという意味。

しかし、自分には専門というものがない。

たとえば何かを専攻していてそれを持っていればどこでも働けるようなもの、というものがない。

専門職ならわかりやすいだろう。看護師であれば、全国どこへ行っても職はあるだろうと思う。

これまでの職歴はどれも中途半端で何かを極めたわけでもない。

そういう理由から資格の勉強をしたりしたこともあった。

まず、簿記。3級の勉強をしたが、いまいちなじめない。これを専門に仕事をしているイメージもわからない。結局勉強するだけして試験は受けていない。

次にファイナンシャルプランナー。これは実生活でも役に立つし、再就職にもいいかなと思い3級の試験は受けて合格している。ただ、これも次の2級に進もうか躊躇しているうちに興味が薄れてしまった。

これまでの仕事で楽しいとか面白いと思ったのはExcelのVBAでプログラミングをしたものが動いたときとか、あるシステムのマニュアルがわかりやすいと評価されたときなど。

それで今はとりあえずプログラミングの勉強をしている。

VBAをそれなりに知っているので、他の言語であっても表現の仕方が違うだけで基本的な考え方は似ている。

ただ、これもどこまでやるかはわからない。

今の職場を退職するまでにかなりのことまでできるようになっていれば、もはや会社などという組織に属することさえしなくてもいいんじゃないかなどという妄想も描いたりする。現実は厳しいのだろうが。

モラトリアムがいつまでもあるわけではない。

いろいろ考えていると甘えなのかネガティブ思考なのか、そんな考えも頭をよぎるようになる。

ネガティブ思考の本音

うつ病患者であれば、自死念慮、つまり自殺について考える人がほとんどではないかと思う。

もちろんうつ病から立ち直って、社会に復帰しようがんばっている人も大勢いる。

しかしネガティブ思考になるとやはり時々想像くらいはする。症状が重い人なら未遂くらいしたことのある人も多いのだろう。

以下は自分がよく考えるネガティブ思考である。このようなものを読むと影響を受けて嫌だと思われる方は読み飛ばしていただきたい。数行の間を空けます。

本当のところは実は死にたいのだ。
生きていてもしょうがない。
そりゃ誰だって生きるのは苦しいだろう。
けどだからといって死のうとは思わないだろう。

死ぬのだったら苦しむのは嫌だなとか想像する。
首をつるのだって苦しいだろう。
職場で窓掃除をしているとき、「ここから落ちたら死ぬかな」なんて思ったこともあるが、痛いだろうなとも思う。
練炭を使うものってというのは、あれは楽に死ぬるのだろうかとも思ったこともある。

生きたいと思っているのに重い病で死ななければいけない人がいたら、自分の命をあげるから、代わりに死んであげるともよく思う。本来生きるべきのある価値のある人が生きられないで、そうでない人が生きているのは不条理だなんて非現実的なSFチックなことだったりする。

でも本当に死ぬわけにはいかない。
まだ両親は健在である。両親が生きているうちに先に死ぬわけにはいかない。
今はただそれだけの理由で生きているにすぎない。

社会人になった年のゴールデンウィーク中に高校-大学時代の親友が事故で亡くなった。

その時の彼の母親の号泣の声は今でも耳に焼き付いている。

あの葬儀の帰り道、同じく親友だった人と歩いていたときに、葬儀の本番のときには涙も見せなかったのにそのときになって「親を泣かしちゃだめだよな」とか言ってちょっと泣きそうになった。というかあれは泣いていたのだろう。

そういう思いがかりうじてあるから、今生きている。

だから、こんな想像もしてしまう。

仮に両親が交通事故か何かでいっぺんに急に死んでしまったらどうなるのだろう、とか。

生活できないだろうな。後を追うかな。いや、でもそうすると今度は弟に迷惑をかけてしまう。身内に自殺者がいるなんてことになったら、姪などが結婚できないなんてことにならないだろうか、なんてところまで理由付けして何とか生きようとするだろう。

消極的な理由だけで生きているのもつらい。

こういう思考回路から抜け出すにはどうすればいいのだろうか。

うつ病を治すといっても未来のことを考えるとどうしても悲観的になる。

よく「今を精一杯生きよ」みたいなことを言うが、今を精一杯生きたところでモラトリアム的な意識があるからそれも心に響かない。

正直に書けばこんな考えがぐるぐるぐるぐるしている……。

現在進行形

うつ病などの体験談とかその手の本は、最後はだいたい明るい方向を示して終わることが多い。

しかし、今の自分はまだうつ病治療真っ只中で回復したわけでもない現在進行形なので、そのような終わり方ができない。

単にうつになったきっかけに始まり、その後どのような足跡をたどったのかを語っただけだ。

うつ病そのものの症状についてもあまり触れていなかった。睡眠について少しとイライラしてキレることくらいしか書いていない。最後の方にはネガティブな心情も書いてはみた。

これを読んだ他のうつ病の人は、「この程度なら自分の方が苦しいわ」という方もいると思う。

でも、苦しさに比重はないような気がする。その人にとって苦しいと思えば苦しいのであって、相対的なものではないだろう。

「うつ病は必ず治る」ともよく言われる。

一方でかなり長い年月この病気と付き合いながら折り合いをつけながら生きている人もいる。

溺れそうになったら、本能的に助かるようにもがくだろう。

うつで苦しさを感じたら、どこか本能的にそれから逃れようとする働きはわからないものだろうか。

死にたいとは思いつつも、みなそれぞれのやり方でそこから抜け出そうと必死なのかもしれない。

自分が今回こんな形でまとめたのも、出すものは出して次に進もうというサインだったのかもしれない。

そう振り返るときが来ることを信じて、この文章を閉じようと思う。