



人生で初めての”心療内科”への決意。

遂に限界が来たか . . .

僕は現在33歳、今は厳しい状況である製造業（自動車関係の金型屋）です。

どこぞの事業所かは大きく口に出しません（歌を歌えば小学生でも判る会社です）

仕事内容はお客さんから頂いた3D（CAD）モデルをパソコン内で単品に分解し、モデルから図面作成とプログラム作成（これをCAMと言う）、出力されたプログラムをマシニングセンタという機械で工具を選び、出来た図面を見ながら加工を進めて製品を削り、お客さんが指定した製品の形状にさせるというお仕事です。

会社にもよりますが、我が社での業務は硬い鉄の塊に穴を開けたり水平・垂直・斜めと縦横無尽に動き回るドリルのような工具（エンドミルと言います）を使って加工をしています。

他社で削る物は同じように金属だったりプラスチックだったりアルミだったり木だったり石だったりします。

本題に入りますが、とある日曜日、上司から僕の携帯電話に電話がありました。

仕事の納期もあまりなく、忙しければ商品の不良品を作ってしまう事もある。

先日、失敗作を客先に納めそうになった事についての対策書を日曜日に”作れ”との事を金曜日に伝えられました。

先週の金曜、土曜日は発熱による体調不良で僕はダウンし、日曜は朝から妻が貧血でダウン（小学生時代から貧血持ちだとは伝えられていた）だったので出社は無理。

まあそういう事もあったので仕方も無く土曜くらいは加工をする為に出なきゃなあなどと嫌々ながら思っていたのですが、まさかの土日出勤指示。

一週間で一日も休めないのは精神的にキツイ . . . なので、土曜に少し残業して日曜は出なくても良いようにさっさと書類を仕上げました。

しかし日曜の朝、その上司から着信があったのです。

折角昨日頑張って仕上げた日曜は行かないようにしたのに、恐らく書類に文句があって”すぐ来い”という事でしょう。

僕は心臓バクバクになって、結局電話を折り返せませんでした。

今まで上司の高圧的な態度に嫌気が差していて、その頑張った土曜でもイライラが頂点に達して「僕の失敗に対して後から言うんなら誰にでもできるんだよ！失敗が分からなかったのは悪いとは思うけど、そういう状況に追い込んでるのはテメエだっけの解ってんのか！」って被っているヘルメットを投げつけて帰ってやろうかと思っていたが我慢し、あとでベテランの大先輩に「アレ（対戦相手の上司は工場長）は昔からああなんだ。先に手え出したらおめえの負けだよ」と

諭され、心を落ち着かせましたが、あの時で限界を迎えていたようでしたね。

そう、日曜日に起きた心臓の痛みは尋常ではなかったので（心筋梗塞とか、胸を抑える程の痛みではなかったが）まず精神科の病院をネットで調べました。

そこで知ったのが、精神科の一步手前・・・いや、精神科は生まれつきだったり脳に関係したりという深い部分の治療や療養がメインなのに対して心療内科はストレスによって体の不調をケアする事がメイン（解釈が気に障ると思われる方には申し訳ありません）のようで、ここは一つストレスが要因と断定して心療内科を選びました。

ここから少しずつ自分の事が解ってくるもかもしれないと期待を膨らませ。

昔から自分の事を第三者的に見て考えるのが特技でもあるので、ありのままを伝えられれば良いかなと思っています。

文章自体は下手くそで申し訳ありませんが、まあ読んでやってください。
どうしても伝えたい事が沢山ありますので・・・

追加ですが、ヤバいと思ったのは2013年12月1日の日曜日です。
日付がないと進行が分かり難い事に気付きました。

まずは妻へのカミングアウト。

さて、決意が固まれば言わねばならない相手がいます。

言わない訳にはいかない相手・・・それは妻です。

僕は幼少期から顔の表情変化に乏しく、どんなに嬉しい時や楽しい時もそれ程変わらないらしいです。

僕自身はすごくすごく楽しいと思っても、一緒にいる人にはそれが伝わりません。

例えば先日、会社の同僚（先輩）とバケモノ改造された車のレース「SuperGT」を観戦してきました。

カメラを持ち、エンジン音に心を躍らせ、生で見る300km/hも出る500馬力の爆音カーを楽しんだのですが

3回ほど場所を移動する（食事したり雰囲気を変えたり）度に「〇〇さん（←僕）、楽しいですか？」って聞くんです。

めっちゃ楽しい旨を伝えるのですが、移動して静かになる度に聞かれるんです。

どうやら自分（先輩）の趣味に無理やり付き合わせて悪かったんじゃないかって思っていたらしいです。

その人はかなりの車好きでマニアックで、会社でも彼の話についていけるのは僕くらいじゃないでしょうかね。

僕自身、大興奮していたのですが、どうにも伝わらないようです。

そんな事もあり、僕が仕事で苦しんでいる事も全く気付かなかった妻は、僕のカミングアウトを非常に驚いていました。

「実は心療内科行こうかと思ってるんだ。最近仕事、特に〇〇さん（工場長）の当たりが酷くて、声を聞くだけで動悸だったり手の震えとかになっちゃってさ」って言うとショックを受けてましたね。

僕は仕事に関して自信を持って仕事をしていて、嫌な事もすぐに忘れてクヨクヨしないタイプだったんで、「うつ」とかとは無縁の人間だと思っていたと思います。

会社の同僚も僕はうつと無縁そうでいいなあなんて言われてましたし。

そういう人間が、ついに心の限界が来たのか・・・という感じでしょうか。

本当は妻に不安な思いをさせたくなかったので言い出しにくかったのですが・・・仕方ないです。

何しろ、会社から転勤して栃木に来て欲しいと言われ、10年も関東中心圏生活を捨てて田舎の方に引っ越す事になりましたし、子供は4人もいて息子の一人は軽いアスペルガー症候群を持っていたり、それでも耐えてくれていた妻に申し訳ないと思いつつのカミングアウトでしたからね。

しかも、やっと栃木に馴れてきたと思った一年後の最近、会社の統合で勤務先が栃木から埼玉

へ変更になり僕自身、単身赴任という事になります。

もう色々と精神的に限界なんですね・・・

カミングアウトしたのは日曜日、もう限界だと悟って翌日は会社に連絡して心療内科へ行く事にしました。

2013年12月1日の昼過ぎの事でした。

いざ心療内科へ！

月曜の朝から会社に連絡を入れ、心療内科へ。

基本的に心療内科ってのは予約制のようで、目星のつけた病院はすぐに初診できません。

もし心に限界を感じて心療内科を考えるのであれば、手遅れです。

もうすぐ限界を迎えるのではないかと自分自身が感じたら、早めに初診の予約をする事をお勧めします。

思っている程敷居は高くありません。

歯医者予約をするつもりで電話してみましょう

「初診をお願いしたいのですが、近い日で空いてますか？」でOKです。

人気の病院は酷い所で1ヶ月待ちだったり、患者が多くて初診を受け付けていない病院もあります。

今の時代、心を病んでる人は思いのほか沢山います。

僕の住んでる栃木県宇都宮市で人気の所では、アポなしで初診をお願いしたら「一番近くて10日後になります」と言われて諦めたのですが、別の心療内科を受けてからやはり受けようかと思って次週に再度電話をすると「年内は全て埋まってしまいました・・・」と言われて諦めました。

でも妻と話合って「やっぱり有名な所でちゃんと受けた方がいいんじゃない？」と言われて、年明けでもいいや！という思いで再再度、初診のお願いをすると「すみません、もう予約はできません。来月の半ばから初診の予約を受け付けます」と結局予約できなくなってしまいました。

それくらい、病んでいる人が多いみたいですね。

そこで、今受けている心療内科ですが、実はあまり良い感じがしないというのが僕の印象です。

心療内科を先頭に掲げている病院の割には何というか・・・普通の内科っぽいです。

診察も仕事の状況とか家族構成とか、酒とかタバコとかアレルギーを聞いてから僕の症状を聞き始めたんですけど内容が薄くて・・・ストレスがどう作用していて、僕の性格がどうだからこういう風に・・・なんて話は一切なく、「病状を抑えるにはこれとこれとこういう薬があるんです。この薬を処方しましょう」なんて薬だけで治そうとする医者のような感じでした。

僕としてはカウンセリング的な事もしてほしいのですが・・・なので、やはり別の病院をカウンセリングから受けたいので、それまでの繋ぎとして使いたいと思います。

あまり正確ではないのですが、記憶にあるお医者さんとのやりとりを公開しましょう。

先生：どうされました？

僕：ちょっと会社で上司と合わなくて・・・こういう話って今時多いですよ

先生：ははは・・・そうですね。それではちょっと聞かせてくださいね～

ここで家族構成、その上司とは常に一緒にいるのか、どういった症状になるのか、酒、タバコ

はするのか、家族構成、趣味、食べ物に好き嫌いはあるのか、夜は睡眠時間は摂れてるか、よく眠れてるか。

それくらいの事を聞かれ、僕は酒タバコはない、(でも月に1回くらいはあったりなかったり)趣味は結構多趣味、好き嫌いは結構あって、一応6~7時間は眠れてる、でも寝るためには目を疲れさせる為に3~4時間は夜にPCをやっている、疲れさせないと2時間は眠れない、そんな感じの事を話しました。

症状は、仕事でミスを犯すとその始末書に追われてマトモに仕事ができず、納期を守る為に深残業したり休日出勤したり辛く、仕事自体がミスを犯さない方が難しい環境にも関わらずミスはするな、納期は守れ、どうにもならず手が震えて動悸で心臓が痛くなるという事を伝えました。

それから僕の方から

僕：僕って”うつ”なんですかねえ、結構自分では嫌な事を忘れる方だし、職場の人間からも妻からも”うつ”とは無縁そうな性格してるよねって言われてるんですけど・・・

先生：ん〜、まあ落ち着きましょう。今はこういう薬がありまして・・・

そこから話をはぐらかされ、お薬の説明が始まりました。

もうちょっと深くカウンセリングみたいな事をするのかと思ったら、ちょっと思った事とは違っていたように感じます。

そして薬の話が一通り終わると、とりあえずこの薬で試してください、何か調子をおかしくしたらすぐに使用を中止して電話してくださいと言われ、初診が終わりました。

生まれて初めての心療内科、まあ一発で相性の良い病院が決まるとは思えないので仕方ないかなと思います。

正直診察に満足・・・はできなかつたかな。

さて、とりあえず心療内科から出された薬についてお話ししましょうか。

今回の初診察は2013年12月2日です。

お薬処方1回目。

ここでは正確に処方された薬を書き出していこうかと思っております。

特に個人情報を特定できるような超レアなお薬でもないと思われまして、組み合わせも多分一般的なのでしょう。

1：過敏性腸症候群に効く”イリボー錠5 μ g”

朝に飲めば、下痢の改善になるそうです（精神的な方の正露丸みたいなもの？）

副作用として便秘になる事もあるそうですが、下痢続きの僕には便秘上等です。

2：血圧を下げたり脈を整える”インデラル錠10mg”

緊張で動悸がする症状を持つ僕以外に、肩こりにも効くそうですよ。

3：熟睡できる上、不安や緊張を和らげる”ロフラゼブ酸エチル錠1mg「サワイ」”

ジェネリックです。「メイラックス」という名前の方が一般的のようですね。

鎮静、催眠、緊張抑制、抗けいれん剤の心を安定させる薬です。

イリボー錠のお陰で、数週間ぶりに形状のある便が出ました（食事中の方、スマホやタブレット片手に食べないでください。便明は致しません）

インデラルのお陰かロフラゼブのお陰か、どちらか判りませんが、動悸が弱くなりました。

問題なのはロフラゼブ酸エチル錠（朝に半かけ、夜に半かけの一日合計で1mg）です。

とにかく眠くなります。

そして、不思議とどうでもよくなります。

気分が良くなるとか、元気になるとかそういうものではありません。

とにかく今まで神経を使っていたような事がど〜でもよくなります。

例えば仕事で失敗してもいいや、嫌な上司が隣にいてもど〜でもいいや、自分って生きてるだけで迷惑を周囲にかけてるんだらうけどどうでもいいや。

そんな感じです。

僕は元々神経質のカタマリだったようで、タバコの匂いが鼻に入れば小学校時代に父親にテーブルの前に座らせられて通知表のダメ出し（数字が低い方をもっと上げるように）と言われた事を思い出し、赤い車を見れば小学校時代に自家用車に傷が付けられたのを僕のせいだと決め付けて怒られた事を思い出す（真犯人は妹だった）。

車の運転でも青信号を見ればいつ黄色になるのか不安だし、壁の向こうからいきなり人が現れるかもしれない。

ガソリンも給油ランプが点く前に給油しないと気が済まない性質でして、ポータブルの電化製品は電池切れを恐れてモバイルバッテリーを2個も3個も持ち歩きます。

今までの心の安定剤として持ち歩いているメモリープレーヤーも、モバイルで充電できる物以外に乾電池で駆動するタイプを常にイヤホン付きで予備に持ち歩いています（無論、乾電池はプレーヤー内に入れない）。

神経質な上に脅迫観念なんでしょうね。

そういう神経があまり現れないようになる、不思議なお薬でした。

これらは僕に対する効き目なので個人差は絶対にあるのですが、心に不安を持っている人はアレルギーでもない限り、優しく心を安定させてくれると思われま

そう、個人差があります。

相当個人差があります！

何故僕が強く訴えるのかと言うと、その効果は僅か2日間だけでした。

3日目以降、仕事で動悸や手の振るえは元に戻り、夜もいつも通り夜中までパソコンをして目を疲れさせる始末。

便の調子も完全に元に戻り、夜の夫婦生活も正常でした（そんな話は聞きたくありませんよね）。

催眠沈静安定も何もありません、飲んでも飲まなくても効果が出なくなっていました。

そして言い忘れました処方薬

4：不安や緊張を和らげる、不安を感じた時の頓服薬”ユーパン錠0.5g”

会社で動悸がしたりした時に飲む・・・って、僕に限っては全く効果はありませんでした。

3日目からは朝会社に到着してから常用しても全く効果はなく、人によっては効果ありなのかもしれないが・・・

そんなこんなで4日目には次の診察予約を取っていました。

2週間分の薬を出されたんですけどね。

お薬の事はネットで（主にウィキペディアさん）で調べたんですけど、不安を和らげるお薬はどれも中程度の効果。

様子見で軽度ではなく、量は少なめですがそこそこ効くのではないかという思いを込めて処方して頂いたのですが僕には弱かったみたいです。

一週間後の再診に続きます。

再診&お薬処方2回目。

結構最近です。

今週の月曜日（12月9日）に再診しました。

診察で結局元に戻り、全く効果がなくなってしまった上に頓服薬も全く効果がなかった事を伝えると医者は少し戸惑ってました。

先生：あれからどうですか？

僕：何だか最初の2日は、今まで神経を使っていた事が気にならなくなって”普通の人ってこんな感じなんだなあ”って感心したんですけど、3日目からはここに来る前と同じになっちゃいました。でも眠りの質っていうのが理解できた気がします。

先生：それじゃあ眠れてるんだね？

僕：いえ、もう初診の時と同じで疲れさせて寝てます。最初は凄い効果で驚いたくらいだったんですけど・・・

先生：動悸とかは？上司も相変わらず？

僕：上司とは話さないようにしてますけど、動悸はまたしますね。頓服薬は全く何も効果ありませんでした。

先生：・・・それじゃあ眠れて落ち着ける薬は増やせるので倍にしましょう。頓服薬は効果がないようなので、一日3回、2錠ずつ飲んでください。これで試してみてください。これで効かなかったら、次は本格的な”うつ”の薬を出します。

あ、まだ”うつ”とは断定してなかったのね。

話を逸らされて真実が判らなかつたんですが、僕は先生的に”うつ”の手前、”適応障害”だという事みたいです。

ちゃんと教えてくれないのは、ちょっと困るなあと思います。

そんな感じで、心に関するお薬を増量しました。

ロフラゼブ酸エチル錠を一日1mgだったのが朝晩1mgずつ、頓服薬として不安時に一錠と言われたユーパン錠は一日6錠というかなりの増量。

飲んだ翌日（火曜日）、初診の最初の日よりはマシ程度の眠気が一日中続きました。

意識はハッキリしていましたが、休憩時間は眠っていたなあ・・・でも動悸とかはするかな。

眠気があるだけの気がします。

更に翌日の水曜日は眠気も大した事はなく、これもあまり効かないのかと思っていると仕事に妻からの電話。

時間は昼過ぎ、あまりそんな時間に掛かってくる事は普段ないのだが、電話に出ると「熱が出て動けない～」という体調不良の一報。

ウチは子供が4人もいて、妻が倒れると大惨事なので早退です。

料理はそこそこできるつもりの僕ですが、その日のメニューは妻の親直伝の料理なので無理でした。

コンビニ弁当でその日だけは凌ぎました。

ああ、ごめんよ子供達・・・

結局眠気もそこそこに、心が落ち着いたのかもよく判らず薬を飲んで寝ました。

僕には効かない薬なのか？

僕は昔から変人だからダメなのか？

”適応障害”でも”うつ”でもないのか？

そもそも、治す事など不可能なのか？

僕は自分の脳が本当に心配になりました。

やはり心のケアというものをしてみたい・・・次の心療内科を予約する決心がつけました。

2つ目の”心療内科”決定。

僕は栃木県宇都宮市に住んでいます。

心療内科、精神科は宇都宮駅周辺に結構あり、今通っている心療内科も駅から歩いて10分ちょいで着きます。

しかしその心療内科はやはりどう考えてもお薬処方主義、効かなければ薬を増やす方式なんだと思います。

薬を強くしても眠気は増えますがそれ以外はあまり変わらず。

今の病院には申し訳ないのですが、本日宇都宮でも人気のある心療内科の予約を取る事ができ、今週末に行ってきます。

やはり僕の心は薬だけじゃ治らないと思いますので、カウンセリングもしてもらいたい。

ついでに、自分が何者なのかが少しでも判るのではないかと考えています。

別の所で書きますが、僕はタイトルに書いた通りアスペルガーを含めた統合失調症なのだと思います。

妻と一緒にインターネットでの診断で、妻は全く問題ない結果が出て僕がやると「専門医に相談しましょう」とか自閉的傾向が高い等の結果ばかり。

やっぱりそうなのでしょう。

だからタイトルが”僕は多分～”から”僕は～”に変更になるかもしれません。

それが判るのも今週末。

もし色々複合的な問題が出てきたら、ああやっぱりなと全部を受け入れて書ける限り書き込んでいきたいと思います。

自分の推測が正しければ。

それではまた。

2つ目の”心療内科”。初診。

2013年12月20日、今朝方行ってきました。

初診の別の病院から18日目、この病院は最初の病院とは完全に別物でした。

最初の医者とのやりとりはせいぜい15分くらいだったと思います。

医者が医療的に話をするレベルではその程度なのでしょう。

今日のスケジュール。

10:30から診察予約開始。

実際には1時間前に到着して院内で待つつもりでしたが、問診表3枚と初診のアンケートを書いていたら1時間かかりました。

最初に来て驚いたのが、診察開始時間から30分で8人程いたのですが全員女性。

しかも殆どの人が椅子に座って俯いて動いていませんでした。

やっぱり・・・今の時代、病んでいる人って多いんですねえ。

尿検査、血液検査をして、問診の始まりです。

11:20頃から個室で問診が始まり、終わったのは12時過ぎ。

綺麗な看護師さんと結構話を続けてたなあ・・・しかも問診の時に話す言葉を物凄い早打ちでノートパソコンに書き込みをしていました。

随分と症状があったので、かなり苦労させたかもしれません。

午後の診察は13時過ぎなので、それまでの間にお昼ご飯を食べました。

採尿と血液検査の為に8:30以降は食べないでくれと言われていましたが、面倒なので朝は最初から何も食べなかったの。

13時を過ぎて僕の番号が呼ばれ、診察は13時半を過ぎるまでのおよそ30分程。

そんな時間で、ほぼ一日を使った感じでした。

採尿は普通にオシッコを紙コップへ、血液検査も普通で、個室に入り一応一発で血管に入れてもらえました。

(本当はちょっと失敗したけど、刺したまま少しずらして血管に入ったようです)

僕は採血・・・いや、注射が大嫌いで、小学校一年の頃にやったツベルクリン注射がメチャクチャ痛かったんですねえ。

注射を見る度に、その時の映像が鮮明にフラッシュバックします。

自分の血を見るのも、身内の血を見るのもニガテなんです。

心療内科で行われる問診表は、いわゆるインターネットで流れているような□□診断の類です

。(診断表とでも言いましょうか)

だから、ネットで調べて出てくる診断系のホームページにチェックを入れての検査は簡易的と思えますが、あながち「こんなのアテになるかよ」って事はなさそうです。

今回書き込んだ問診表は2種類あり、“うつ”や不安度（ストレス）の検査用。

問診は、その紙に書かれた事と初診の書き込み用紙を元に始めました。

ここでは問診・・・質問を詳しく書き込んで医師に伝える為の場所です。

実際の診断は後、とにかく家族構成、子供の頃から現在までの状況、親子関係の良悪、アレルギーや仕事の事を詳しく話します。

言い方が悪いかもしれませんが、まさに質問攻め。

しかし質問する側もその辺りはわきまえているようで、僕のように不安だったり予想外の質問に焦ると話し方を柔らかくしたりと緩急をつけて非常に落ち着いた問答ができました。

コミュニケーション障害の方でも、それに見合った話し方をしてくれるハズです。

全ての話をして、思いつく事は全て話をして気分が晴れました。

僕自身の細かい事を言うと、普通の人なら変人奇人と呼ぶか、「バカじゃねえの?」とか、電波人間として二度と近づく事はないんじゃないかな。

少くくは吹き出すように笑う事もあるだろうと覚悟していましたが、全くそんな事なく親身に訊いてくれました。

問診に不安を持つ方、安心してください。

お昼ごはんも食べ、午後の診察から僕の初診は始めました。

ホームページで見る限り、真面目そうで少し堅そうな院長だと思っていたので診察も超真面目に始まると思いきや、いきなり笑顔でフレンドリーに話しかられて始めました。

まず言われたのは、「複雑ですねえ」との事。

およそ、別章の「今の内の病状推測。」に書いた事をおよそ話をして（問診して書き込まれたデータを元に）先生をだいぶ困らせてしまったようです。

結果を聞くと、問診の前の診断表による“うつ”のレベルはそれ程強くなく、レベル的には“軽度～疲れが溜まっている”という診断結果が出ました。

まあ最初の病院でも処方された薬は適応障害への薬（軽い“うつ”にも対応）するものだったので、僕のような症状の人にはピンポイントで間違いのない処方だったそうです。

僕自身、診察に関しては不満でしたが薬の選定は間違っていないと思っていましたから。

でも、その後に言われた事で、“不安”に関する状態が非常に難しい状態だそうです。

自己分析を交えて話をしていると、非常に不安定な精神状態で常に強いストレスにさらされ、それを回避する術を身に着けている。

精神が破綻しておかしくなるような状態も自分で抑え込んでいる事がちょっと理解できなかったそうです。

何百人も心を病んでいる人を見ているであろう院長でも、困った顔で難しい状態だと言われました。

そして、自己分析の通り広汎性発達障害、いわゆるアスペルガーで間違いのないとも言われました。

アスペルガーを持って研究者や教授、博士になっているような人も案外いるとの事で、自分の事をここまで理解して診察を受けている僕に、かなりレベルの高い知性の高いアスペルガーだと言われました。

基本的にアスペルガーは学校での成績も両極端で、高校時代、英語と社会系の成績は赤点ギリギリだけど化学だけは学年で最高2位を取った事があったり、今の職場でも誰も扱えない複雑な機械を扱っていると話すと、間違いなさそうですね、との事。

まあ結構前から気付いてはいましたが、自分は只者ではない変人だと思っていたのですが、医者の見解でもその通りだったそうでスッキリしました。

ちなみに、アスペルガーでは得意不得意があって、できない事はどうにもできないからそういう事を周知させていかなければならないと言われましたが、僕はそういう”できない”事をできないなりに活用しようと思っていると話すと、関心していました。

ちなみに、不安に関する診断表から採点された数値の”うつ”ではなく”不安”の検査の方。

”状態・特性不安検査 State-Trait Anxiety Inventory : STAI”というそうですが、英語が全く解らない・・・

特性不安（現状の不安）は

- I ・ 23点以下（非常に低い）
- II ・ 24～32点（低い）
- III ・ 33～43点（普通）
- IV ・ 44～52点（高い）
- V ・ 53点以上（非常に高い）

5段階の不安検査で出た数値は58点で、病的に不安を抱えている最高レベルVでした。

これだけでも問題なのですが、状態不安（過去から続いている定常的な不安）が

- I ・ 22点以下（非常に低い）
- II ・ 23～31点（低い）
- III ・ 32～40点（普通）
- IV ・ 41～49点（高い）
- V ・ 50点以上（非常に高い）

5段階の微妙に数値の違う不安検査で出た数値は71点。

現状も悪いですが、過去からの不安状態では最高レベルVの最低点より20点以上高い値が出た事です。

レベルVより数値的にはレベルVII（7）クラスで病的限度の極限に近い状態（80点満点）の不安を抱えて今まで生きてきたようです。（レベルVまでしかありません。レベルVIIは単なる妄想）

僕が心に抱えていたのは病気ではなく、闇のようなものだったようです。

先生が言うには、この状態では周囲の認知が歪み、全ての世界が自分へ悪意を向けている状態のようで、常に暗闇の中を手探りで生きているような僕には正にそれに近い状態かもしれませんね、言われてみれば。

不安レベルが危険な程に高い状態で普通にいられている事がかなり特殊なようで、すぐに別の先生のカウンセリングを勧められました。（同じ病院にカウンセラーがいる）

できるだけ早く、一番早いので来週のクリスマスの午前一発目でどうですか？なんて先生から言われた所をみると、僕の状態はかなり良くないのかもしれない。

カウンセリングでもちゃんと保険が利くからご安心くださいとの事。

裏を返せば、カウンセリングって普通は保険利かないの？保険を適用させられる程に病的なのか？という感じでしたね。

という事で、後編は来週のクリスマス、朝9時より始まりますカウンセリングとなります。

”うつ”かもと思っていて適応障害の薬を処方され、実際は心のもっと深い所に問題があって薬では対処できないかもしれないとも告げられました。

自分の状態は自分が一番解っていると思っていたのですが・・・やはり正確には解っていませんでしたね。

もっと自分の事を詳しく知りたくなりました。

んで、もう少し強い薬を出すか、どうせ効かないと思うなら薬は出しませんけどどうするか？と聞かれ、別に薬を飲まなくとも飲んでも大した違いは無いので要らないかな～なんて話をしたら、じゃあ処方はやめましょう、薬で治る事はないと思いますからね・と最後に告げられ、やはり薬ではどうしようもない事を確信。

もう今夜からはコーヒーだって飲んでやる！って感じです。

とりあえず、アスペルガーであろうというお墨付きも頂き、カウンセリングが必要な程に心が壊れかかっている事が分かっただけでもめっけものです。

息子と同じ土俵に立ち、これから野望に力を入れようかと思えます。

来週、更に自分の事を詳しく知る為に、とりあえず今の自分をもっと分析しようかと思えます。

どうなる事やら・・・今夜はよく眠れそうです。

初めのカウンセリング。

本日（2013年12月25日）受けてきましたカウンセリング。

どんなものかとドキドキしながら開始時間の30分以上も早く着いてKindleいじってました。開始時間は朝の9時から一番最初の予約なので、絶対に間に合わせないといけませんでしたからね。

カウンセリングは30分と決まっているらしく、しかも予約時間に遅れるとその分時間が短くなるそうです。

まず紹介され、結構若いようでしたが医者薦める優秀な方だと言われていたので安心していましたが・・・どうやらこのカウンセラーは毎週水曜日限りらしいのでちょっと難しいという事が判明しました。

僕は来月の半ば過ぎ辺りから埼玉の熊谷へ単身赴任ですから。

今回のカウンセリングである程度の僕の状態が判ると思ったのですが、初回はカウンセリングに関する説明と、一方的に僕が話をしてそれを書き留めるだけという事でした。

話し下手な僕がちゃんと説明できるように、一昨日と昨日の夜で3～4時間くらいかけてB5用紙3枚いっぱいになりました。

それを元に話をしたのですが、もちろん時間は30分では全く足りません。

それどころか、30分で話を終わらせなければいけないという不安で集中できなかった感じがありましたね。

普通のカウンセリングというのはこういうものなののでしょうか。

まあ今回は話すだけ話をして、水曜日は難しいという事を担当の先生と話しましょうという事に。

とりあえず自分の状況を説明しようとした紙を渡し、もしよかったら参考にしてくださいと言っておきました。

今日の成果は・・・とりあえずカウンセリングは2週間に1回くらいのペースでやりたいという事と、転職したら難しいという事、前回の血液検査と尿検査の結果は今回全く触れなかった事くらいでしょうか。

やはり世の中、うまくいかないものですねえ・・・会社からも早く診断書を出してくれなんて言われているのですが、心の病状というのはすぐに診断がつかないらしく、2月いっぱいくらいになるそうです。

ここまでやっておいて、別の院でまたやるなんてのはちょっと困るというか無駄なので、1月後半以降は毎週栃木の家に戻るつもりですから月曜か金曜に追加で一日休む事にする予定です。

パッパッと診断書を書いてもらおうかと思ってはいたんですけどねえ・・・会社も僕みたいな人間の扱いは初めてのようで、どう対処すれば良いのか解っていなさそうです。

さっさと辞めさせられるのか・・・どうなのでしょう。

やはり不安です。

まあ、この世界の事なんて諦めてますけどね。

カウンセリングで治る訳でもなさそうだし（自分を知るのが目的のつもり）万が一の時はこの世界から消えれば良いんですけど、残された妻や子供達も悲しむと思いますから・・・すぐには難しい問題です。

今考えれば、あの時彼女（妻）からのメールが来なくて実行してればこんなに悩まずに済んだ・・・なんてね。

いやいや！大丈夫です！

こんな気持ちでも、転職をする！という前向きな気持ちでいますから！

そんなクリスマス最後の眩きでした。

気分が沈んでも、浮かれても、生きてたくても死にたくても気持ちなんてものは幻想みたいなものですから。

とりあえず、次は診察を予約しました。

来月最初の月曜午後、先生と話をしてみます。

血液とおしっこから何が解ったのかも教えて欲しいですからね。

それでわ。

診察料、1200円でした。

自由診療だと4000円もするのか・・・30分しかやらないのに、結構高いものなんですね。

まあ薬代だと思えば、2週間に一回1200円くらいなら構わないかな。

でも、僕みたいに適応障害程度のメイラックスからうつ最新治療薬のSSRIという薬も処方できる選択肢があるのに、飲まずに治療目的でカウンセリングだけしかしていない人っているのかな・・・そう考えると、やはり自分は異常なんだと認識させられます。

2度目の受診。

本日、2つめの心療内科での2回目の診察をしてきました。

先日カウンセリングを受けた時に渡した紙がちゃんと医者の方へ行っていなかったようで・・・しかも随分と内容が歪んでいたなあ。

今回も同じ紙を持っていけばよかったなと後悔してます。

2度目の診察では、最初に「調子はどうですか？」から始まりました。

まあ特に変化も無く、血液検査の結果とこれからどうするかという話をしました。

内容は・・・普通の血液検査でした。

ちょっと悪玉コレステロールが高いと注意されました（若干太っちゃなので）

運動不足が原因みたいだなあ。

それから、自己分析で僕は統合失調症かアスペルガーの二次障害のどちらかなんじゃないかという事も伝え、幻覚や幻聴の事も詳しく伝えました。

カウンセリングよりも、とりあえず自分の事をちゃんと詳しく知りたいと言って、月末の土曜には診断をする為のテストのようなものをするのか、その準備をするのかという事で月末25日の土曜に3度目の診察を。

医者の見解としては、特に幻聴の内容が統合失調症のようだという事で統合失調症に効くという薬を3週間服用してくださいとの事。

スルピリド錠という、統合失調症にも”胃の薬”としても使えるという薬をもらいました。

弱めの薬で、敏感な知覚を緩和してくれるのと幻聴にも効くようですね。

医者にはもし治っちゃうと物語が描けなくなるかもしれないと伝えたのですが、まあ今度受ける診断テストの為に状態を良くしておきましょうとの事で、飲んでくださいと。

効いても効かなくても、とりあえず今度の診察までは飲んでおこうかと思っています。

胃にも良い薬なようで、特に胃は弱くないのですが良い事になるかもしれません。

会社にいる先輩にも勧めたいなあ・・・（心療内科に行く事を恐れている傾向にあります）

僕自身、脳内の30人程の意識と共生しているように生きているので心配です。

もし脳内の人たちがいなくなったら、今まで脳内会議でうまくいっていた事ができなくなって相談相手がいなくなるんじゃないか。

統合失調症の幻聴が消えるお陰で”うつ”にならないか心配です。

まあ、それが正常なのかもしれませんが・・・

さて、一応薬は処方されたので今夜から飲んでみます。

効果は2～3日からすぐに現れるとの事ですので、どうなる事やら。

本の作成に悪影響を与えないといいんですけどねえ（やっぱ多少の意欲減退はあるみたいなので）

しばらく様子見をしますので、3日後くらいには薬の効果を書きます。

でわでわ。

2014年1月6日。

3度目の受診。

昨日、3度目の受診を済ませてきました。

僕の勘違いで昨日が診断の為のテストをやるのかと思っていたのですが、どうやら日取りを決める為の日だったようです。

それと前回出された薬の効果を聞いたかったようで、診察前の問診をした時に一定の効果があった（幻聴は減っても幻覚が出てきたけど）事を伝えると、本診察で「効果ありましたか！」という少し嬉しそうな最初の一声。

統合失調症の薬が、統合失調症の症状にちゃんと効いたという確証も欲しかったようで、これでいよいよ統合失調症であろうという確信に近付いたようです。

僕自身は前から自己分析でアスペルガー＋統合失調症だろうという事を伝えていたので”今さら？”と思っていたのですが、どうやら統合失調症を発症している人は意思の疎通（コミュニケーション）が正常に取れないとの事。

僕は自己分析なんて一人でやっているくらいですし、その症状を事細かに伝える事もできています。

コミュ障ではあるのですが、自分の分析した内容を予め家でリハーサルしているので正常に伝える事はできているんだと思います。

もちろん待ち時間でもどんな受け答えをするのかりハは脳内でしていますけどね。

そんな感じで、薬がちゃんと機能する→効果もある→統合失調症であるという連鎖的な結果なんでしょうけど医者からもほぼ確定だという話を受け、やはり僕は特殊な症例なんだという事が実感できました。

僕は統合失調症であり、僕と同じ症状で苦しんでいる人もいて、そういう苦しみを僕は理解して受け入れている事も判り、この苦しみを味わっている人たちを理解できるのはやはり同類である僕だと思っています。

僕が苦しんでいる人の媒体となって、多種の症状を健常者に伝えていけたらなあなんて思っています。

どうですかね、僕の驕（おご）りでない事を祈るばかりですが・・・

そんな感じで、今回の診察は僕の統合失調症である事が疑いから”ほぼ確定”という事になって自分が更に解ってきたという事が小さくとも大きな収穫だと思っております。

今回は2月5日の水曜日。

単身赴任した後ですが、水曜日に検査の為だけに戻ってきます。

検査は午前中いっぱい使うようで、時間の予約は朝9時から3時間程かかるそうです。

どんな事をするのか・・・またドキドキ動悸が始まりました。

でも内容を調べると、検査結果に変化が起きてしまうと理解はしているので一切ネットで調べ

てはいません。

問診の時にも同じ事を言われ、全く調べてませんという旨も伝えました。
自分の事を正確に知りたいものでしてね。

ついでに薬が変わりました。

前はスルピリドという薬でしたが、今回はルーランという薬です。

3週間分出されましたが、前は胃薬にもなるような弱い薬で幻聴に効果があると言っていました。

今回も弱い薬のようですが幻覚にも効くとの事で、これからどう改善されていくのか楽しみです。

ついでに言うと、薬は結構安い部類です。

スルピリドは21日分で800円台後半、ルーランは21日分で900円でした。

家計にも圧迫しない休めの金額です。

ルーランはちょっと珍しい薬のようですね。

でわでわ。

次回は2月5日です。

2014年1月26日。

2度目のカウンセリング&心理テスト（IQテスト）

本日2014年2月5日、前回の診察で言われていた心理テストを受けました。

でも実際には知能テストのようで、アスペルガー的であるかどうかという診断基準になるテストだそうです。

僕は自分の状態を知りたかったので、仕事でも大した問題もない僕にはIQテストなんて必要ないと思ったのですが・・・診断には必要だという事で受けてきました。

細かい内容は伏せておきますが、内容としてはパズルだったり連想ゲームだったり雑学クイズだったりという感じです。

質問責めの2時間なので、ちょっと精神力が必要です。

まあ、途中で精神的にキツくなる場合は、後日続きから始める事ができるので苦しい思いを最後まで完遂する事はありませんが、まあ学校の定期試験を受けられる程度の精神力があれば問題なく受けられると思います。

別に良い成績を残す為に勉強しなきゃとかそういうのはありませんから。

そんな感じでIQテストは終わりました。

一ヶ月後には結果が判るようですので、丁度一ヶ月後にまた病院へ行かなきゃです。

でも、今飲んでる薬がそれまでに切れてしまうので診察を再来週の月曜にとっておきました。

次回は診察の結果です。

薬は”ルーラン”という薬が僕に合っているようなので、次回も同じ薬をもらうのかな？

でわでわ。

ちょっと自分の身の上話。

僕は昔から変人だと言われていました。

それが普通だと思っていました。

小学校時代、父から「TVゲームはバカになる」と言われ、お年玉で買える金額はあれど買う事を許されませんでした。

小学校時代、父が有害だと思う番組（8時だよ～等のバラエティ、下品なアニメ）を見る事を許されませんでした。

小学校時代、クラスメイトとの話題の内容が判らず話に乗れない為、仲間はずれにされていました。

小学校時代、そういう子供同士の会話が成立できず、「ガイジ、ガイジ！」と馬鹿にされて泣かされていました。

クラスの皆が持っている物を買う事が許されず、それに反抗する事もしなかった自分。

小学校の頃から、クラスで話題の下品なアニメやバラエティを見る事はできず、父からは「大人になったら絶対役に立つんだ、ニュースを見なさい」と食事時や休日の昼間は無理やり見させられ、今でもニュースを見る度にあの頃の嫌な記憶が蘇ります。

反抗をしない僕の人格が形成されたのもニュースが原因です。

仕事もせず夜を徘徊する若者達、学校にも行かず住む場所も転々とする人たちを取り上げているニュースがあり、父が「もし〇〇（←僕）がこんな風になったら家に入れなからな」と言っていました。

また別のニュースで登校拒否児を取り上げているニュースもあり、父は「学校に行かないなんてとんでもないな。〇〇（←僕）が学校に行かないなんて言ったら家から追い出すからな」と言っていました。

ニュースとは関係ないのですが、クラスの友達の家遊びに行った時の事。

たまたまその時に友達の父がいて「△△（←友達の名）の友達か、いらっしやい」とにこやかに言われ、お菓子や飲み物を持ってきてくれた時の笑顔を見て僕は思いました。

ああ、△△君は親に愛されてるなあ、いいなあ・・・

そんな事を思ったのをハッキリ覚えています。

今でも覚えています。

そこで僕は小学生ながら親からの違和感を感じ取ったのです。

僕は親に愛されていない。

父は落ちぶれた子供を家に置いておくつもりはなく、どんな理由があろうとも学校に行かない子供は家から追い出すと言っていた。

僕は家から追い出されたら食べる事も住む事もできず生きてはいけないという事は幼くとも理解していたので、この親は自分の子供といえど、グレたり学校に行きたくないと言った時点で育児放棄をする人間なんだと思っていました。

ニュースでも子供の虐待なんて昔からありましたからね。

それに追加して友人宅で感じた違和感。

父は子供を愛するという表情をしないという事に気付きました。

僕が高い所や大きな音（バイクの音が嫌いだった）に近づけて怖がる様を見る時の笑った顔はするが、それ以外の笑顔といえばテレビを見てツボにはまった時くらい。

僕に対するイジワルで怖がる嫌がる僕が面白いから笑うという笑顔しか見せない父でした。

つまり僕の父にとって、僕はオモチャでありマトモな人間以外になる事を許さない存在なのだと悟りました。

親が子供を育てるのは義務である、つまり育てなければならないはずなのに平気で育児放棄を公言している父を僕は小学生から”人殺し”だと思い込んでいました。

休日は家族で出かけ、買い物もし、遊園地だって川遊びだって山登りだってキャンプだってしました。

でもそれは親が子供にしなければならない義務なんだと思っており、僕（と妹もいる）の命は父が握っているという気持ちが消える事はありませんでした。

父の気持ち一つで僕は家を追い出され、殺されると思い続けていました。

今は小学生の頃の話をしていますが、父のサジ加減で育児放棄され殺されると思っていた時間は高校3年生まで続いていました。

どうですかね、家の中には不要になればいつ自分を殺すかも分からない人間と寝食を共にし、毎日いつ死ぬのかと考えながら9年間も生きる精神状態を。

普通の人からすれば「ばっかじゃないの？普通、親が子供を殺す訳ないじゃん。考えすぎだろ」でしょう。

しかし僕自身、冗談抜きにいつ死ぬか分からない恐怖に怯えて生きていました。

小学校高学年～中学校で僕は変人だった為、酷いイジメを受けていました。

小学校の頃はまだ可愛いもので、変な踊りを数人が僕の前で踊り、何故か怖くなって（多分パニック障害）泣き出す僕の様を見て面白がるイジメっ子達が数人いました。

中学ではイジメは酷くなり、殴られたり蹴られたり、トイレで待ち伏せされて蹴られたり。あまりにも酷くて中学時代の記憶は殆ど無いんですよね。

その頃から、僕の中に別の意識というか人格というか、イジメてくるヤツらに合う度に記憶が飛んでいました。

でも、自殺をしようとは思いませんでした。

家に帰ればいつ殺されるのか分からない。

でも学校でなら殴られたり蹴られたりしても殺される事はないだろうと激しいイジメに遭っていても家にいるよりはマシだと思って登校していました。

何しろ、登校拒否したら家を追い出されて父から見捨てられ、結局は殺されるんですから。

どんなに苦しくとも学校に行かないという選択肢は出てきませんでした。

今思えば苦しかったよなあ・・・中学校ではイジメられ、暴力を振るわれ、行きたくないと言えれば親に見捨てられ殺される。

助けてくれる親戚は近くにいないし、先生に告げれば”チクったな”とイジメは酷くなる。

生きていくには苦痛に耐え、自分の精神を保つには嫌な事を請け負う別の人格が必要となる。

この世界は自分が生きていくには向いていないと悟ったのは中学2年生の頃でした。

次の駄文へ続く。

ちょっと自分の身の上話。その2

思い出だけで激しいフラッシュバックを起こす。

今執筆しながら、小学校時代の精神状態や中学のイジメが鮮明に浮かび上がって動悸もしてきました。

吐き気も催しますね。

でも正常な精神に保つ事ができているのは、ちょっとした秘訣があるからです。

それはこの話の後半で。

あまりにも酷い中学時代、笑いながら前方から全力疾走してきたガタイの良い僕をいつもいじめているヤツが拳を握って無防御の僕の胃の辺りに腹パンをくらわせて息が出来なくなってもんどりうっている様子を笑っている時の状況がフラッシュバックしてきました。

それも中学までで、高校に入ればイジメたヤツらからも離れられると思いました。

高校受験に関しても色々あります。

何度も説得し、TVゲーム解禁をしてもらえたのが小学校5年生。

周囲はスーパーファミコン（時代は分かりますね）の話で持ちきりなのに、我が家はファミコンです。

中学に入ると同時に何故かファミコンが壊れ、6:1くらいで人気のないメガドライブを選んだ僕。

やはり普通ではないんですね、精神的に（ソニック・ザ・ヘッジホッグのスピード感にやられました）

しかし中学3年の時、父から受験が終わるまでゲーム禁止という命令が下されました。

僕の人生が白くなった瞬間でした。

家でゲームをしている間だけ、イジメだの死の恐怖だの嫌な事を忘れられるのに、それを禁止される。

僕にとっての精神安定剤を奪われた瞬間でした。

ゲームこそ全て。

ゲームこそ救い。

ゲームこそ人生全てを懸けても構わない存在なのに、再び絶望の奈落へ落とされました。

しかし捨てる親あれば拾う店あり。

変な書き方ですが、受験にあたって塾に通う事になりました。

嫌な学校が終わって、何でまた勉強しなければならないのか。

しかし通っていた塾の採算が取れないとの事で、隣の駅の本家の塾と統合する事になり電車で通う事に。

そこに拾う店がありました。

駅の前は賑やか、楽しい音楽とUFOキャッチャーが並ぶゲームセンターに目が行きました。親からは”ゲームセンターは不良の溜まり場、行ってはダメだ”と何度も言われていましたが、恐る恐る中に入ると不良の溜まり場などではありませんでした。

同年代の少年に話し掛けられ、彼がやっていたシューティングゲームが面白そうに見えたんです。

彼のゲームを見て、そろそろ塾の時間だと店を出ようとするすると彼も終わり、同じく店を出る。そして進む方向も同じ。

目的地も同じ。

彼も塾に通う受験生だったんです。

ゲームセンターは不良の溜まり場ではなく、受験生の心のオアシス。

僕はゲームセンターのゲーム（アーケードゲーム）にハマりました。

親には電車で塾に行くからと回数券代を出させ、実際は自転車で通ってその回数券代を全てゲームに。

往復分で4ゲームできましたね。

お陰で塾に行くのが楽しくなりました。

ゲームしに行き、ついでに嫌だけど塾で勉強。

そんな毎日のお陰で受験日まで自我を保てたんだと思います。

話は逸れましたが、受験生活も終わり（つまり合格した）中学のように辛いイジメは消えると思っていました。

実際その通りで、イジメていたヤツらは偏差値の低い高校へ行き、僕もそれ程頭が良い方ではないので若干低めの高校へ進みました。

本当はもっと遠くで高めの偏差値の高校も狙えたようですが、中学の親友と呼べる友人も行くとの事で試験に落ちないように安全策で低めにしました。

安全をとった理由の一つに、教科の出来不出来が極端だからというのもありました。

理系は天井付近で得意なのに英語と社会系は地面に這いつくばるレベル、国語だけが普通という凸凹な成績だったからです。

高校生活は平穩そのもの。

自分の事をこれ程気にしないというか無駄に関わってくる人間がいないという事に感動したくらいです。

新入生になって初日の下駄箱の前で話しかけてくれた同じクラスのにこやかな少年。

彼が最初の友達になって、学年で最初に登校拒否になってしまったというショックな出来事もありました。

理由は今でも分からないんですけどね・・・

高校時代は本当に恵まれていました。

友達は友好的で暴力沙汰も事件も起きる学年ではなく、卒業時に先生は「これほど問題を起こさなかった学年は冗談抜きに初めてだ」と感動して言っていたのを覚えています。

先輩方はあまりよろしくなかったという話は何度か聞いていました。

後輩はとてつもなくトンデモナイ輩が多かったようですが・・・幸運な年だったのでしょう。

高校時代、一見楽しい平和な生活を送れたのですが、落ちこぼれれば殺される、勉強し続けなければ家を追い出されて育児放棄、そんな生活は変わりありません。

学校の少々挙動不審な友人は「人間なんて信用できるのは親兄弟だけだ」なんて言っていたヤツがいましたが、僕からすればまだヌルいと感じていました。

僕はこの世界の人間は信用してはならない。信じられるのは自分だけ。親も血の繋がった人も、全て信用できない。

高校生の時点で、完全な人間不信になっていました。

友達もクラスを越えて2桁はいましたが、信用するというか共同生活するにあたって、存在する事で僕が損をする事はないであろう、むしろプラスになる人間という程度にしか思えませんでした。

幼稚園でも小学校でも引っ越しを経験して親しい友人を何度も失っているので、深い付き合いをするという考えが最初から頭に存在しないんですよ。

僕は命を握る親に育てられ、信用できる人間が存在しない世界で大学生になるまで生きてきました。

この世界には心を許せる人間なんて存在しない、上辺だけの付き合いは存在するが一過性のもので結局”僕”という存在を理解できる人間など存在しない・・・もうこの世界に自分の存在は必要ないと高校を卒業して悟りました。

ただ、これだけは言えます。

高校時代は学生で味わった中で最高にストレスの少ない3年間でした。

人生に於いてその3年間は仮初めかもしれないが僕を友人として対応してくれて勉学や部活やプライベートでも一緒に時間を過ごしてくれた人達に感謝をして止まない。

僕の人生は、高校生活によってまともな人間の共同生活という楽しいひと時を味わう事をさせてくれ満足した。

もうこの世界に未練がなくなり、高校生活以外の”生きる”という拷問から開放しようと考え始めたのが大学受験の始まりである。

その3へ続く。

ちょっと自分の身の上話。その3

高校卒業し、大学受験に失敗した僕は浪人生活を始めました。

その2で書きませんでした、大学受験は失敗に終わっていたんですね～（汗）

3校くらい受けたのですが、全部落ちました。

でもあまり落ち込みませんでした。

何故なら・・・憧れの浪人生活ができると思ったからです。

何故憧れかということ、クラスメイトに神経を使う事もなく、自分の気分で勉強ができ、有意義な一年が”受験勉強”という名の下に過ごせると思ったからです。

僕は昔から周囲とのズレを感じていました。

3月末生まれで皆より1歳程若いせいでしょうか。

もし僕が一年ズレていれば（遅ければ）勉強は普通にこなせていたんじゃないかと思っていたからです。

本当は高校受験の時に一年浪人して周囲の時間のズレを修正したかった・・・しかし高校というのは浪人して行くものではないようで諦めていたのです。

3年越しに叶った夢の一つでした。

そういえば高校3年生で受験対策の塾に通っていた時、やはりゲームを禁止されていた僕に光を与えてくれたのもゲームセンターでした。

中学時代にゲームセンターで出会ったのはシューティングゲーム、今回は通称”音ゲー”と呼ばれる音楽に合わせて踊るゲームでしたね。

派手なダンスミュージックに合わせて矢印がスクロールし、ピタッと重なった時にステップを踏むと得点になる。

この人生初の快感でアドレナリン出まくりでした。

完全に中毒となり、つまらない勉強の後の一服としてダンスで汗をかき、全てを忘れて家に帰る、そんな受験生活をしていたから一浪したんですね。

元々最初からいきなり大学生になるつもりもなかったし。

実は、大学生になる為の大事なモノが欠けていた事に、社会人になってから気付いたんです。大学生になるという事は、高校以上に自分のやりたい事が決まっていって入学する所ですよ。僕が高校を選んだ基準は・・・とりあえず高校に入らないと将来、どこも雇ってくれない、とび職か土方（工事現場の人）くらいしかないと親に脅されて入ったという事でしょうか。

実際間違っただけでいいなかつたと思います、高校までは。

しかし大学は違います。

明確な将来がなければ、大学は苦痛でしかありません。

父からは「とりあえず大学は行っておけ」と言われてたので、一応浪人して入っただけでした。

突然ですが、僕はゲームが大好きです。

とにかく学校の授業の中にも友達との遊びの中にも受験にも、全てにおいてゲームの存在はありました。

大好きな事を仕事にしたかったのですが、父は「ゲーム関係の仕事なんて、ただゲームがしたいだけだろ？もっと普通の会社に就けるように・・・〇〇（←僕）は理系が得意なんだから、研究員とかいいんじゃないか？」と言い、本当に進みたかったゲーム関係の仕事をする為の専門の学校には行けませんでした。

僕はゲームさえできればよかったんです。

実際、ゲームをして成り立っている会社もあり、希望としてはゲーム雑誌を発刊している所やゲームの製作会社、スクエニとかニンテンドーとか、そういう会社に行ってプログラマーにもなりたかったですね。

しかし小学校の頃からゲームを快く思っていないのか憎んでいたのか、ゲームに関しては非常に否定的な父親でしたんで僕のやりたい仕事は選べず、結局”とりあえず”大学に行く事になりました。

高卒で仕事などしたくありません。

僕がしたいのはゲーム関係の仕事なのに、高卒ではそういう所は無理なんです。

専門の学校にも行けず、諦めた先が親の勧めの大学ただだけです。

やりたい仕事はできず、とりあえずで選んだ大学生活は数ヶ月で破綻しました。

大学に行くよりも、大学が終わった後のゲームセンターに行く事の方がメインになってしまいました。

日によっては授業にも出ず（出席取らない授業も多いから）、出てる友人にノートを写させてもらって家で勉強しても結局は身につかず、単位も結構落としたっけなあ。

大学時代の初期、入学して3ヶ月でつまらなくて本気の自殺を考えた事もありました。

今でもハッキリ憶えています、親の金がある程度まとめてある場所を把握していたので、日付を決めて親の金を盗み、沖縄旅行を満喫して沖縄の綺麗な海に飛び込んで自殺するというスケジュールを組んでいました。

遺書も書き、この世界にいても面白い事はゲーム以外何も無い。

さあ来週、別の・・・この世界よりはマシな世界へ跳ぶ未来を希望としていた矢先、一通のメールが僕のPHSに来ました。

当時はDDIポケットという現WILLCOMですが、そのPHSの機能に”直通メール”という機能が

ありまして、電話番号さえ分かればアドレスがなくともメールを送る事ができました。

その僕の電話番号へ直通メール。

僕の知り得る限り、DDIを使う大学の友人はいません。

妹でもありませんでした。

今でも憶えている夜も遅い23時23分。

簡単に説明すると、「メル友になりませんか？」とのお誘いです。

沖縄に飛ぶ予定の3日前の事。

大学の友達くらいしか交流していなかった（高校時代の友達も少々）僕でしたが、メル友・

初めてのメル友に心を躍らせ、楽しみながらメール交換を楽しんでいました。

実は相手は男かも女かも、中学生かも社会人かも分からない。

身分を明かさず数日メールを交わしていました。

3日程してからか、何となく相手が女の子のような感じがして訊ねた所、その通りでした。

場所は福島、年齢は1コ上（学年は一緒）の二十歳。

僕は人間不信な上にアガリ症で女の子とマトモに話す事もできないウブな情けない男だったのに、性別も年齢も知らずに普通にメールでやりとりできていたのです。

それが今の妻なのですが・・・お陰で沖縄行きは消滅し、遺書も空き缶に除光液をかけてマッチで焼きました。

僕はこの世界で生きる事には向いていないと思っていたのですが、実は今があるのは妻のお陰だったりするんです。

僕は一度全てを諦めて死にました。

今の僕の人生は2度目の人生、妻と妻に関係する者の為に生きる人間に生まれ変わりました。

それでも、完全ではなく、やはり心に問題を起こしてしまいました。

早く自分自身を理解し、適応障害も治して妻を安心させたいと思っています。

以上、過去の苦しみのお話でした。

駄文失礼しました。

ちょっと自分の身の上話。その4

学生時代の駄文も終わり、社会人になってからの話でもしましょうか。

遠距離恋愛中の彼女と一緒に暮らしたいが為に大学を辞めた僕。

辞めるにあたり、もちろん親とも一悶着あった事は言うまでもありません。

退学理由が「もう大学は辞めようと思うんだ。彼女と一緒に暮らしたい、僕が仕事をするから」という話を出すところで反対しない親は常識的にはいないでしょうね。

普通の親であろうが僕と同じ症状の親であろうが、間違いなく反対するでしょう。

大学辞めて仕事はちゃんとできるのか？

仕事がしたくないから大学に行ったんじゃないのか？

そんなに焦らず、しっかり学業をこなしてから一緒になったって遅くないだろう？

女の人と何人か付き合っ、その中から選んだ訳じゃないんだろう？もっと吟味してからでも・・・

そもそも、ただ大学が嫌になっただけじゃないのか？

そんな事は散々言われ、それでも僕はアパートでも借りて、彼女と暮らすんだと言うと、父に「出来るわけないだろう」と鼻で笑われました。

あの時のムカついた感情は今でも忘れません。

あの時の”絶対お前にはムリだ”的な物言い、絶対にやってやるという闘志に火が着きました。

思えば、人生で親に反抗した事はありませんでした。

何しろ、親の気分次第で見離され放置されて殺すような人間と一緒に過ごしている子供でしたから、親の機嫌を損ねれば容易に殺されるという気持ちを常に抱きながら生きていた為、反抗という行為ができなかったんです。

人生で初めて、親に反抗＝親に捨てられ、見放される覚悟で挑んだ事でした。

大学生にもなれば（当時は20歳後半）親に捨てられても仕事で何とか生きていけるという事は勉強しました。

例え一人でも、安いアパートを借りてアルバイトをしながら生活している人だっていました。

親がいなくても、意志さえあれば生きていける事を勉強した僕は、ついに親に反抗してでも自分のやりたい生き方をしたいと思っての大学中退宣告でした。

大学在学中にアルバイトをしていましたが、本気で仕事、正社員で就職する為にと求人雑誌を買い、すぐに調べました。

今でも忘れない、「ガテン」という求人雑誌でした。（今は休刊しているようですね。終わっ

たのかな?)

初めて買った求職雑誌、中を見ていると最初に目に付いたのが、製造業系でした。

外で働く工事現場とかは絶対に自分には無理だと思っていたので、あまり体力を使わない機械を相手にするお仕事。

自分にはこういうのが向いているかな?とあって、まず最初の一社目に向かいました。

ずっと後になって気付いたのですが、就職する為の面接って普通どんな格好をしますかね。

基本はリクルートスーツ、ネクタイをビシッと決めた社会人の格好ですよ。

でも僕にはそういう知識は無く、親に相談もしたりしていなかったのでジーパンにフリースという私服の格好で挑みました。

面接時間には余裕を持って家を出たのですが、途中でお腹が痛くなり、トイレで時間を経て遅刻になりました。

もちろん連絡はしましたが、まさかの面談初っ端遅刻でした。

僕を迎えてくれた会社の方は、最初から”コイツ、駄目だろうな”なんて思いながら僕の面接をしたかもしれません。

でも非常に心の広い方で、しっかりとした会社の説明をしてくれ、簡単な会社を選んだ動機などの質問を受け適性検査をし、仕事場も見せてくれました。

平日に行ったので、機械も動いていました。

実は、最初に初めて見学した会社が、すでに今もやっている業種である金属加工の製造業でした。

主に樹脂成型の為の金型事業。

樹脂歯車(ギア)の金型に関しては、結構有名だったようです。

人生で初めて、機械に取り付けられたドリルが縦横に動き削る仕事(マシニング機にエンドミルという工具が取り付けられて金属を加工する)、バチバチと火花を散らして金属を削る仕事(放電加工)、金属の歯車を作り、それをそのバチバチする機械に取り付ける型を作る仕事(旋盤加工からネジ切り加工)、外側の金属板を組み合わせて金型を作り、樹脂歯車を試し打ちする仕事(組み立て、製品試作)、全ての製造工程を見せてもらいました。

日本でも有数の技術を持っていると担当の方は言い、金属加工の魅力を感じた僕は「ここで最高の仕事をすれば、日本一の職人になれるって事ですか?」と聞くと、少し笑って「そうだね、技術的にはそういう事になるかな」と答え、面接を終えました。

こういう世界があるのかと感動しつつも、面接ではシドロモドロし、遅刻し、スーツですらない(←これは当時気付いてません)ので次の職を雑誌で調べていました。

数日して、他の会社を見つけてもいない状態で面接した会社から電話がありました。

もちろん期待なぞせずドキドキしながら(電話で話すのは緊張するだけ)受けると、もう一度面接をしたいから来て欲しいとの事でした。

面接が2回ある事も知らず、再び私服で面接。

あろう事か、2度目の面接でも腹痛で遅刻です。

前回はそうでしたが、記憶しているのはどちらも20分程遅れたという事です。

もちろん電話で連絡はしましたが。

さすがに10年以上も前の事なので詳しくは憶えていませんでしたが、再び仕事の内容を説明され、面接というよりは会社の説明という感じでした。

僕の身の上話も親しげに話をし、ここで働くには5 s と呼ばれる”s”から始まる用語、「整理、整頓、清掃、清潔、躰」という5つとプラス「セーフティ」の意味を理解して欲しいと言われ、その場で何も見ずに言えるように何度も暗唱させられました。

完全に言えるまで7、8回程だったでしょうか。

言葉と意味をセットで暗唱できると、「それでは採用しますので、いつから働けますか？」という事を言われました。

どうやら面接というよりは面談のようで、もう決まっていたようでした。

時期は今でも忘れない、2001年の3月、中途採用でした。

ただ、最初はアルバイトとしてこの会社に合うかの試用期間という形で3ヶ月毎に契約書を書いて更新するという形式だったような・・・雇用期間3ヶ月で更新するという旨の書いてある契約書だったと記憶しています。

まあいきなり正社員なんて無理だとは思いましたが、担当してくれた方の話では早い人で半年～1年くらいで正社員になる事が多いですよという事。

早く彼女と一緒に暮らしたい、でもアルバイトで彼女と一緒に暮らすなんてできないと思った僕は、最速の半年で正社員という事を目標に仕事をしました。

後で知った事ですが、その”早くて半年～1年”という設定は、工業高校を卒業しているレベルの人間での話のようで、僕のようにとりあえずで入った普通高校を卒業した僕への話ではなかったようです。

まず一週間は研修期間という事で仕事をする準備をしました。

マイクロメーターという、千分の一ミリまで測れる測定器の扱い、汎用機の扱い、製品の中心を割り出す”芯出し”など、仕事に必要な技術を教わる一週間です。

測定器の扱いに3日、汎用機の扱いに2日と製品の芯出しに2日というスケジュール。

覚えによっては前後するが、キッチリ教えてくれるとの事で僕は安心して教わりました。

研修初日、人生で初めて触る精密マイクロメーター。

家には父が使っていたのを見た事はありましたが、まさか自分が使うとは・・・と思いつつ、サイズの違う金属ブロックの寸法測定をとにかくこなす。

ノギスという簡易式の測定器の扱いも教わり、ひたすらその繰り返し。

測定は会社にとって非常に重要だから一番時間を掛けるんだと教わり、必死に何度も何度も繰り返しました。

僕がひたすら測定練習をしている姿を何度か見に来る研修担当のおっちゃん。

来る度にアドバイスをしてくれ、その都度すぐに憶えていきました。

一日目は測定と測定器の扱い方。

これをあと2日・・・と思い、翌日も無心でひたすら練習していると、担当のおっちゃんが「ちょっとこれを測定してみて」とブロックを渡し、寸法を渡された紙に書き込んで見せると「あ〜、じゃあもういいや、次に行こうか」という事に。

3日かける予定が一日半で終わり、午後から加工機の扱いの説明。

機械によってボタンは違うが、ドリルを回すボタンや縦横高さ方向に動かす練習、工具の芯ブレをなくしてセッティングするなどの練習。

工具の回転中に服とか軍手が巻き込まれると骨折したり、最悪死んだりして大事故になるという恐ろしい説明にビビりました。

この機械は命に関わる・・・絶対に言いつけを守らないと死ぬと心の中で復唱しながら恐る恐る機械のボタンを押したり上下左右に動かす練習。

しかも工具をぶつけると、太い金属の塊も簡単に粉碎して自分に突き刺さるとも言われ、更にビビる。

最初は思いました。

何でこんな危険な機械を扱う仕事なんだ？と。

人生で命の危険を感じたのは親からの対応と車、電車との衝突くらいだと思っていましたから。

目の前の回転する機械が人の命を奪える力を持っていると考ええると、恐ろしくも扱えるとカッコイイなと思い、やはり必死でした。

そんな操作を午後から帰りまでひたすらこなす。

それで2日目終了。

頭の中で一日機械を操作した事を繰り返し思い出し、3日目。

朝からすぐに昨日の続きを再開すると、午前中に「よし、次は芯出しやってみようか」と。

実演してくれ、とにかく丸い金属の中心を割り出す練習をしてくださいとの事で何度も繰り返しました。

実は僕、空間認識能力というのが非常に高く、動くテーブルの中心をある程度イメージして左右に動かして調整して中心を割り出すという事は簡単でした。

この事は高校時代の適性検査で判っていた事で、言語能力とか計算能力とかでは普通だったり少し下だったりしたのですが、空間認識能力というレベルゲージだけは異様に高かったんです。

友人と見せ合っても、僕だけ友人達の倍くらいの長さのメモリになっていたのを覚えています

そのお陰か、一日もかからず芯出しは習得し、4日目の朝には「もう仕事に入って大丈夫そうですね」という事で仕事する部門を紹介されました。

そこは最初に見学して正直”地味だなな～、ここはつまらなさそうだ”と思ったドリルを左右に動かして金属を削る部門、NCマシニングセンタでした。

そこの部門はリーダーと加工者が3人、僕が入って4人となり計5人です。

背の高い真面目そうな人、ちょっとカルそうで人当たりとノリの良い人、サーファーだけど真面目そうな人、リーダーはヤンキーみたいでしたね。

最初はやっていけるか心配でしたが、仕事を教わる時に「〇〇君（僕の名前）がいきなり入ってくるって聞いてビックリしたよ。何か、凄く覚えがいいんだってね」なんて言われて、優しい先輩方に囲まれて加工の説明を受けました。

機械の動かし方、操作方法、コマンド、色々あってさあやってみようかと加工する図面を渡されて

「これ、何ですか？初めて見るんですけど」と言うと先輩方は本当に驚いていました。

機械操作も測定器の扱いも覚えが凄くて、元々そういう経験があるのかと思われていたのに図面というモノを初めて見せられ、全く何が書いてあるのか解りませんでした。

寸法だけは解りましたが、記号や英語”G”とか”N A K”とか訳が解らない。

図面の見方はある程度知っている全員が思っていたようで、驚かれた上に図面の見方だけで覚えるのに2日かかりました。

これは研修に含まれていなかったんですねえ。

まっさらから教わって、良い先輩方のお陰で図面の基本をおよそ覚える事ができました。

それから仕事を始めて3ヶ月が経った頃、上司2人に呼び出されて会議室に通され

「検討したんだけど、正社員になるか？」と聞かれて驚きました。

早くて半年で正社員になれると言われ、彼女にも半年で正社員になるからその時は一緒に住もうと言っていたのですが予想に反してかなりの早い正社員昇格でした。

正社員になれば生活も安定できるし、彼女とも一緒に暮らせる、すぐにメールで連絡すると喜んでくれてましたね。

アパートを借りる為に貯金した数十万円もなんとか貯まり、住まい選びを経て最初のアパートを決めました。

彼女にも何度か来てもらい、親の力を借りずにアパートの契約も済ませ、親に告白した時の爽快感は今でも忘れません。

「アパート見つけて契約したから。んでこれから彼女と暮らす。正社員にもなったんだし、文句ないでしょ？」と言って両親を唾然とさせた時の顔は目に焼きついてますねえ。

あの反抗心のお陰で、全て自分でやれるという事を覚えました。

ただ、保証人は必要だったのでなって欲しいと言ったら、なってくれましたけどね。

それで親から離れ、彼女との同棲生活が始まる・・・前に、親同士で一度話し合いたいという事で僕の両親と一緒に福島の彼女の実家に行きました。

内容はもちろん、ウチの息子と向こうの娘さんを一緒に住ませるという許可というか、話し合いの為に。

まだ結婚はしないのですが、とりあえず結婚前の同棲という事なのでそういう事はキッチリしなければなりませんよね。

そこで初めて両親との顔合わせ。

初めて付き合ってから2年目の7月だったかな～・・・

そうしてお互いの親同士もちゃんと合意し、僕らの同棲生活が始まったという訳でした。

反抗心もあって、機械と相性の良い僕だから予想以上に早く同棲でき、本当に嬉しかったですねえ・・・今まで遠距離恋愛で年に10回も会えるかどうかという感じでしたので、その時間を埋めるように毎日お喋りが絶える事はなかったです。

今でも思いますが、人生で一番幸せを感じた時だと思えます。

そんな感じで僕は世間を知らない大人のまま社会人になった訳です。

そこから相当な苦労もしましたが、多分子供の頃から生きてきた状態に比べれば大変な仕事も楽園だし、イジメもないし、帰れば大好きな彼女もいるし、料理も作って待っていてくれるし、生きているという実感を全身で感じる時でしたね。

そんな感じで何年か仕事をしていました。

僕がオカシい理由。（カメラ編）

身の上話の類ですが、ちょっと書き捨てたい事があります。
僕がここまでおかしくなった特異な理由の一つを聞いてもらいたいです。

僕は不安値が異常に高い事は書きましたが、不安を感じつつも今まで何でもできた事が複雑な事の要因でもあります。
新しい事でもいつもやってる事でも、全ての事柄で何とかなった事も問題なのです。

例えば運が良い事。

皆さん懸賞を当てた事ってあるでしょうか？

ハガキを出して、読者プレゼント的なものです。

高校時代に欲しい物は結構あったのですが、お小遣いとお年玉ではヒョイヒョイと買える訳はありません。

そこで懸賞に応募したのですが、当時から読んでいたマガジンの雑誌にある応募券（アンケート表）を貼り付けて応募しました。

そこで手にした物は

MDプレーヤー2台、ゲームボーイとポケモン金のセット、腕時計2台、映画の試写会（もののけ姫とホームアローン3）でした。

結構当たりが良いですね。

そこそこ出せば懸賞は当たる物だと思っていましたが、本来は懸賞なんて出してもそう当たる物ではなかったようで、そこで自分は運が良いと思っていました。

新しい趣味を見つけた場合、顕著なのはカメラを趣味とし始めた頃です。

最初はデジカメを買い、初めて産まれた娘の成長を写真に撮ろうと思っていました。

当時は3M~5Mピクセル程度のデジカメが普及していた時代です。

普通に撮っていれば満足だったのですが、もっと画質を良くしたいと一眼ではないですが大型デジカメを買うようになり、クラシックカメラへ何故か方向変更をしてしまいました。

初めて撮って驚き。

何と、電池も無いのにちゃんとクラシックカメラは写真が撮れるんですね。

調子に乗って、難しいと言われるリバーサルフィルム（ポジフィルムとも言われる、フィルム自体が写真のように綺麗に透けて写っているフィルム）に挑戦しても、ほぼ全てちゃんと美しく写っていました。

昔から光に敏感だとは思っていたのですが、電池がなければ指標もなく、絞り（光量調整）とシャッター速度を自分の勘で決める事もできる特異な目だという事も知りました。

これを人間露出計というようです。

部屋の中でも暗がりでも、夕方でも林の中でも、何故かシャッター速度と絞りの調整が判る自分が解らなかったです。何しろ、ネットで調べた光の調整くらいしか目を通していなかったからです。

お陰で、どんな古いカメラでも、精度さえ出していれば9割方ちゃんと写す事が出来ました。

後から気付いた事ですが、インフラレッドフォト（赤外写真）をご存知でしょうか。

盗撮じゃないですよ？

赤外写真で木を写すと、葉が真っ白に写り（スノー効果）空は真昼なのに真っ暗になるという非常に幻想的な写真になるという立派な芸術写真です。

一度、その写真に挑戦した所、およそ撮る事ができて驚いていたのですが、自分の目で見えないかと赤外透過フィルムを通して自分の目で眺めると、少し目を凝らすと白い葉が沢山見えてきたんです。

最初は真っ暗だったのですが、空は暗く落ち込み雲はハッキリと真っ白に、植物も葉によって白さが異なるという事が

直視できました。

精神もおかしい上に目も多分おかしいのでしょう。
光の量を調整できて、赤外線も見えるのですから。
リモコンのLEDも、部屋を暗くすれば見えますからね。

オカシイ人間は、どこまでもオカシイのかもしれない。

僕が女の子と付き合えた理由。（ノロケ多数の為、閲覧注意）

僕は人と話すのが苦手です。

会話は成立しなくなるし、大勢の中で話をすると決まってトラウマ・・・中学時代に残っている数少ない記憶の一つに、イジメの一環で3年生の時に生徒会長を立候補させられた事があるからです。

クラスでイジメを受けている僕をネタにして、立候補させたら面白くねえ？という理由でクラスの半分以上を裏で口裏を合わせたのでしょう。

学級会で生徒会を立候補する人を投票箱にクラスで投票させ、イジメの対象になっている僕が多票で立候補する事が決まりました。

やりたくもないし目立ちたくも無い。

立候補するアピールをしなければならない日、体育館の壇上でマイクの前で嫌々立候補をする為のメモを読もうとしたのですが、学年の全生徒が僕が話すことを聞こうと静まり返って、所々で笑い声が聞こえたのを憶えています。

視線に対しても馴れていない僕が学年中の生徒の視線を集められれば全てが何も解らなくなり、僕は壇上で突っ立ったまま殆ど何も言えず制限時間で壇上から降りた・・・こんな経験から、人と話すのも大勢の中で話すのも難しくなりました。

もちろんやりたくもない生徒会、イジメで押し付けられてやらされて何も言えずに壇上を去った後も他の候補者は立派にアピールしていたと思います。

それで投票結果は・・・イジメにも程がありますよねえ。

僕は次点で落選という結果になりました。

何も言えないいじめられっ子である僕に投票数が6人中2位になるなんて、まあどれだけの人が僕をイジメていたのかが解るでしょう。

今この文章を書いているだけで、真っ白になって壇上で突っ立つ自分の姿が目に見えなくて吐き気と動機と手が震えてキーボードを打つ手が間違いだらけになります。

そんな過去があって、元々他人と話すのが苦手な僕はそれ以降、正常に話せなくなったんだと思います。

僕には”話す”という事だけでもフラッシュバックするトラウマがあるからです。

前置きが長くなりましたが、携帯電話を持ったら知らない女の子からのメールが来た。

女という生き物と話す事自体、僕には難しい事でしたがメールでのやり取り、文章にすれば考えながら正常に僕の考えを伝えられていたのでコミュニケーション障害だと思われる自分でも彼女と楽しくやり取りができ、彼女の方から僕に会ってみたいという気にさせる程に仲良くなりました。

その頃は酷いアトピーを患っており、友人にすら会いたくない程・・・首の周りは黄色い汁が出るまで掻きむしりべりべりで、風呂に入る度に激痛。

顔はマダラに赤く、皮膚も剥がれ頭皮も乾燥によりフケだらけでした。

腕も膝裏もカサブタだらけで醜悪な状態で、メールをやり取りして一ヶ月後に僕に会いに来るという話になったのです。

その状態からでは治すのは手遅れ、アトピーで結構カサブタとか酷いよ？なんてメールで伝えても、それでも会いたいという彼女の為にドキドキしていると身体に変化がありました。

2週間後に会いに行くと言われ、悩んでいつつも人生で初めて「あなたに会って直接話がしたい」なんて言われたもので舞い上がっていると、何故か身体の痒みが弱くなっていったのです。

今まで病院で何ヶ月もかけて薬をもらって塗っていても一向に良くならなかったのに、あと10日、あと8日、あと5日・・・などと会う日が近づくにつれ、アトピーもどんどん弱くなっていきました。

3日前なんて首のカサブタなど殆どなくなり、膝裏も頭皮も正常に近い状態。

どういう訳だか、まだ見ぬ女のメル友に会うと考えているだけでどんどんとアトピーの調子が良くなっていったのです。

当時は写メなどなく、メールの先の女の子の顔は全く想像できませんでした。

電話で話をした限りでは、自分は全然可愛くないと言っていたのですが、僕の分析能力でしょうか・・・声と口調で、この子は可愛い、間違いないなどと勝手な妄想をしていました。

僕は理想が高く、好みもうるさかったです（自分は大した顔をしている訳でもないのに）

色白で丸顔、背は僕と同じくらいで目もパッチリ二重でもツリ目ではなく、可愛くて髪は染めていない真っ黒のセミロング、化粧も薄いかしないかで地味な雰囲気でも優しく明るい女の子、更に欲を言えばメリハリボディではなく胸は小さめでどちらかという幼女体型で太っていない少しポッチャリが良いというのが理想でした。

しかし再現能力の弱い僕には、そういうパーツでの理想ばかりで実際にそれを組み上げる術はありませんでした。

その声と口調、若干ハスキーでハキハキしていたのは自分の容姿に自信がないながらも悪い方ではないという表れだと想定しました。

会う前日、もし僕の予想を超えた不細工な女の子が現れたらどうしよう・・・走って逃げてしまふんではないかと思って、そんな下衆な僕自身が嫌で嫌でたまりませんでした。

付き合う女の子の理想は理想、妥協しなきゃいけない事なんて沢山なんだからと心に強く念じ、唱え、例えどんな不細工でも話くらいはして付き合えないだろうという事を言わなければならないのではないかという心配をする自分も嫌で嫌でたまりませんでした。

距離が結構あるので（福島→都内）、ホテルで一泊して2日間遊ぶ計画を立てていました。

いきなり僕とホテルで泊まる訳ではないですよ？

初日はお台場でデート、夜ご飯は池袋にあるサンシャイン60内で食べたんだっけかなあ・・・

・（緊張してて忘れてる）池袋のホテルを予約していたので、それから僕は家に帰って明日の朝には池袋周辺で遊ぼうという手筈でした。

当日を迎え、僕のアトピーは少し顔と首と背中あたりが薄く赤い程度にまで良くなっていました。

まさか1ヶ月もしない内に殆ど治るとは夢にも思いませんでしたが、これは現実でした。

高速バスに乗ってやってくる彼女。

僕は到着予定時間の1時間以上前から高速バスの出入り口で右往左往していました。

多分人生で一番挙動不審だったのではないかと思います。

メールで、だんだん近付いている実況中継を読み、高島屋のビルが見えたよ～というメールで心臓の鼓動はMAX。

高島屋のビルは僕が居た位置からも見えていたからです。

お願い神様！絶対可愛い子でお願いします！お願いします！なんて死ぬかと思う程のドキドキ（動悸）に苦しみながら・・・なかなか来ない。

最後のメールが来てからなかなかそれらしい人が出入り口に現れないので、一度階段を昇って周囲を見回しました。

そもそも、この高速バス乗り場はどこからバスが入ってくるのか分からなかった。

次に携帯が鳴ると、直接の電話で「今どこにいますか～」なんて話だったと思います。

今すぐに下りるよと階段を下りながら電話を切ると、荷物を抱えて立っている一人の女の子。

大慌てでその子の前に走ると、言葉が出ませんでした。

中高とこれほど可愛い子を見た事が無い、もしいたら片思いをしていたであろう女の子でした。

半信半疑、いや、全てを疑って生きてきた僕の人生で予想を裏切らない、信じられない女の子がそこにいました。

ノロケ話で申し訳ありませんが、最初に目が合った時の印象は「白い天使」でした。

肌は白く背は同じくらい、茶色の髪の毛が真っ直ぐなセミロングで目はパッチリ大きく優しい下がり目尻、ポッチャリしていても太ってなくて可愛らしい女の子がそこにいました。

化粧も薄く、スッピンもそれほど変わらなさそうで、柔らかい曲線の体つき。

僕が理想としていたパーツを組み上げたらこういう女の子になるのかと、呆然でした。

少しの間話ができなかったどころか、顔を見る事もできませんでした。

理想を望んではいたけど、まさか実現した女の子が実際に現れるとは夢に思う程度でしたが、髪の色以外についてはパーフェクト。

しかし僕の理想は”染めてない黒髪”。

和な雰囲気のスレートな黒髪、例えるならお菊人形といいたいでしょうか。

そういう髪を望んでいたのですが、彼女の髪は染めておらず天然で色が薄いとの事。

身体的特徴を嫌だと思っ自分はいなかったのて、茶色い髪でも染めていないのであれば受け入れる事は全く問題なかったです。

もし不細工な人が現れて逃げ出したんじゃないかという自分を想像して自己嫌悪が後で酷かったのですが、目の前には僕の理想を描いた女の子が「初めまして。やっと会えましたね」なんて言われた日には、完全にギャルゲーの世界ですよ。

信用できない世界が、更に信用できなくなりました。

こんな都合の良い事が起きるのはアニメか少女漫画かギャルゲーの世界だけだろ？と。

この世界は全てが信用できない、ここから現実味が薄くなっていったお陰で自分の世界が夢物語なんじゃないかと今でも思っ事に繋がっていると思っています。

確かに懸賞で欲しい物は結構手に入った。

苦しいイジメや親に殺されると思っ続けた10年、世界に絶望しつつも運だけは恵まれていると思っていた自分でしたが、運はここまで良いものなのか。

今回で人生全ての運を使い切ったのかと思っました。

容姿はあまりにも理想的でしたが、次は性格。

メールと電話での今までのやりとりでは優しい女の子でしたが、直接会って話をしても全く印象は変わりません。

電話で話をしたそのままの口調と声で僕に話しかけてきます。

僕の方が返答できない、暫くは彼女の方が気を遣って色々話し掛けてくれました。

情けないですね。

お台場でデートし、メールで”手を繋いで歩いたりしたいね”なんて書っていた事を思っ出して僕が手を出すと、すぐに握り返してきた事も憶えています。

あの時は梅雨真っ只中でしたが、メールで”僕は晴れ男だから大丈夫だと思っよ”って言っていた通りに、ピンポイントでデート当日は晴れてくれました。

彼女も驚っっていました（前日の天気予報でも晴れるとは言っていなかったから）。

一通り夕方まで遊び、夕飯を食べ、予約してっいたホテルに送る前にサンシャインの地下で止まらないお喋りをしてっいたあと、良い雰囲気て誰もいなくなって何を思っったのか、キスをしようとしてっしました。

そんな事をほのめかすメールを以前にしてっいた為で、額面通りに実行しようとしてっしたのですが「恥ずかしいから・・・」と断られたのを憶えています、

これは結構トラウマレベルなのですが、でも嫌だからという訳ではなく本当に恥ずかしかったようで、手を握ってホテルへ送る事になりました。

ホテルへ送り届け、とりあえず部屋まで荷物を運び終わったら「じゃあまあ明日ね」と言うのと引き止められ、オヤスミのキスがしたいと言われました。

実は数日前に寝る前のオヤスミメールで、「オヤスミのキスがしたいな・・・」なんてメールが来てドキドキしていたのですが、誰もいないホテルの部屋の中なら恥ずかしくない判断したのか、OKサインが出たのです。

女の子と付き合った事もないし、女の子とのキスなんてのも初めて。

まあ詳しくは書きませんが、キスを済ませた僕は驚きで「じゃあ明日ね」と、そそくさと家に帰りました。

家に帰れば悶絶でしたね。

何しろ、初キスでしたから。

しかし僕は心に決めていた事がありました。

どんなに誘惑されようとも、良い雰囲気になろうとも、「えっち」だけは絶対にすぐにはしないという事です。

自分に自信が無かったわけではなく、そんな会ってすぐに性交渉をするような軽い男だと思って欲しくなかったというのが一つ。

もう一つは、付き合うなら可愛い子、僕が納得できる身も心も理想的な女の子でないとしたくないし、一生を共にする人、結婚しても良いと僕が判断するような人でないと「えっち」は絶対にしたくないという事でした。

そんな悶絶の中、いつの間にか眠ってしまい早朝の彼女からのメールで驚きました。

内容は「熱が出ちゃった、助けて」という内容だったと思います。

発信時間は夜中、僕はすぐに電話して状況を聞き、ホテルの人に薬と厚手の毛布をもらってとりあえず体調は良くなったという事でした。

しかしいても立ってもいられず、朝の予定よりも早い時間に彼女のホテルの部屋へ行きました。

オデコを触っても熱くなく、顔色も良かったので安心しました。

僕が帰って少ししてから調子が悪くなり、ホテルの人に助けを求めたそうです。

安心して、昨日の確認をするかのようにオハヨウのキスをして、ベッドに乗って後ろからギュッとして欲しいとの事。

僕がベッドに座り、彼女が僕の前に座って後ろから抱えるようにしました。

彼女は、こうしてもらいたかったんだなんて言っていました、こんな状況で心臓バクバクしない男も女もいないと思います。

今でもハッキリ憶えています、「この状況って凄いやね」なんて言いながらキスをしたのですが、彼女の方から「これは絶対襲われてもおかしくない状態だよ」と言って胸に手を誘われました。

僕同様、彼女から直に伝わるドキドキを感じました。

でも、僕は心に決めていた「こんな状況でも絶対にえっちな事はしないって決めてるんだよね。カルい男だって思われたくないし、今胸は触っちゃったけど今日は絶対手を出さないよ」って

伝えると、嬉しそうに「ありがと」って言われました。

実際、お互い意気投合して仲良くなって、お互いに見た目も性格も好みだというのが一日で解る程で、デート初日にキスマで済ませるような男女で、朝にはホテルで2人っきりになり、彼女の方から襲われても文句のないような状況を作り出して抵抗する様子もないのに手を出さない10代後半の健康で正常な男子なんて、この世界にはいないんじゃないかというのか妻の後日談でした。

僕は決めた事は絶対に守ると自分に言い聞かせるような人間だったので、理性がとんでもなく異常に強いと妻は言っていました。

無論、少し胸を触った事とキスをしたくらいで僕は手を止め、デート前の朝食をしにホテルを出ました。

今の僕が、普通の人なら気が狂うような不安の集中砲火を常に浴びているのに平然としていられる異常事態の鍵は、多分この強すぎる理性だと自己分析しているんですね。

この事があって、更に彼女は僕を好きになってくれたようです。

翌日は梅雨特有の雨が多く、尋常ではない湿気で駅構内が低温サウナ状態だったのも覚えています。

それから帰りの高速バスの時間までデートし、別れの時間が本当に嫌でしたね。

帰り際、彼女が帰りたくないって泣きながら訴えていた事を思い出すと、今でも胸が苦しめられます。

僕も涙をこらえながら家に帰り、初デートの思い出に浸りながらベッドで泣いていました。

彼女も家に着いてすぐに電話してくれ、向こうで泣いていました。

その夜の電話で泣きながら「これから付き合ってくれますか？」って僕に言ってきて、「もう最初から付き合ってるじゃん」って答えると、ずっと泣きじゃくりながらありがとうって言われたっけ・・・それから彼女は1週間程熱を出して酷い体調不良で家で寝ている事をメールでやりとりしていました。

僕のように運も良くないと、コミュニケーションや恐怖症などの色々な症状を持っている人は彼女なんて作れないと思います。

ただ、あの初めての恋の経験を元に推測すると、相手が自分を理解してくれる人ならきっと付き合える可能性もあるという事。

理解する程のおおらかな心を持っているか、同じ苦しみを持っても少し違って、それをお互い理解しながら二人三脚できるのであれば病的な症状を持っている人でも補いながら助け合って仲良くできると思うんですね。

子供もいる僕なので恥ずかしげもなく話しますが、“えっち”をしたのはその次に会ったおよそ一ヶ月後。

次は僕が行くと決めて、会う2週間前くらいにメールで話したいことがあるから電話に出てくれるか？と電話をかけた。

どうしても声で伝えたかった事は、「次に会う時に“えっち”をしたいと思うんだけど、どうかな」という事。

小さい声で「うん、私もそう思った。いいと思う」という返事で、電話越しにヨシッ！と言って、約束をしました。

お互い照れまくりでしたが、後で来たメールでは、前回会った時に、“この人なら何をされてもいいと思った”なんて思っていてくれていたと知って、テンションも上がりました。

そこでやはり変だと思われた事。

“えっち”というのは、雰囲気が悪くなって気持ちが昂（たかぶ）って、お互いに認め合ってからする行為なのに、僕はそれを“次にそっちに行く時は2泊するから、2泊目の時にしよう”と言った事が驚いたそうです。

僕として、初日は心構えのつもりで1泊は一人で考え、2泊目で・・・というプランだったのですが、普通である彼女にとっては相当心臓に悪かった模様。

次に会う時に“えっち”をするというのに、初日はしないで翌日の夜にする・・・という事は、初日は翌日の事が頭を離

れないままデートをするという事になるそうです。

僕にとっては心の準備のつもりでも、普通の彼女にとってはかなり悶々とした初日のデートだったようです。

とまあ、そのような感じで遠距離恋愛が始まって、同棲生活に繋がるという訳です。

本当にノロケ話ばかりですみません。

10代末の性欲をも抑え込める理性と、初めて”えっち”をする為に事前に彼女に告知してスケジュールを組まなければ僕は気が済まないという病的性格のお陰か、今でも彼女（妻）と仲良くやっています。

よっぽど運が良いのか、妥協せずに理想通りの彼女も作れた。

まあ・・・普通ではないですね。

ノロケ駄文、失礼しました。

僕の性格・落ち着きがない。

僕は昔から落ち着きがありませんでした。

何かをしないと不安で、何もしてなくても不安でした。

特に勉強では、僕の今でもそうですが15分以上同じ事をする事ができません。

勉強やつまらない仕事など、じっと集中していても15分を超えると・・・飽きるんですよ

昔はお陰で机に向かって勉強する事が殆どなく、勉強や宿題をやってもその15分を超えると遊びだしたり漫画を読んだりしていました。

今では自分の中にいる30人以上がカバーしてくれているお陰で、入れ替わり立ち代わりで連続集中する術を身につけました。

僕の中で入れ替われる意識のお陰で僕は何とか仕事をやりこなせているんだと思います。

ついでに、仕事で教わった事は何度もリピートして頭の片隅で常に動いているので、別の作業に集中していてもリピートはずっと続きます。

本来なら困る働きをする（多分）解離性障害が、僕にはプラスにするようにできました。

落ち着くときがある時もあります。

それはもう、どうにもならない時。

どうあがいても仕事の納期限内に終わらない状況を目の当たりにしたり、何をしても敵わない、助けることができない時です。

仕事の件では、少し前に納品が完全に間に合わない状況で僕が熱を出してしまい、電話で謝りつつも無理なものは無理だなあと家でくつろいでいました。

どうせ調子が悪いのに無茶な残業させられて（金曜だったので夜中の1時とかいきそうだった）休日寝込むよりはちょっと調子が悪いウチに家でまったり治そうという魂胆でした。

お陰で翌日には良くなり、休日は満喫できました。

納期は完全に間に合わなくなり、営業さんがお客さんに随分と怒られたようです。

あんまり無茶な残業させんなよ・・・って、職場に戻ってもそう思ってそれ程焦らず仕事に集中できました。

基本的に落ち着かないのは不安症なのでしょうから、これは薬で少しは良くなるんでしょうけど・・・増量しても3日で元に戻っちゃったからなあ。

そんな執筆中の現在、落ち着いております。

仕事でも遊びでも家を出る時は、早めに着替えて部屋の中でウロウロして落ち着きがないです

今朝心療内科に行く時も落ち着かなかったです。

次の予定は、”僕の性格・薄情。”です。

僕の性格・薄情

突然ですが、僕は昔から薄情だと言われます。

犬猫のようなペットには興味無いし、友達が悩んでいても相談なんて受けません。

テレビでレスキュー隊とか、自衛隊が救助活動をしてるとかの特集をテレビで見ても、「僕はそんな命を懸けて人を助けるなんてしないなあ、自分の命がもったいないし」というと妻には「薄情ねえ」と。

事件とか事故を見ても、死ぬのは殺されようが死んでしまうのであれば運が悪いんだろうと思うし。

情も薄ければ、下手したら無いのかもしれないです。

人間の事を僕と同じ生き物であるという認識がないので、どんなに悲しい事件などがあっても共感できないんですよねえ・・・だって、僕自身は人間が嫌いで信用できない生き物だと思ってますから。

僕が接するのは、僕の家族と僕が同類に近いと認めた人、あとはこの世界で生きて行くに必要な人間だけです。

目の前で苦しんでいる人がいて、とりあえず周囲に誰もいなかったら、時間があれば助ける気はありますけど他に人がいたらこの世界の人同士で何とかして欲しいし、下手に関わってこないで欲しいと思います。

ただ、家族の事となると話は別です。

僕の家族は人間ではないと思っております。

妻はこの世界で辛く生きる僕に神様が遣わした天使だと今でも信じていますし、その子供達が可愛くないはずはありません。

実際、冷静に第三者的に眺めても子供達4人は可愛いと思うのですが・・・もし可愛くなかったらと思うと自分は可愛くない子供だけをあまり相手しないのではないかと思います。

だからそんな最悪な自分自身が大好きで、自分は薄情以下の”無情”だと思って生きてきました。

会社の大先輩は、僕と似た感じの人です。

人間は動物だといい、精神は崩壊寸前で生きた地獄を味わっていると言う人です。

周囲の悪運は全て自分に降りかかるようで、確かによく運の悪い状況に陥ります（使おうと思ったティッシュが最後の一枚だったとか、書類に使う修正テープを使ったら丁度先輩の時に2cmくらいで無くなったとか、車ではしょっちゅう赤信号になるとか）。

しかし友達は大事にするし、親も心配するし、何だかんだで会社から言われた仕事を苦しそうな顔をしながらもきちんとかなす人です。

僕ほどの人間不信ではないのでしょうか、友人の扱い方を心得ていますから。

まあペットを扱うようになるのか、いじられてるのは解りませんが・・・

僕のように、人間は親ですら信用してませんから昔からの友人関係も全て切ってしまうような人にはならないで欲しいですね。

多分孤独に普通の人は耐えられないでしょう。

別件ですが、僕は子供に接する事は可愛いので大好きなのですが・・・愛情を感じる事はありません。

でも不思議と、身体は勝手に動く事があるんですよね。

息子が小さい頃に海の波にさらわれそうになった時、無我夢中で助けた事があったのですがその後替えの服も靴もなかったのに下半身がずぶ濡れになっていました。

川遊びで流されそうになった息子の時も、やはり身体が勝手に動いて助けていました。

後で妻に言われた事は、薄情でも家族に対しては身体を張って助けられる人なんだって思うよって事。

情という概念は難しいものです。

今考えれば、他人にこうやって身体を張ったりしたくないというのが本音ですね。

自分の命の重さは大した事がなくとも、超重量級の家族の命は大事だという天秤にかけているだけなんですけど・・・まあ捉え方は人それぞれという事で。

子供の為に自分の命を投げ捨てるのは容易ですが、その後の子供達の悲しい顔を想像したくはないので子供達に想像上の”愛情”を振りまいているのかもしれない。

意外と上手くいっているものです。

何を話しているのか解らなくなってきました・・・もう寝ます。

人を助けるのも情ですが、自分が生きる事で他の人間が見せる悲しい顔を考えたくない人はおいそれと人を無情に助けず、見捨てても本人には生きていてほしいものです。

死ぬのは運が悪い人ですから。

自殺する人も、この世界に生まれたという時点で運が悪かったというしかありませんね。

自殺に否定はしない派です。

最近、精神科とか心療内科とか調べているのですが、前から思っていましたけどあまり良い印象はないようです。

この世界で可愛そうなのは、歯医者とか心療内科、精神科だと思います。

3大嫌われ医院でしょうか。

ちゃんと患者を治しているのに、可愛そうな職種です。

歯医者はコンビニのように増えてるし、それでいて急患とかも来ないから楽な医者ですよ。偏見かもしれませんが、一番楽な医者だと思います。

精神科や、精神科と名乗ると患者が来にくいからと心療内科を名乗って職種の角を柔らかくしている医者もいますが、結局は精神科+内科なんですよ。

単に肉体の不調なら、カウンセリングも必要ない薬だけで治る人もいるかもしれません。

でも、飲み続けなければならない上に飲んだら性格や人格まで変わってしまう人がいる事も事実です。

症状は良くなっても性格が悪くなって社会に適応できなくなった、家から出られなくなったなんて事もあるみたいで、あまり良い印象を持っている人は少ないんじゃないかと思います。

精神的に苦しい時、それを治すのは理解ある人と正しい薬・・・はこの世界での王道なのでしょう。

でも僕からすると、この世界で正常な事を考えられなくなった人がどんな気持ちで生きているのか興味があって精神科医、心療内科医になったのではないかと思います。

よく、薬を常に出し続ける事ができる精神科の医者は儲ける事ばかり考えているという人もいます。

多分薬を出されるのであれば薬はその人に必要なのでしょう。

1週間分出されて毎日飲み続ければ治ります、とか、そういう抗生物質のような精神系のお薬はないでしょう。

常に薬が血中に漂っていなければ効き続けない、切れれば効果はなくなって元の不安定な状態に戻る、だから薬を飲み続け、薬の中毒のように。

僕も実はそういう儲け重視なんではないかという偏見があったのですが、今回の心療内科ではそういう事は一切感じられませんでした。

医者としては症状を伝えた僕に、「あなたにこそ飲んで欲しいと思いますけど、飲まずにいられるのであれば必要は無い」と言い、カウンセリングも保険の利く儲けとは関係ないもの。

普通の"うつ"や適応障害などでは薬が必要だが、本当に必要がない人には勧めても強制はしないはず。

まあ、僕には気休め程度にしかならないとは言われましたけど。

もっと、コンビニみたいにある歯医者を予約するように、心が苦しい、生きるのが苦しい人は気軽に心療内科に行った方が楽になれると思います。

敷居は高くなく、恐らく全ての〇〇科の中でトップクラスの全てを受け入れる病院が心療内科と精神科だと思います。

2番目はもちろん、小児科です。

子供を相手するよりも丁寧だし、言葉も選ぶ知性の高い医者だと思いますよ。

ただ、自分の言った事を受け入れてくれる！神様みたいだ！なんて崇めないように注意が必要です。

理解してくれているのではなく、精神系の医者は診察であなたの出す暗号を解読しようとしているだけです。

普通の考えができなくなった人をどうやって元に戻すか、社会に出ても生き苦しくならないかという分析をする医者ですので、心を治すのであって救済してくれる訳ではないと思います。

薬もそうですが、医者にも依存しないように気をつけましょう。

患者から信者に変化する前に気付いておいて欲しいものです。

僕も心療内科で見てもらって、僕の歪んだ心理に興味を持ってくれただけ。

治るような問題でもなさそうなので、自分の状態がどうなっているのかを正確に伝えて欲しいと言うと、確かに治る事を考えるよりも今の状態と付き合っていく術を身につけるしかないと言っていました。

でも、僕のように苦しんでいる人を助けたいなあ、発達障害系の福祉関係の仕事の求人を調べている自分がいました。

プログラマーという職も捨てて、苦しんでいる人の為に僕ができる事をしたいなあなんて考える自分と、こんな世界で生きてる人間なんて相手にすんな！なんて言うヤツ、人間を助けるなんてバカじゃね？とか、書き事するなら手伝うよ？人前に出て講演するんなら出てやるよ！と威勢の良いの、お前はプログラマーとマシンオペレーターで食っていくって決めたんじゃないか、意志は貫けというヤツ、ハイハイ偽善者、勝手にやってろというヤツ、自己満足して人の役にも立てるんなら一石二鳥じゃん、やれやれえ！と元気なやつ、面倒くせえ、絶対やらねえというヤツ。

そんなのが一気に頭の中を駆け巡るから嫌になってくる。

全員が全員、本当はまだいっぱい言ってるヤツらが頭の中にいるんだけど、もう眠いので全部は書けません。

同時に感情が現れるのは日常茶飯事ですけどね。

とりあえず、心が痛く苦しくなったら診療内科へ電話しましょう！

限界が来てから電話予約すると2週間とか1ヶ月とか待たされるから、余裕のある内に。
待っている時間で精神が崩壊する前に。
それでは。

2014年の抱負。

2014年になりまして、あけましておめでとうございます。

去年の末から心療内科へ行き、とりあえず心に問題があるという事が医学的にも解ったという事は非常に良かったと自分では感じております。

会社も合併するにあたって転勤を余儀なくされる為、ただ今転職する為の就職活動を始動します。

せっかく栃木に転勤したのに会社の都合で家族を引き裂かれるのは非常に癪に障るし、僕はこの栃木県宇都宮市の適度な田舎感が気に入ってしまったので、この地に根を張ろうと思っておりますので。

笑ってはいけない地球防衛軍も楽しみ、途中からゆく年くる年に変更し、家族も下の2人以外は年が明けるまで夜を共にしました。

実は数年ぶりに細木数子さんの占いの本を買いまして、久々に読んで驚きでした。

3年前から大殺界で、一昨年引越して新しい仕事をするのは非常に悪かったみたいで長く続く事はなかったそうです。

だから会社の合併で転勤を余儀なくされたのでしょうか。

去年は殺界の最後の年だったので、年末に心の病が見つかるという精度の高い占い。

読んでいて、久々に寒気がしました（いつも当たるから怖くて買えなかったんです。大殺界に入る前から買わなかった）

今年はその大殺界を抜け、新しい事を始めるには良い年のようで、この世界の事を信じてはいないのですが細木数子の占いは何となく信用できるという支離滅裂さを発揮しています。

そこで、今年の抱負、目標は

- 1・アスペルガーでは間違いないという事で、いっその事心の病気全てを洗い出したい。
- 2・特許を取得した商品の企画を企業に持ちかけ、審査請求をする。
- 3・転職先を見つける事。（とりあえずの収入は得なければ家族が保てない）
- 4・今製作している物語を完成させ、次の話を作りたい。
- 5・できればだが、僕の症状を研究機関で調べて僕のように苦しみながら生きている人の為に役立てたい。

です。

沢山ありますが、細木数子さんの占いでも、年末にやっていたダマされたで大賞の島田さんが言っていた占いの基礎（占いたい年+誕生日の数字を足して一桁にする計算）でも新しい事を始めるのに最適だと言う事ですし、全て叶えるように頑張ろうかと思っております。

病気の事が解れば、自分でも松本ハウスの加賀谷さんみたいに描けるかななんて思っていたりします。

僕は多分統合失調症なので。

タイトル変更は診断が全部出たら変えようかと思っています。

さて、今年はどういう年になるか、楽しみです。

ちなみに一番上の娘が今年の年女、看護師の夢に向かって頑張っていて欲しいものです。

僕は息子と一緒に発達障害や心の病を持つ人の為に日本中を回って講演したいなあなんて将来の夢を語ってみたりもします。

それと平行して発明家になって、僕の作った物語がコミック化→アニメ化なんてしている夢も見してみたり。

贅沢・・・ですね。

でも、そう前向きに生きますので、これからもよろしくお願いします。

目を閉じると何が見えますか。

普通、目を閉じれば暗闇になると思われます。

正しい答えは”何も見えない”ですが、”黒い闇”が見えるという人もいるかもしれませんね。

僕は目を閉じると、まるで虹色のような世界が広がります。

例えるなら、Windowsのメディアプレーヤーでカラフルな色が音楽と共に変化していくアレに近いです。

ぼやぼや〜んと虹色が中心から広がって暗闇の視界を埋め尽くすような感じで、丸い波型から角ばった形になったり、常に動いています。

数分したら消えるのですが、実はこの動きが楽しかったりするんですよ。

夜に布団に入って何も考えずに目を閉じると、また違う世界が見えます。

布団に座って一度周囲を見回して、部屋の形を覚えてから目を閉じるとまるで目を開いているかのように部屋の形状がクッキリハッキリと透けて見えるんです。

目を閉じたまま起き上がると、その記憶の映像が全て僕の動きに追従して目を開いているかのように空間が出来上がっています。

多分、部屋の形状や置いてある家具の位置を記憶できるのでしょう。

数分間、目を閉じているのに目を開いているかのように部屋の形が見え続けるのが面白いです。

しかし順番を間違えて、最初に立ったまま周囲を見回してから目を閉じて布団に入ると部屋の形状はクッキリハッキリ見えるのですが自分の方向が判らなくなります。

いつもの並びで布団があるはずなのに、寝た方向と90度くらい曲がっていたり逆さまだったり、酷い時は位置が全然違っていたりします。

部屋に対して90度曲がった状態に感じる時は、横で寝ている子供や奥さんに僕の足や頭がのめり込んでいたり、壁に腕や足がのめり込んでいたりと思議な感覚になります。

僕は昔から酷い方向音痴なんですけど、多分方向が分からない理由はソレが原因なんだと思います。

空間認識能力はあるのに、方向感覚だけは異常に悪い。

お陰で建物の中の内部構造や店の位置は箱庭にある精巧なミニチュアを上から眺めるように全層が分かるのですが地図を渡されて自分がどこにいるのかや、目的地までの道は覚えていても自分がどこにいるのかを見失って結局道に迷うという事になる訳だと思います。

話は逸れましたが、僕は目を閉じると闇が見える訳ではなく沢山の不思議が見えます。

これが僕の普通だと思っていたのですが・・・色々調べて判りましたが普通ではないようです。

しかし最近は薬の影響か、寝る時に目を閉じると嫌な映像が沢山浮かんできます。
早く診断を済ませて、別の薬に変えてもらうか止めるか医者に聞いてみようかと思います。

もっと寝るのは楽しくしないといけませんね。
暗闇しか見えない世界で眠る普通の人とは、僕にとっては凄い事に感じます。
だって、それじゃあ寝るのがつまらないじゃないですか？

2014年1月25日（日付がさっき変わった）

家での症状

さて、お薬を飲んでいる時の家での症状をお伝えしましょう。

もちろん個人差がある上、僕自身効いているのかもよく分からない状態です。

最初に様子見で出されたお薬群を飲んだ最初の休日は・・・実は休日出勤で土日とも出社させられたんですね。

こんなじゃ治るものも治らないと解りつつ、納期を遅らせるとその取引先との関係が切れてしまうという必死な状況だった挙句、僕がやらないと仕事が進まない（代わりがない）というパターンでしたので、薬を飲んでやっと休息できる・・・なんて事はできませんでした。

心を休みたいのに仕事をし、休めないまま次の診察で薬が効かないという事を伝えました。

そして強い方の薬をもらって家での症状は無気力・・・って程ではないんですけど、何か小さな事をやるだけで疲れてグッタリしてしまう事でしょうか。

トイレに行ったら休憩。

ストーブの灯油を入れたら休憩。

インターネットで調べ物をしたら休憩。

何をやるにしても疲れます。

そして眠くなります。

その様子を見る妻は、僕がだらけていると思うようです。

まあこたつでゴロゴロ、時々本当に眠ってたりして（意識を失ってるっぽいですが）妻は忙しく動いている分、イライラする事が多いようです。

何しろ、量の多い薬を飲んでからやたらと眠くなるし、それでいて会社から携帯電話に掛かってくるとドキッとして動悸が始まり、やはり薬は効いていないんだなと実感します。

そして自殺願望が増えるというのも解りました。

ちょっとしたイヤミな言葉や、アレしてコレしてと命令口調で言われると僕はこの家で邪魔な存在なんだなあと気分が落ち込みます。

それで何も言われない隣の部屋に逃げ込んだり・・・うつの人が自殺をしたがる理由は、ちょっとした事で心が揺さぶられ、自分の存在もどうでもよくなって命を絶つんでしょね。

薬の効果、"何かどうでもよくなる"ってのは生きてる事自体ど～でもよくなるみたいだからですね。

僕なんてまだまだ軽い方です。

とにかく個人差の大きなうつや適応障害、薬を飲みながら自殺をしたいと思っている人なんて何十万人もいる事でしょう。

僕は恵まれている方なので、自殺したいな～、自分の存在価値・・・と考えると、僕の事を大好きと笑顔で言ってくれる娘達、まんざらではない息子もいるし、一番は気が短くて怒ることも多いけど結局は僕の事を理解しようとしてくれる妻がいて、本気で自殺をするなんて事にはならないと思います。

一人でも自分を支えてくれる家族、親、友人の事を思えば自殺は防げると思うんですけどね。

ちなみに薬を飲み続けていて、ある日は会社じゃないからと朝から飲まなかったら・・・やはり全身疲れやすいというか、ダルさでいろいろとヤル気も起きず動きたくなかったですね。

軽いのと濃いのを飲み続けて2週間程度でも、ベンゾジアゼピン離脱症状という禁断症状みたいなモノが出るようです。

そういう症状が出るので、やはり飲まなきゃいけないと翌日から飲んだのですが、午前中に会社から電話があったようで着信のランプを見ただけで動悸が止まりませんでした。

やっぱり効いてねえ・・・眠くなって脱力するだけで、特定の状況になると動悸と手の震えが始まるという初診からの症状のままです。

次の薬か心のケアに期待したいですね。

家での症状はそんなところでしょうか。

他にもあれば追加します。

家での症状。その2。

処方された薬は、不安の起きる会社と家に帰ってから飲みますが、土曜日曜と家にいるだけでは不安が起きないであろうと薬を飲むのをやめていました。

あまりよくないかもしれませんね。

でも不安にならないんですもん。

とりあえず夜更かしもしたいし、お薬を飲まずに過ごす2日間。

しかし困った事に、日曜の昼頃携帯電話を見ると会社の同僚から電話が！

結局動悸息切れです。

ドッキンドッキンしながら、一応電話してみるとやはり仕事のお誘い。

しかし内容は「〇〇さん（←原因の上司）もいなくて△△さん（近所の仲良しの同僚）しかいないから、もしよろしければ一緒に仕事しません？」との事。

強制ではないのですが、うつ系の治療はとにかく休む事。

医者にもそう言われ、それは間違っていないと思います。

まあ、たった2週間しか飲んでいない薬なので依存も何もないと思っていたのですが・・・どうやらロフラゼブ酸エチルというのが数十時間～百時間単位で効き続ける凄い薬のようで、夜になると精神が安定するせいか本当に眠くなります。

眠くなる・・・いや、いつの間にか意識を失うように眠る感じです。

子供達の事も手伝わず薬の副作用で一人で寝る僕を、妻は邪魔扱いしますねえ。

「凄く眠くてしょうがないんだよ、副作用だから」って言っても、薬のせいにするんじゃないと怒り出すんですね。

まあこういう催眠鎮静薬を飲んだ経験の無い人には分からねえよなあ・・・すっげえ頭にきた。

そう、薬を飲まないとちょっとした事でもイライラするようになってしまうようです。

恐らく薬を飲む前よりもイライラしやすくなっているんじゃないかと思います。

僕の元々の性格は超マイペースで、普通なら頭にくる事を受け流す僕を見て妻がイライラする事もしばしば。

「なんで〇〇（←僕）はさっきの事でイライラしないの？あつたま来るじゃん！」

でも僕は気にしないんだなあ・・・だからうつ系の病気になるとはね。

ちなみに今現在執筆しているこの状態、夜の催眠鎮静剤を飲んでるのですが文章は書けるっちゃあ書ける状態ですね。

別本のファンタジー系なんて、目覚めたばかりであまり目も開かない状態でも指が勝手に執筆するような感じなんですって書けるんです。

僕の特特殊能力なのか、統合失調症内の精神乖離の人格か分裂した意識が書いているのか・・・
こればかりはありがたい機能だと思います。

眠くなってきたなあ・・・あとどれくらい書けるだろうか。

会社での症状。前置き。

最初に言っておきます。

僕の症状は仕事に関して適応障害を発症してはいますが、仕事が嫌だからうつのような状態になっている訳ではないという事です。

なので仕事での症状に関しては僕に近い人は恐らく相当少ないと思われるので参考にはなさらぬよう。

仕事は結構プライドを持ってこなしているつもりです。

僕は鉄の塊をマシニングセンタという金属加工機で加工するという仕事をしています。

図面を作ったりCAD/CAMで3Dモデルから加工するためのプログラム出力も行います。

僕は簡単な仕事はつまらない、もっと面白い事をさせてくれと上司に生意気を言うような人間で、できなかつたら家族総倒れになるという事もあまり考えず変化に富んだ仕事がしたくて結構文句も言っていました。

会社としては扱い難い人間だと思います。

僕自身、とにかく皆のやれない、もしくは少人数しか扱えない特殊な機械を使いこなして業務する事にこそ価値があると思っています。

”人間、やろうと思えば何でもできる！”という言葉をもっと新しい仕事や新しい業務を立ち上げる時にも携わらせてもらえ、”やれるかどうか”ではなく”始めるからには絶対にやらなければならない”という仕事もやっています。

そうです、仕事が出来なくて僕の心がおかしくなった訳じゃないんです。

”完璧”なんて言葉は人間が扱うには難しい言葉。

でも僕は経験の蓄積で”完璧”に近づく事はできると思い、常に仕事をしていました。

きっかけは僕が加工不良を出した事にあります。

人間である以上、不良品を作ってしまう事は仕方ない事だと諦めています。

しかし、その”完璧”に近付ける事で不良品はできる限り少なくする事はできると確信しています

。

失敗したら、次は同じ間違いをしなければ良いだけの事。

嫌な記憶は僕自身忘れる事もできて気にしない気にしない！と気持ちを切り替える速さは同僚より群を抜いていると自負していました。

そんな僕が心を病む始まりを書きたいと思います。

会社での症状。始まり。

今現在、栃木の職場で働いています。

元々は横浜で働いていたのですが、中途採用で入社して7年、もっと難しい仕事をしたい、今の単調な仕事はつまらないと常々生意気を言っていた僕に「今度新しい事業を始める事にしたから栃木に来て欲しい」と告げられました。

我が社の本社は栃木県であり、何度か出張もしているので場所も人も結構知っている仲です。

元々は横浜の事業所を立ち上げる事が僕の中途採用の開始でもあったので、新しい事を始めるにあたって横浜の事業所の中から僕を選んでくれた事は嬉しいものでした。

ソフトウェアとPCを2セットで数百万もするセットを購入して、その仕事を栃木のもう一人（結構古株の大先輩）と一緒にやって欲しいとのことでしたが、そうすると家族総出で栃木へ引っ越す事になります。

息子はアスペルガー症候群との診断を受け、コミュニケーションの不具合や学力・言語の遅れなどがあって支援学級に通っています。

引っ越すとなると、息子が一番に極力辛い思いをさせる事無く、支援の充実した小学校を選ばなければいけないので大変でしたが、現在選んだ小学校は姉弟そろって正しい学校を選べたと満足できています。

横浜での長い生活を全て捨て、全てを新しい気持ちで始めた新しい業務。

金属の加工がメインでしたが、栃木では図面の作成やプログラムの作成がメインです。

横浜でも細々とプログラム作成をしていましたが、栃木とレベルが近かったのでしょうか、そこを買ってくれたようです。

新しいソフトウェアを導入するにあたって、親会社からプログラム知識に関しては神様だと言われる程の実力を持ったエキスパートの方も教わりに来ていました。

その方は新しいソフトを教わるというよりは、知識に乏しい僕と栃木の先輩に教わる手助けをしてもらう為に来てもらったような人でした。

何というか・・・もう色々と凄い方で、知識も想像力も具現力も、ソフトウェアを扱う能力が独学で数年やってきた僕とは正に天と地程に違う方でした。

同時に、口は悪く態度も大きく、威風堂々としていてちょいワル系でカッコイイ人でした。

今まで独学でやってきたプログラム知識をその方に完全否定され、じゃあどうすればいいんだどうすれば上手くできるんだとガンガン食いついて何度も怒らせてしまった事もあります。

しかし教えてくれる人が今までいなかったの、食いついて怒られようが殴られようが（一度たりとも殴られてませんよ）、一言一言全部自分で吸収してやる！って気持ちでおよそ3ヶ月間、知らなかった知識や裏技など出来る限り吸収できたつもりです。

仕事の人生で一番充実した3ヶ月だったと思います。

自分の蓄積した知識を惜しげもなく（惜しそうだった時もありましたが）僕らに教えてくれ、去って行った師匠。

僕は教わった事を全て使い、経験を蓄積させて発展させて教えてくれた”神様”を超えるつもりでいたのですが、それから少しずつ僕の心の歯車がズレ始めたのだと思います。

始まりは今年の3月～4月頃だったと思います。

「図面作成は金にならないからもっと早く作れないか？」

僕の心がおかしくなった原因の上司が言い放った言葉。

師匠は「正しい図面が作れなければ正しい製品はできねえ。時間を掛けないと確認もできないだろ」と言われていたのですが、図面を作る時間が惜しいと言われてしまいました。

そして、せっかく正しい、外注やお客さんに出しても恥ずかしくない図面を作成できるようになってきて、これからは正確でなくてもいいから簡略図にしておこうという方向転換をさせられました。

図面作成は金にならない。

この言葉が最初に動悸が始まった合図だったのだと思います。

図面作成という新しい業務をする為でもある今回の転勤、いきなり方向修正させられる事に胸が痛くなりました。

会社での症状。それから。

図面を簡略化する方向と同時期に、新しい加工機を導入する事になりました。

本格稼働は5月からです。

それに伴い、その機械を動かす為のソフトウェアも導入しました。

顧客から3DモデルというPC上での製品を、金属を削りだしてPC内の3Dモデルと同じ形にするという業務。

元々図面作成は外注に出す為のもので、僕のいる会社で加工する事は不可能でした。

しかし外注に出すだけでは芸がないと思ったのでしょう、我が社でも加工が出来るようにしようとして新たな加工事業、僕と栃木の大先輩の2人に任せられました。

図面作成ソフトと同じく講習を受け（今回は”神様”不在）、しかしその時期は仕事量が多くマトモに教育を受ける事ができませんでした。

とにかく時間がなかったですね。

それでソフトウェアも短い時間で教わった事を必死に反芻して何とか僕1人、扱えるようになりました。

お客によって加工内容が違いますが、標準的な仕事なら簡易図面でも何とかやってこれていました。

納期もギリギリでしたが、時々深残業で何とか凌ぐ事もできていました。

限界がやってきたのは今月初め。

不良・・・とまではいかなかったのですが、3Dモデルとは少し違う物を作ってしまい、後で自分で気付いたのです。

お客に謝り、とりあえず使うけど不具合が起きた場合は作り直してもらいますとの事。

しかし不良対策書がもうどうしようもなかったんです。

とにかく難易度が高い加工な上にあまり儲からない仕事らしく、極力時間を掛けずに納期を守らなければならないという割に合わない仕事。

少し前にも別件の不良を出したのですが、それは製品作成後に確認する時間がなかった事が原因でした。

不良対策書には”時間がなかった””忙しかったから手が回らなかった””人手が足りない”などという理由は使ってはいけない事になっており、その対策書を書くだけで夜の11時とかになった事もしばしば。

不良に対するあてつけ以外の何ものでもありませんでしたね。

僕の師匠は言っていました。

「正確な図面があれば正しい製品が作れる、図面の確認は怠るな、図面作成者とプログラマーは加工に携わってはならない。不良品を量産するだけだ」

仕事の経験の多い”神様”と呼ばれる師匠がそういう事を言っていたのに対して僕は生意気にも「いえ、僕は全部両立してみせますよ」

と自信満々に言うと、「出来るわけねえだろバカ」なんて笑いながら口悪く言ってくれたのを覚えています。

僕がその師匠を超えるには、図面作成もプログラム作成も加工も全てこなして日本でも有数のプログラマー・オペレーターにならなければならないと思っています。

しかし会社はそれを許さず、図面は簡易化しろ、しかし確認は時間を掛けずにしっかりやって不良品を作るな、加工後も時間を掛けずに正確な確認をしろ、納期は決まっている・・・と。

僕は3Dモデルをしっかりと確認し、図面を完璧に作り、それを元に加工する場所場所で確認を繰り返して正確な製品を作り出したいと思っています。

他の同僚はどう思っているのか分かりませんが、僕は自分の作った製品を”芸術品”だと思っています。

お客の求める製品形状を正確な形で満足してもらい、作る側も完璧な製品を作って満足する。

ハッキリ言って自己満足の領域だと認識していますが、僕が満足いく製品ならお客も喜んでもらえると思信しています。

僕は正しく作って時間を掛けて確認して上質な商品を納める、しかし会社はとにかく早く安く納期に間に合わせる事だけを考える。

そのあまりにも違いすぎる仕事の価値観に僕は心を病んだんだと思います。

しかも会社の指示はハッキリ言って僕の文章のように稚拙で、人によってこうしろではなく全員に同じ動きで仕事をしろと言う。

先日判明した仕事で、プログラムを作りながら加工をしてくれと言われていたが、休日出勤で朝の数十分、好き勝手に加工スケジュールを作って加工をしました。

会社の指示ではある一つの製品を作るのに残業3時間をして丸2日かかったのに対し、僕がスケジュールを組むと初日は定時で終わり、翌日は定時の3時間前には加工が終わっていました。

プログラムに掛かった時間はおよそ4時間。

会社の指示で22時間だったのに対し、僕のスケジュールでは13時間でした。

休日の時はプログラムを作らずに同じ加工をしたので9時間も早かった訳ではないのですが、4時間のプログラム時間を加えても本来なら残業ほぼ無しで2日で終わる作業なのです。

僕はこうしたい、でも会社はこうしなさいという違いで僕は心の病を発症しました。

横浜では自由気ままにやっていた分、ルールにがんじがらめの栃木での職場は僕に合わなかったようですね。

そのような感じで今に至ります。

週末は再び心療内科に行く予定です。

上司への告白。

本日、最初問題になった上司に病状を伝える事になった。

多忙な上に言っても解らないだろうと思って朝に「重篤な心の状態だから今度の水曜日にカウンセリングを受けますんで前半休にしてください」と伝え、何か会社的には休日出勤の代休にして欲しいとの事なので半日代休に。

そういう会社なんですよ。

今までの休みは年休を取ってましたけど、他の社員達は気を遣ってか、休日の代休にして何か用事がある日に休む。

そうすると給料は休日出勤した分が減ってしまうんですけど、会社からそうして欲しいという要望があるから年休を取りにくいにんですよね。

だから僕の会社は有給休暇の消化率が非常に悪い。

先日は、勤続10年で数万円のお祝い金と3日だか5日だかの休暇をもらえた人が2人いたのですが、お祝い金だけで休暇はもらえないって感じで、ハッキリ言ってブラックストレスの会社なんですよねえ。

名前に出すと告発になっちゃうから、この場では場違いなので言いませんけど。

そんなグチは置いといて、上司に簡単に言っておいたのですが、今日の帰り際、別の元上司に「〇〇さん（←現上司）に病状とかちゃんと伝わらないと、仕事で怪我とか問題が起きた時に大変な事になるんだからちゃんと伝えなさいよ」と言われたので、「言っても解らないですよ。難しいですから」って言うと、上司は「そりゃあ解らないな」と言うんで、まあしょうがないと思って帰ろうとしたのですが、元上司の方から「一応、そういうのは〇〇さん（上司）の考えで上（上層部）に伝えるかどうか決めなきゃいけないから、解らなくてもそこそこ細かく伝えないと。俺はもう関係ない状態だから〇〇さん（上司）と二人っきりで話すのが良いと思うけど」と言われたので、とりあえず伝える事に。

まあその、面と向かってあんまり話をするのは苦手なんですけど（高圧的で上から目線なトコロがあるんで）何とか病状を伝えました。

僕は息子と同じ広汎性発達障害のアスペルガーで、医者が言うには博士とか研究者に向いている天才型のタイプだという事。

一度に複数の事をこなすのは苦手で、一つの事をやらせれば物凄い能力を発揮するけどそれ以外はどうにも弱い事。

”うつ”だと思っていたのは非常に軽度だけど、不安が非常に強い状態で、こうして普通に話をしている状態が異常である事。

軽度な適応障害から高度な”うつ”まで効くような薬でも気休め程度にしかならない程重篤で、子供の頃から非常に問題を抱えていたようだという事。

話を聞いている時のその上司は、常に忙しくて人間を人間としてではなく仕事をする部品を見るようないつもの目ではなかったかな・・・結構しっかり聞いてくれました。

それ以上は、次のカウンセリングで医者と言うスペシャリストと話を交えるので、それからでないと僕でも詳しく判らないという事も最後に伝え、帰りました。

元上司の口も、少し緩んでいたように見えました。

まあこの世界の人間なんて僕の内心を理解する事なんて無理でしょうけど、言えるだけは言ったので、どうでしょうね。

配置転換とかされるのかなあ。

まあ、会社が合併するので僕は単身埼玉行きになるので、配置転換は必ず起きるんですけどね。

ここまで詳しく上司に話をしたし、次のカウンセリングの結果も良いとは思えないでしょう。

僕みたいな厄介者は会社から廃棄されるんですかねえ。

会社自体、社員の事は何とも思っていないような会社なので、会社都合で単身赴任または引っ越しさせられるのに待遇は非常に悪く、ハッキリ言ってもうこの会社には愛想が尽きているので別の会社を探そうかと転職サイトに登録しているトコロです。

僕が求める職場は高度な技術を惜しみない基盤の中、完璧に近い仕事をするという事ですので、僕の理想に合った会社はあるのか・・・それはまだ知りませんが。

モノづくりの製造業で作られるお客への商品は僕にとって芸術作品です。

お客の指示したデータを、正確に作り上げて満足させたいのですが・・・今の会社の体制ではとにかく手を抜いて正確な物を作れという所にきています。

安く急げと言われるから不良も出るし、お客さんに納品されてから不良が発覚する事も多い。

じっくり正確に作っても、大急ぎでろくな確認もできずに作っても、結局はかかる時間は同じなんだからゆっくり仕事をさせて欲しいものです。

さすれば僕は僕の技術を皆に教えて、皆にも加工を精度良く正確に作らせられる自信はあるんですけどね。

時間さえあれば。

僕は研究者向けなんですから。

グチは綴ると止まりませんので、ここで終わります。

僕は会社に廃棄されるのか、それとも人間として扱われるのか。

この先、読めませんね。

僕は多分アスペルガー症候群。

まだ実際には診察されていませんが、僕はまず間違いなくアスペルガー症候群であります。

僕が初めてアスペルガー症候群という言葉を知ったのはマガジンでの読みきりマンガでした。

ネットで調べれば、2007年の2月に2話だけ連載されていたのですが、その身勝手に自分中心で周囲の変化を理解しにくい主人公（彼を助ける方も主人公？）が正に自分と同じだったのです。

いわゆる空気を読めず、他人が何かをやっているのを平気で邪魔して割り込んできて、でも本人は悪気がある訳でもなく、その事について怒ろうものなら何で怒ってるのかかが解らない、しかもそれが自分に向けられているのかも解らない。

考え方も特殊で、一般的な想像力と掛け離れていて変人に思われる。

そこで初めて、僕の過去の奇行は全てアスペルガーが原因だったんだと確信しました。

妻にも読ませ、激しく納得していました。

僕は絶対にコレだ！と。

多分間違いなくアスペルガーだと思い、妻もその事について理解し、それからつまらない事でケンカが起き難くなったなあ・・・やはり理解と言うのは大事だと思います。

例えば一昔前のお話。

妻：もうご飯炊けるから手伝って～

僕：あいよ。

妻：お茶碗出してお茶用意して、おかずのお皿もね。

僕：・・・はいよ！

お茶の入った容器を出し、おかずの皿を出す。

妻が皿に料理を乗せていく。

できあがるのを待っていると、

妻：お茶は？

僕：出したよ。

妻：コップが無きゃ飲めないじゃん。

僕：ああ、ごめん、出すよ。

コップを出し、席に着いていただき・・・

妻：お箸は？

僕：あ、言われてなかったから忘れてたわ。

妻：ご飯もないよ？もう！手伝ってよ！

僕：ああごめん、色々言われてたから忘れちゃった。

ごはんをよそって、はいいただきます。

そんな事は日常茶飯事でした。

妻は「ご飯の準備して」と言えばお皿や茶碗、お箸はセットで出されると思っているようだが

、僕は言われた物しか出せない。

お茶を出してと言われてもお茶は出したがコップを出してとは言われていなかったもので気付かなかった。

そしてお茶だのコップだの言われ、最初に言われた事を忘れる。

普通の人間である妻には全て揃えるのが当たり前なのに、僕には全てが別々の注文なのです。

しかしさすがに今ではちゃんと解ります。

妻が「ご飯の準備して」と言えば

ご飯→茶碗を出す→おかず皿も出す→コップとお箸を用意し、お茶の容器も出す→あとは指示待ち

という方程式で食事の準備はできるようになっています。

一般人には当たり前かもしれませんが、これくらい正確に手順を踏まなければ行動できないのです。

空気の読めなささもハンパではなく、話をしている人たちの輪に入るタイミングが分からなかったり、言わなくても良い余計な事を言って怒らせる事もしばしば。

周りは暗黙の了解で昔から知っている事を僕は知らなかったり（特にソレは冠婚葬祭で目立つ）。

特に相手の表情を読む事は困難ですね。

せいぜい、笑い、怒り、悲しみ、といった単純な表情くらいしか読み取れません。

上司がイライラしていて会社の誰も昼休みに事務所に近付かない時にでも、平然とPCの前でふんぞり返って音楽を聴いていられます。

あからさまに怒っているのであれば解るのですが、朝から問題を起こした人がいてイライラしているけどそれを顔に出さない時は全く感じ取る事ができません。

「よくあんな所にあの人と2人でいられるね」なんて言われた事も。

イライラしていても害はないんですけどね。

イヤホンを外していると休憩中にも関わらず仕事の話をしてきたりするのはウザいので音楽でゴマかしているというのはありますけどね。

しかしアスペルガーとしての決定打はやはり、息子の診断でしょうか。

幼稚園でも一人、何だか皆と同じような遊びをしません。

自分から突っ走って友達がついてくる事はあっても、他の友達が遊んでいる事には興味がないようで一人遊び中心でした（公開授業で見ると）。

娘の時はそういう事もなかったのですが、確かに一人遊びが多くて周りより遅れている感はありましたが、僕自身そんな幼少期だったので気付きませんでした。

やはり気付くのは一般人の妻。

おかしいかな？と副園長先生に相談すると、「やはりそう思われますか」と。

半信半疑でしたが、信頼できると思える副園長先生（園長先生も素晴らしい方です）でも察していたようで、さすがの観察力だと思いました。

実はこういう見目で微妙な発達障害というのは先生から言う事は無いそうです。

先生側からそういう話をすると「ウチの子がそんな障害ある訳ないじゃないですか！」とか「娘が知恵遅れだっていうんですか！」なんてキレられて大変な事になる事もよくあるそうです。

だから、親から相談を受けない限りは絶対に口にしないそうです。

まあ可愛くて賢い自分の子供が発達障害だなんて言われたら嫌に思う親も多いでしょう。

僕の息子は年少でひらがなも全部読め、年中では数字も扱え漢字もおよそ小学生が覚えるような字も読めていました。

むしろ頭は僕に似ず良いモノを持っていると思っていたのですが・・・友達とのコミュニケーションが悪いんですね。

副園長先生と相談し、恐らくアスペルガーだという事。

僕らはそういう症状の専門誌を買ったり図書館で読んだり勉強している内に、僕自身にも僕の父にも当てはまる事が多いと嫌でも気付かされました。

広汎性発達障害、普段の生活に支障をきたすほどではないが、他人との関係をうまく築けない特殊な思考の持ち主です。

小学校に行くにあたって、そういう審査をする所へ連れて行くとやはりIQ（知能指数）もボーダーラインギリギリ低い所で支援学級へ行く事になりました。

その事を僕の両親に話すと、そんな所（支援級）に連れて行くなんてとんでもない！〇〇（←息子の名）はどうみても普通じゃない！と。

あんな所に行ったら将来は何もできないし、普通級に二度と戻れなくなるぞ？政治家も関与してうんたらかんたら・・・と、とにかく支援級に行った場合のデメリットばかりを並べて絶対に支援級に行かせまいと必死でした。

そりゃあ僕だって、普通の息子だったら普通級に行かせたいさ。

でも母親である妻も気付き、幼稚園の先生も気付き、小児発達系病院の先生にも告げられ政府からの認定も受け、我が息子は普通ではなく支援が必要だという結論に至ってまで誰が普通級に入れるのでしょうか？

我が親はしばらく諦めず、どうにか考え直さないかとか何ならウチで育てるかなんて話も一度あったかな。

酷い時なんてウチに遊びに来て息子と一緒に母が散歩しに行ったのですが、電車を見て喜んでいる息子に近付いて「可愛いですね～」なんて何度か声を掛けられたらしいのですが、「こんなに可愛くて普通の孫が、この子の親は異常だって言うんですよ？絶対普通なのに・・・」なんて涙ながらに言いふらしていたそうです。

僕の親にとって支援級に入る子は精神異常な子。

僕の過去でもそうでしたが、落ちこぼれて学校に行かない子供は平気で育児放棄をすると公言していた親ですから、自分の親族に精神異常が現れた事に相当ショックを受けたのでしょう。

それから小学校に上がる直前、両親と僕だけで息子の事について夜中までじっくり話をしましたが、あまりにも価値観が違いすぎて会話が成立しませんでした。

何しろ第一声から、「何を考えているんだ！」って怒鳴ってきたくらいですからね。

散々考えて悩んで調べて出した結論にも、「何も考えずに（支援級に）入ったほうがいいって言われて決めたんでしょ？〇〇（←息子の名）が可愛そう」だの、「支援級に入ったら将来は真っ暗、そんな所に入れたら私達も孫に支援はできないなあ」などと何が何でも考えを変えるようにと。

支援級に入れば、経済支援はしないとも言ってきました。

別に親から金をふんだくるつもりもなく、息子の進路をお金と天秤にかけるような人間が両親だという事も知れて良い勉強になりましたよ。

実際、娘の入学お祝いは結構くれたのに息子の方は完全無視でしたからね。

お祝いをくれとは言わないが、常識的におじいちゃんやおばあちゃんからお祝いを贈られるのは普通だと思っていたのに僕の両親はそれがなかったので妻も呆れていました。

震災で借金もあり金銭的に余裕もあまりないはずの妻の両親（福島内陸に住んでいて家は健在です）からは当たり前のようにお祝いを頂き、ランドセル購入に充てさせて頂きました。

それがきっかけで、もう自分の両親とは非常に薄い関係となっております。

ちなみに、妻の方の両親は息子が少し普通の子供と違う事には気付いていたようです。

同い年の従姉妹がいるのですが、会話もチグハグだし、むしろ、その2コ下の妹の方と仲良く遊べていました。

同い年の従姉妹の方がはるかに大人びているのです。

その様子に気付いていた妻の父にも話をしましたが、

「やっぱりそうだったか。オレも子供が好きだからそういうのよく判るんだよ。年相応じゃねえもんな」と非常に肯定的。

しっかりハッキリ認めた上で、「普通は難しいんだろうな。支援級ってのがあって電話で聞いてたからよかったじゃないか」と、僕の両親とは正反対で受け入れてくれていました。

やはり僕の家は特殊なんだと改めて気付かされました。

僕自身、おかしい事も沢山あったのにそれを個人差だと言い、出来るだけ標準に近付けさせるよう努力させる我が父。

少しでも子供の変化に気付いて、それを受け入れ伸ばそうとする妻の父。

やはり親というものは選べませんね。

普通の親に育てられた普通の人の方が羨ましく思えた反面、自分の子供の変化にしっかりと気付い

てやる事のできる普通の目と頭を持った妻には感謝しています。

息子の話はそこまでにして、父の過去にこんな事があります。

某大手メーカーの課長をやっていた父。

営業で派手な革のジャケットスーツで客先に向かう時に「さすがにそれはないんじゃないか」と上司に言われた時

「それじゃあジャケットを上下揃えます」と更に派手にしようとする父を上司が止めたという話があります。

ほんの一例ですが、そういう他人に自分のやり方をどうこう言われるのをとことん反抗するという空気の読めなさもアスペルガーの一つだと思います。

僕もそういう事はある、調べるとアスペルガーは父親からの遺伝の確率が高いそうです。

祖父は父が5歳だかの時に亡くなっているのですが、戦時中の軍で技術者をしていました。

もし長生きしていたら、偏屈で変なおじいちゃんだったかもしれません。

普通だったかもしれません。

しっかりと父に育てられていなかった僕の父に同情できなくはないですが、そのお陰で少年時代は殺人鬼（父）と一緒に暮らしていると思いつつも精神を正常に保つ事ができた自分を褒めてやりたい気分です。

それもひとえに、自分がアスペルガーで、落ちこぼれてどのタイミングで親に捨てられるかという事が読めなかった為に「明日は大丈夫だろう」、「明日も大丈夫だろう」と自分は落ちこぼれていないと自問自答して生きていけたからだと思っています。

僕は多分愛情欠乏症。

そんな正式な病名はありません。

でも、愛情というモノが理解できない人は多いそうで、親から十分に愛情をもらえなかった子供に発生するようです。

我が家には妻もいて、可愛い子供達も4人います。

休日は家族総出で買い物に出かけたり遊びに行ったり、誰一人として嫌々遊んでいる子はいないと思われます。

一番上の娘も僕と一緒に遊ぶし、お風呂にもまだ入ってくれるなあ（現在小5）。

息子はパパが嫌いだと言い、絶対に「好き」とは言わない割にはパパ遊んでと騒ぎます。

アスペルガー特有の考えなのでしょうか。

息子にとって「好き」というのは異性に向けて言う事で、同性に「好き」というのは気持ちが悪いと言っていました。

パパが好きと言いたくない＝僕は女の子が好きなのであって、男であるパパは嫌い。好きなんて男同士だから気持ち悪いという事だったそうです。

今では親が子供を好きだという意味を理解し、好きだと言ってくれます。

下の双子の娘は毎日のように「パパ大好き～」なんて抱きついてキスをし、双子同士でパパを取り合います。

子供の事を先に書きましたが、もちろん妻にも好かれてはいるようです。

僕のような変な問題を沢山抱えている人間を理解してくれ、サポートしてくれ、支えてくれます。

ノロケ話で申し訳ありませんが、人生で初めて会った時に自分の描いていた理想の女性像の98%を満たしていた女の子でしたので、遠距離恋愛でしたが絶対に手放したくないと思っていました。

埼玉の最南端と福島という結構な長距離で年にしょっちゅう会う事はできませんでしたが、会う日は必ずお泊りデートでして、会う度に好きになっていき、結婚し、子供もできて仕事も順調でした。

多分、愛する夫婦は子供を作りたくなるのでしょうか。

しかし僕は”愛情”を感じ取る事ができないのです。

妻は理想を絵に描いたような女性で見た目も中身も大好きです。

子供達も可愛いので大好きです。

でも僕はそんな自分に嫌気が差しています。

僕のセンサーには”愛情”を感じるアンテナがないんです。

ハッキリ言います。

最低な人間だと言われようとも言いますが、僕は可愛い子しか好きになれません。

特に見た目に囚われ、例えどれ程澄んだ心を持った女性でも顔や体に不満があれば付き合えないでしょう。

もし醜い子供が生まれれば、僕は育てないかもしれません（義務的に育てる事はあるでしょうが）

今現状、家族生活がうまくいっているのは、全て自分の家族が可愛いからなんです。

ベビーザラスとかで赤ちゃんや子供を見ますが、もちろん顔にも個人差があるのですが、不細工な子供を見かけると自分が嫌になります。

もしあんな子が産まれたら可愛がれる自信が無いからです。

子供が嫌いな訳ではありません。

どうしても容姿に目がいて、不細工な子供、残念な子供を見ると、家であの子を育てるという事を考えるだけで動悸がして苦しくなります。

自分が嫌になるからです。

無条件で無償の愛を与える事ができるのは親なんだと思いますが、僕には”愛情”が無いし、感じ取れる事もできません。

子供達からも抱きしめられキスされ、妻からもにこやかな顔をされ、僕の為に色々尽くしてくれる。

これを”愛情”と言わずして何というのでしょうか？

しかし僕が子供の頃から親に与えられていたのは9割方”死の恐怖”。

友達の家に行けば、友達は親に愛されているなあ・・・あんな顔を子供に向けるんだもんなあ」と何となく感じる事はできても、ソレを自分に向けられた経験のない僕には小学校時代から”愛情”のセンサーが消えてしまったのでしょう。

恥ずかしい話、今の妻と肉体関係を持って情事も終わり、2人っきりで話をしているほっとした瞬間、脳裏に浮かんだ言葉は”幸せ”でした。

肉体関係＝愛とは思っていませんが（AVビデオなんてものもあるし）、それでも”幸せ”という目に見えないモノを初めて肌と心で感じ取れる事ができました。

でも”幸せ”＝”愛”ではないと思います。

妻は、「僕の体から”愛”が溢れてるから私も子供たちも感じ取れてるからみんながアナタの事大好きなんだよ」って言ってくれます。

どうやら、妻には涙が出るほど嬉しく感じるまでに僕からの”愛情”を感じ取れるようですが、その大放出ししている本人には判らない。

夫婦生活でも僕は心も体も満足できていますが、「多分愛されているんだろうな」と、僕に色々としてくれる結果論で推測する事しかできません。

妻に嫌われていない事は間違いないのですが・・・だから”愛情”を感じられないのです。

多分、死ぬまで一緒にいて、僕が妻を看取るか、自分が死ぬ時に妻が泣きながら僕を抱きしめたりして初めて”この人（妻）は僕の事愛してくれていたんだな”と感じる事ができると思います。

僕に”愛”を振りまいてくれる妻や我が子に本当に申し訳ないと常々思っています。

その事を話して妻が非常に興味を持ってくれまして、子供の頃に愛情を感じず育ったのに何で今は私（妻）や子供達に愛情をたっぷり注げるの？あのパパ好きは異常だよ？と訊かれました。

子供の頃に虐待を受けた人は自分の子供にも虐待をする傾向にあるそうです。

僕は正反対で、虐待ではないのですが愛情を感じさせない家庭で育った分、僕の子供達には僕のような苦しみは味わって欲しくないと思っています。

僕はもっと親から「大好き」とか「パパは絶対に裏切らない」とか、「何かあれば頼りなさい」とか親を信頼する言葉が欲しかったんだと思います。

本来なら、どんなに周囲から裏切られて絶望しようとも血の繋がった（繋がってない場合も歩けど）親は裏切らない、何かあれば助けてくれると心の拠り所なのだと思いますが、僕は「この世界で信用できるものは人間ではない」とい生き方をされていて、この世界の事柄に頼る事をしようとしませんでした。

親も所詮は人間、裏切りもあれば殺すこともある。

僕の人生は何も無い荒野を歩いているような人生でしたね。

今の妻（当時は彼女）に初めて会った時の印象は、そんな絶望人生を歩んできた僕に遣わした天使でした。

子供達は信用するというか、僕の人生を共に歩む友であり、妻はこの世界で唯一、信用し信頼できる人間です。

いつか人生最後の時にどちらかが看取る時、本当の”愛”というモノを感じて死んで生きたいと心から思います。

以上、愛情欠乏男の戯言でした。

僕は多分うつ。

散々最初の方から書いていますが、まあ正確には”うつ”ではなく、一步手前の”適応障害”でしょう。

心療内科の先生からもその治療の薬をもらっていましたから。

”うつ”になると何もやる気が起きない、全てが面倒くさくなる。

催眠鎮静剤を飲んでよく解りました。

気分が正常になるか落ち込むか、上がり下がりがある中で思った事は

死にたい

その一言が何度も頭の中を往復していました。

”死にたい”のは、色々嫌になって生きていくのが嫌になった訳でも、世界に絶望した訳でもありません。面倒になるのです。

生きていくのが面倒くさい。

ただそれだけ。

道理で”うつ”の患者に自殺が多いのか、自分の身をもってよく解りました。

心が不安定になって「死んでやる！」なんて元気一杯に思える状況ではないんですね。

大事な妻がいるのに、可愛い子供達がいるのに

死にたい

生きるのが、動くのが面倒くさい

そんな事ばかり考えてしまいました。

懐かしい感覚です。

大学生時代、本気で遂行する時もそんな意識でした。

大学に入っても授業は難しい、つまらない、楽しいのは学校が終わってからのゲームセンターのみでした。

バイト代の殆どを毎月ゲームセンターに注ぎ込み、ゲームが終わって家に帰れば虚しさがやってくる。

その繰り返しで生きている実感はなかったんですね。

自殺願望の件はまた別の機会にして、”うつ”の話に戻します。

とりあえず今度の金曜日には結果が出るので、多分が消えるかどうか・・・医学的にどうなるか。

自分でもドキドキです。

そんな事を考えて動悸と手の振るえ、ちょっと過呼吸にもなっちゃいます。

嫌ですねえ、こういう緊張は。

そもそも、そうやって心が落ち込んで何もやる気がなくなっているのにこうやって執筆できる理由を次にお話ししましょうか。

僕は多分解離性障害。

僕はどんなに気分が落ち込もうとも、テンションが上がっていようが眠かろうが、こうやって冷静に執筆できています。

これは恐らく自分の中に何人もいる人格のお陰だと思っています。

中学生の頃に酷いイジメに遭い、嫌な気持ちも記憶も持って消えてしまった人格、僕が酷く落ち込んだ時に僕自身を慰めてくれる人格が最初なんだと思います。

元々多分僕はアスペルガー。

嫌だと思った事は嫌で仕方がないし、嫌な記憶のフラッシュバックも常に起きています。

苦しい時、悩んだとき、興味のある事を見つけた時、疲れた時のように、全てを一人で感じる
と僕の脳はパンクしてしまいます。

だから、自分に限界が来る度に人格を入れ替えて疲れを分散させているんですね。

こういうのを解離性同一性障害と呼ぶようです。

”人格”という程明確にクッキリ分かれている訳ではないのですが、集中して仕事をしていて、疲れて横になりたいと思う時に入れ替えて再び集中する事ができる。

そういう風に自分の中身を使い分ける術を自分で編み出し、今も何とか通常の状態です。

ただ、切り替わった時について今しがたやっていた事を忘れ、最初からやり直して思い出すという事も時々あるので困ったりもしますけどね。

完全に人格が分裂してれば、何で自分がここにいるのかすら分からなくなるようですが・・・

今執筆しているのも、周りから見れば普通に無表情にPCをいじっていますが、執筆担当の僕の中の方が4人程いるので書き込んでいるという感じです。

そんな話を普通にすれば、電波な人間だと思われるでしょう。

まあ元々電波というか、この世界の住人ではないような人間ですが・・・

自分自身、僕の意志で体を動かしているつもりではありますが、別の世界からコントローラーで操っているような・・・あ、そうそう、アバターとかいう映画ありましたよね。

あんな感じで自分を操作しているような感覚。

これも解離性障害の一つのようです。

だから眠くて目があまり開けられないような状態でも、そんな目覚めたばかりの頭でファンタジーな物語も製作できるんです。

そして、頭の中で相談し、一つの問題を一気に数個の答えを出す事もできるという脳内会議も行える事は上手く病気と付き合っているんだなと感じます。

苦痛は無いですが、間違いなく普通ではないと思います。

しかし悩みもあります。

僕の中で「コイツは大嫌いだ！」と毛嫌いしていても、「でも昔こんな優しい事してくれたら？」とか、「そんなに深く考えるなよ、ヤツはお前程深く考えてないから」「そうそう、バカだからほっとけ」「こういう時はいつも助けてくれるだろ？」「口なんて訊かなきゃいいじゃん、無視しとけ」「殺してえ！」「やめろバカ！後々面倒だ」

こんな言葉が同時に自分の中で駆け巡る人間はどれくらいいるでしょうね。

嫌だと思っても、嫌じゃない自分もいて、それについて会議する自分もいる。

一番酷いのは父親に関する脳内会議です。

僕の中の9割近くは父の事が嫌い否定しています。

僕自身、僕が進みたい道にも進ませてもらえず理解もされず、気分で息子を見捨て殺す最悪な殺人親父（実際に殺してないけど）と思っているのですが、殆どの僕の中では「あの苦痛は忘れろ」「完全に考えが違う人間なんだ、話が合うはずがない」「一応”親”だけど、愛してくれなかったら？」と否定的なのに対して、僅かにも「確か、いつか”スカジー（スカイラインGTR）に乗りたいって言ってたから、儲けたら買ってやりたいなあ」「2人で一緒にツーリングでもして親子旅なんてのもしたい」なんて考えたくも無い事も頭の中を駆け巡ります。

ハッキリ言って大嫌いなはずの父親、それなのに好きでいる自分もいて頭の中がグチャグチャになります。

なので父の事は考えないようにしています。

考えないように・・・極力思い出したくないと思うと楽に数ヶ月は考える事はありません。

そういえば父と電話で話したのはいつだっけか・・・最近、今執筆するまで相当思い出しました。

そして思い出せば目の前で父との嫌な記憶のフラッシュバック。

動悸も始まります。

こういうのって一生付き合わなければならぬと思っていたのですが、もしかしたらカウンセリングで少し楽になるのかもしれないね。

希望を持って金曜日を迎えたいと思います。

僕は多分妄想症。

はい、これはどうにも昔から酷いものでして、目を閉じると気分によって色々な世界が浮かび上がるんです。

目を閉じれば真っ暗になりますが、それから明るくなって今自分のいる世界とは違う世界が広がります。

ある日は学校の校舎、ある時は渋谷の有名な交差点で自分一人に、ある時は広大な野原の中、ある時は・・・と、その中で人がいたり会話していたりもするんですが、そういう事が結構あります。

仕事をしていても時々疲れが溜まると、立ったまま目を瞑って”白昼夢”というのをよく見たりもします。

そして、ちくちく現れる妄想を本気でやってみようと考え、一気に何ヶ月かかけて書き上げたのがGlass(RT08)でした。

妄想を記憶し、次から次へと膨らむ妄想を書き込んで、2年前くらいに作りあげたほぼ台詞だけの不完全な物語。

今はもっと詳しく状況を書き込んでいるので、お暇な方は読んでみてください。

他にも5つの物語を平行しているのですが・・・時間もないので書けないですね。

僕の中のメルヘンな思考の人が物語を描いていると上機嫌なんですよね～。

と、実は僕の妄想症と思われる状態を利用し、楽しんでいたりもします。

妄想も極めれば、作家さんレベルに近づけますかねえ・・・夢は自分の描いた物語がアニメになる事なんですけど。

そんな妄想を抱いて、やはり酷い妄想症なんじゃないでしょうか。

今夜は何だか調子が良いです。

少しハイになってるのかもしれませんがね。

明日が人生を変える日になるかもしれない不安と希望のせいでしょう。

今夜は早めに寝ます。

僕は多分・・・時間が無いので短くまとめます。

もう朝には次の心療内科行きなので手っ取り早く書いてしまいます。

僕は多分パニック障害。

- ・ 仕事で、使おうと予定していた道具が無かった時、どうして良いか分からなくなる。
- ・ 車で出かけて、駐車場がいっぱいで入れない時に動悸が酷くなって”どうしようどうしよう”と心臓が痛くなる。

僕は多分不安障害。

- ・ 電子機器の電池切れ、車の燃料切れなど予備がなくなる事に不安になる。
- ・ 予備の予備を持ち歩く事もある。
- ・ 明日の検査の事を考えるだけで動悸がする。

僕は多分コミュニケーション障害。

- ・ 想定外の事を話しかけられると頭が真っ白になって思考停止する。
- ・ 質問したい事に言葉がちゃんとまとまらず、変な言葉になって相手は何を言ってるのか解らなくなる。

僕は多分被害妄想。

- ・ ずっと親から”落ちこぼれたり学校に行かなくなったら育児放棄で殺される”と思い込んでいた。
- ・ 親元から離れても、思い通りに育たなかった僕を殺しに来るんじゃないかと今でも不安。
- ・ とにかく、申し訳ないと思いつつも親が活着ている限り、この被害妄想ストレスは消えない。

僕は多分ではなく完全な人間不信。

- ・ 病気ではないが、人間不信は病的。
- ・ 親きょうだい、友人、僕の家族以外の”人間”という生き物は全て信用できない。
- ・ 実は命よりも大事な家族全員（妻、子供達）も不安で、妻ですら”この人は信用できる、そう信じなければ”と自己暗示している。
- ・ 妻は10年以上一緒にいて、今でも僕の事を心配し尊重してくれるのに、それでも心から信用できない自分が自己嫌悪になっている。

僕は多分学習障害。

- ・ いつまで経っても、タンスのどの引き出しに何が入っているのか分からない。（何年も使っていて中身もずっと固定されているのに「バスタオル持ってきて」と言われても複数の引き出しを開けてしまう）

僕は多分対人恐怖症。

- ・ 初対面の人と話すだけで動悸。
- ・ とくに女性は何度も話して顔見知りになっているはずなのに緊張状態（気分は不快）

思いつくのはそれくらいでしょうか。

単なる自己分析なので、明日はこれらを元に話をしてみようかと思えます。

医者の前で正しい説明ができるとは思えないので、これらを持参のkindleHDで見ながら説明しようかと思っています。

あ、病気ではないと思うのですが、音が視界を邪魔する事があります。

自転車に乗っていると耳に入る車の走行音、風切り音、自分の自転車のチェーンの音やタイヤの走行音などが邪魔で視界が点々と見えなくなったりします。

安全に視界全てを注意するには、音を完全に遮蔽する耳栓型のイヤホンを装着しないとできません。

そうしないと、目の前にいる車にですら突っ込みそうになった事もあります。

今、動悸がM a xになっています。

明日の事を考えるだけで結局眠くなりませんでした。

今から寝ます。

追加。

ここまでの”僕は多分～”シリーズは2013年12月19日までに書かれたモノです。

僕は多分統合失調症。

明日1/6は心療内科の日なので、タイトルにもある推測である統合失調症。

最初は色々な病状が出る事を統合失調症だと思っていたのですが、調べれば調べる程に難しい上に完治は難しい事が分かりました。

でも、やはり自己分析すればする程自分の症状は結構難しく入り組んでいる状態なのではないかと思っています。

多分これらの大部分を治す為には過去に戻って両親から僕を引きずり離して別の人に育てさせないと無理でしょう。

いわゆる、完治不可能というヤツだと思います。

まあ、推測なんですけどね。

それでも、これらの複雑な症状は実はアスペルガー、自閉的脳の二次障害なのかもしれないという考えもあります。

僕は問題のあると感じた事は小学生の時代から記憶しています。

アスペルガーの特徴で、嫌な事を本当に不快に思って記憶してしまう特性の為でしょうか・・・

憶えたくもないのに、嫌な思いをした記憶が常に蓄積されていきます。

調べた限りではアスペルガーと統合失調症はあまり一緒に発症する人はいないようです。

二次障害は結構あると思いますが、それがどれほど重くなるのかは分かりませんから。

とりあえず、明日も診察してもらいますが、自己分析して自分の症状や特性、過去の事を紙に書いて渡したので読んでもらえていたら診察の進みが早いと思うんですけどね。

そんで次はまたカウンセリングやるのかなあ・・・

すぐに診断が下る訳ではありませんが、それでも少しずつ僕の病状が解ってくるのは嬉しいものです。

自分で調べて色々分かり、もうどんな事を医者に言われても受け入れる覚悟はできています。

明日は楽しんで診察を受けようかと思っています。

でわでわ。

2014年1月5日

僕は多分PTSD。

最近、表面的には落ち着いているような感じですので久々に「僕は多分・・・」シリーズです。

PTSD・心的外傷ストレス障害の略称です。

昔、辛い事や苦しい事を経験して、色々と症状が出る事みたいですよ（詳しくはググりましょう）。

僕は風船が嫌いです。

子供達に膨らませてとせがまれても、絶対にやりません。

膨らませた後でも、自分に近付けようものなら本気で子供達を怒ります。

水風船でも嫌いなのですが、よくヘリウム風船に使われるアルミ袋の風船なら大丈夫。

ラバー素材の風船が嫌いなのです。

原因は、小学生の頃にお祭りのゴーカートに妹と乗り、僕が運転していたのですが妹が持っていたヘリウム風船（ゴム素材）が僕の耳元で突然割れたんです。

妹が悪かった訳ではなく、カートの天井にテープでも付いていたのか、ソレにくっついて割れたんですが数分間左耳が聴こえなくなって鼓膜が破れたと思いましたね。

それ以来、僕は風船に近づく事すら嫌になりました。

記憶に無い程でもPTSDはあります。

僕は紫色のブドウジュース（ファンタ含む）が嫌いで自然と選ばない傾向にあります。

味自体は嫌いじゃないんですよ、マスカットジュースなら飲みますし、子供に勧められれば口はつけます。

”紫色の付いた”ブドウジュースは、僕が幼稚園くらいの頃、買ったばかりのコタツカバーだけにブドウジュースを不注意でこぼしたようで、めちゃくちゃ怒られたと親に言われました。

紫色のブドウジュースを見るだけで不安になるのも、多分その怒られ方が尋常ではなかったのではないかと思います。

自分でも、何で紫色のブドウジュースやファンタグレープが嫌いなのか昔から疑問には思ってはいましたが・・・自己分析で分かるとは思ってもみませんでした。

まあファンタグレープは飲めなくともQooのブドウは飲めますし、フルーツのブドウも巨峰も大好きな僕なんで日常生活に支障はきたしませんけどね。

他にも沢山あるのですが、一番酷いのは”親を思い出す事”ですかね。

考えるだけでも動悸がして、今まで嫌な思いをした経験が走馬灯のように一瞬で大量にフラッシュバックするので動悸も不快感も怒りも悔しさも沸きあがります。

もう、どうにも心の底から親の事を憎んでいるようです。

まあ強迫観念とアスペルガーの相乗効果で、親の言った言葉のお陰で僕は子供時代、子供を平気で殺せると公言するような人間と一緒に生活していたので、常に恐怖とさらされていた事を考

えるとPTSDになってもおかしくはなさそうです。

これは”嫌い”というレベルを超え、病的になっていると思います。

これらの自己分析によって、僕は多分PTSDなんだと思われます。

更に動悸も追加されるので、PTSDによるパニック障害にもなっているんだと思われます。

以上！

でわでわ。

2014年1月13日。

僕は多分LD（学習障害）

今回のテーマはコレです。

多種多様な症状、特性のある僕ですが、大して問題にならない学習障害と問題のあった学習障害があります。

大した問題でない学習障害は”引き出しの中身・順番を覚えられない”事です。

家で思うのは、タンスを覚える事ができません。

「ハンドタオルとって～」と奥さんに言われて取りに行っても、まず違う引き出しを手当たり次第に開いてやっと見つける。

自分のパジャマを取り出そうとしてタンスの前に立ち少し考え、ここだ！と開いて見れば子供達の服だった（パジャマの入った引き出しは、そのタンスを買った10年以上前から位置が変わっていない）

どうにも同じような引き出しが縦や横に並んでいると、覚えられないんです。

子供時代は、タンスに母がラベルを張っていたので中に何があるかは分かっていたので気付きませんでした。

ついでに言うと、職場でも引き出しの明確化という事で引き出しには全て中に何が入っているのか外部に表示してある為に問題にはなりません。

これは大した事のないLD（学習障害）です。

でも、大した事のあるLDとして、どうやら僕は数字と言葉の組み合わせが短期記憶で問題がありそうです。

先日のIQテストで判った事です。

詳しい診断テストの内容は控えますが、簡単に言うと言葉と数字を関連させる事が非常に難しいという事です。

歴史の年号と内容や、数字の混じった地名等。

あと、車で走る時に国道だったり県道だったりありますが、”国道4号線”とか”〇〇バイパスは16号線”など、数字と言葉が入り混じると覚えられない。

これが方向音痴の原因の一つだとも思われます。

これが元で、学生時代は社会系の授業の成績が著しく悪かったのだと思われます。

しかし不思議な事に、化学に使われる元素記号や分子式は面白いように覚えられてしまいます。

数字のみだったり言葉のみだった場合は結構な記憶力だったので国語や数学の成績はまあまあでした。

化学での分子式や物理での公式には英語が混じりますが、特に化学の分子式には H_2SO_4 （2・4は小さい）のように英語と数字の混じったモノには記憶力が良かったです。

どうやら僕は”日本語”と”英数字”を別物と考えているようで、しかも英数字は全て”記号”と認識しているようです。

だから英数字の混じった化学はできても、純粋に英語だけの授業は壊滅的に悪かったんだと思われまます。

僕にとって英語の授業は、英数字の組み合わせによる記号の羅列にしか見えていませんでした。

だから、あれだけの記号のパターンを覚える事が不可能だと脳は判断したのでしょう（意識的にも不可能だと思っていました）

それでも記号の組み合わせを必死に覚えて赤点ギリギリを死守していましたけどね。

今思えば、英数字の一つに名前がある原子や分子の記号（Hは水素、Naはナトリウム等）を組み合わせるパズルは面白いと思っても、英数字のみの意味を覚える事は歴史の年号を覚えるのに似ていると感じます。

例えば1192年＝鎌倉幕府（今の教科書は違う？）とorange＝みかんは同じレベルと認識しています。

パターンとして、英語ではraongeでもrgaoeでもなくオーアールエーエヌジーイーであり、1192年は1192だが何をやった年なのかは覚えられない。

でも年号だけは覚えられるが、何年何年と言われると4桁の中で最初に1がつくかつかないかで、残りの3桁に沢山の意味を結び付けられません。

そうとしか覚えられないから覚えるのに苦労しました（ってか、覚えられていない）。

そんな勉強の苦しみをLDじゃない人は解って・・・くれませんよね。

「何でそんな事も覚えられないんだ？」と言われるのが関の山です。

僕のようにできない事を理解できていれば、もっと別の勉強方法があると思うんですけど、教育現場ではどうなっているのでしょうかね。

いや、この辺りは親が気付いてあげないといけないと思います。

息子も僕の遺伝子を受けているのであれば同じだと思いますので、記号でも覚えられる学習講座を僕が開かなければならないかもしれませんね。

ウチの親は、僕の飛び出る才能を評価せず、悪い教科をもっと勉強しろ勉強しろと言うばかりで全く理解していませんでしたから・・・僕の息子には僕の苦しみを味わう事のないよう、理解して対処法を考えねばなりません。

これから頑張ります。

でわでわ、この辺で。

2014年2月12日

診察結果その1。

細かい病状が出ると、書き込んでいこうかと思えます。

病院の名前を出すのはどうかと思えますので伏せますが、宇都宮でも結構評判は良いらしい病院です。

医者（院長）からの見解だと、かなり複雑であるそうです。

まず、"2つ目の"心療内科。初診前編。"に書いてある通り、"うつ"ではないようです。

タイトル変更を余儀なくされる事でしょう。

"うつ"としてのレベルは低いのですが、それなのに不安を感じるレベルがVの値を大幅に上がっているのが問題だそうです。

先生の話によると、レベルVの状態に入ると認知が歪んでいる状態だそうです。

例えるなら、周囲の悪意が自分自身に集まってくるような、そんな状態。

つまり、自分以外は全て敵・・・そんな状態なのだそうです。

本来ならそんな状況では正常な精神状態ではいられない・・・ですが、僕の話や雰囲気を見ると軽度な"うつ"すら患っているようにも見えないそうです。

尋常ではないストレスを受け続け、子供の頃から死の恐怖を感じ（父が僕を平気で殺す人間だと思っていた）愛情を感じず、攻撃的にもならず殆どイライラせず、それでも（先生的には）正常に見える状況が非常に問題があるという事だそうです。

来週はカウンセリングの事も詳しく書きますが、保険を利かせるからすぐに院内の別のスペシャリストにカウンセリングをなささいというくらいですから相当な状態だということでしょうか。

会社にいる僕の大好きな大先輩が好きな言葉「このままでは人の形をした人でないモノになる」と自分の精神状態を表現していたのですが、まさか僕自身がそうになっていたとは気付きませんでした。

今回の診断（しゅうかく）

- ・ 広汎性発達障害（アスペルガー）で間違いはないというお墨付き。
- ・ それ以上に、精神状態は複雑で異常がある事は間違いはない。
- ・ "うつ"は非常に軽く、薬を処方するとしたら適応障害に対応した薬を処方するが、気休めにしかならない。

・ だから、飲みたくなければ飲まなくても良い（ただ、元の状態に戻る）

・ 普通に見える人の精神状態が悪い程、問題がある傾向にある。

（・ 追加で思い出しましたが、処方する薬の中には"うつ"に対応したSSRIという薬も選択肢にあったようです。先生とのやりとりの紙に書いてありました）

ちなみに、これ程までに先生がしっかり言ってくれた（言わせた）理由は、どんなに悪い状況だとしても全て正しく伝えて欲しい、全てを受け入れて理解して、どんな障がいも自分で利用してやると伝えたからです。

これから、息子と同じステージに立てた事は自分にプラスになると思い、いつか息子と2人でアスペガー等の障がいに苦しんでいる人たちに日本中で講演できたらなと思います。

むしろ、自分の状態が悪ければ悪いほど、良いネタとして自分を利用できると思っています。

そういう発想に至る事が、すでに異常なのかもしれませんね。

不可能を可能にする・・・ではないですが、僕にとっては前も後ろも無いと思っています。

前に進めば、会社で金属加工やプログラマーの頂点を目指せるし、後ろに進めば日本中の僕の同類に生きていく希望を与える仕事を目指せる。

今の状態で、すでに世界一に近いレベルで幸せな状態だと思っています。

生きる地獄の先には、楽園が待っていると今日は本当に良い収穫（しんだん）がされたと思っています。

2013年12月半ば（正確な日付を忘れました）

明日の診察（テストによる？診断）の心境。

明日の午後2時から精密な診断を受けるテスト？をするようです。

とりあえず統合失調症が改善されるというスルピリド錠を3週間飲み続け（2日ほど午前の分を忘れてましたが）今までザワザワしていて、その中で色々横やりを入れるような幻聴が常に聴こえていましたが、ザワザワは目の下からうなじの間が僕を叱咤？叱責？怖い形相で（目とか見えませんが）僕に怒鳴りつけるような動きをする幻覚が見えるようになりました。

ちょっと面倒な幻でした。

でも、幻聴は非常に選択的になったので考えがまとまりやすくなりました。

悪くは無い効果だと思います。

でも、お陰で寝るのが少し嫌悪感を抱くようになって夜更かし気味になっていきました。

いつもは夜中の1時前には寝ようとしてましたけど、薬を飲んで2週間経った頃にはほぼ毎日、夜中の2時まで起きていました。

良い効果・・・とは言えないですね。

今の状態が、医者の方で言っていた”良い状態”なのかは分かりませんが、明日はドキドキのテスト？です。

もう、自分の心・中身がどうなっているのかが露（あらわ）になるのが楽しみな反面、何をされるのか、どんなテストをするのかと考えるだけで心臓が痛いです。

嫌ではないけど、楽しみだけど苦しい・・・こういう気持ちって理解できますかね。

恋愛していた時の心境が一番近いかもしれないなあ・・・彼女が好きなのに、会いたいのに考えるだけで胸が痛いくらいに苦しくなる。

でも、その苦しみが嫌ではない、そんな感じ。

恋愛の苦しみも、心療内科で何をするのか解らない恐怖も、学生時代の楽しい授業を受ける時も、似たような心境なんだと思う。

その時の感情も、全部覚えていきますので。

明日はその苦しみから解放される日。

大きな気持ちで診断を受けて、心の全てをさらけ出してきます。

明日は最高の精神記念日になる事を祈って。

奥さんにも心労かけて悪いなあ・・・なんていつも自己嫌悪。

早く診断を終えてスッキリして、奥さんにも楽な気持ちにさせてあげたいと思います。

でわ明日に。

2014年1月24日（金）。

1：ロフラゼブ酸エチル（メイラックス）

心の薬、これらは脳に直接作用するので”怖い”とか”処方されたけど飲むのをためらう等、相当な心の症状に苦しんで薬をも掴む気分にならないと飲まない人はいると思います。

確かに依存性があったり、副作用でフラフラになったり眠くて仕事・勉強にならない等多数の問題はありますが日常に支障をきたすのであれば医者と相談して変えてもらって自分に合う薬を飲むようにできるので、まずはその一口、初日から怖がらずに処方された薬を飲んで見ましょう。

医者も信用できないと、心の病気は悪化の一途を辿ります。

僕もちよこちょこ変えています。

折角飲んだ時の副作用と効果を覚えていきますので、まとめてみようかと思います。

まあ限定的な薬ばかりですが、偶然同じ薬を処方された場合、参考にしてみてください。

第一回目は、”メイラックス”と言えば大抵の心療内科・精神科の医師は分かる有名な薬、ロフラゼブ酸エチルです。

最初の処方では1mg錠を半分にされて個別包装され、一日2回朝晩の食後に飲みました。（一日1mg）

こんな薬、0.5mgなんて1gの1/5000しかないんで大して効かないだろうと思って飲みましたが、夕食後最初に飲んだ後に眠気がやってきました。

およそ3時間、夜の9時頃でしたが、いつの間にかソファで眠ってしまい、全身が睡眠を欲しているような眠さです。

この薬の効果はwikipediによると、血中濃度が半分になる時間が60～300時間もあるという超長い効果のある薬です。

効果は気分を抑える鎮静効果と眠りを深くさせる効果があると説明を受けましたが、実際は小難しい効果が色々あるようです。

痙攣（けいれん）にも効果があるようです。

パニック障害、うつ病や睡眠障害の方にも効くようです。

実際、僕にあった効果は、色々と不安な気持ちを常に持っているのですが（例えば車の運転中に青信号を見れば、いつ黄色になるのか不安だったり、歩いていても突然大型トラックが突っ込んでくるんじゃないかという不安など）この薬を飲んだ翌日、すぐに効果が現れました。

運転していても、信号を見ても周りの車を見ても、「なんかどうでもいいや」って感じになって深く考えなくなりました。

自分でも驚きでしたが、とにかく今まで神経質になっていた事が殆ど「もうどうでもいいや」って感じになって生きるのが楽になったんです。

ついでの効果で、直射日光の眩しさも和らいで目が痛くなくなりました。

光に対する視神経も鈍感にさせる効果があるようで、良い事なのか悪い事なのか分かりませんが、子供の頃から学校行事の写真撮影で太陽が眩しくていつも渋い顔をしていた僕が変な顔をせずに太陽の方角を向ける事ができるようになったと嬉しい効果でもありました。

0.5mg×朝晩では2日程効果があり、3日目からは全く効果もなくなり元に戻ってしまったので、次週に再度診察を受け薬の増量をしました。

1mg×朝晩となりましたが、こちらも増量して3日後には効果もなくなり、別の病院で診察を受けました。

理由は、薬でどうこうなるような気がしなかったので（実際、間違っていなかったようです）別の大きな（カウンセリングもやっている評判の良い）心療内科に行っても、初診では「さすが〇〇医院の先生だな」と、ここでも初診では僕の症状に同じ薬を出しただろうという事を言われました。

効果の話から逸れましたが、僕にとっては良い効果よりも副作用が深刻でした。

とにかく眠くなり、一日中眠い状態で仕事をしなければなりませんでした。

0.5mgでは眠気も3日で消えましたが、1mgの時は飲んでいて一週間覚醒状態が殆どなく、一日がいつの間にか過ぎていく感じ。

家に帰っても奥さんの相手も子供の相手もできず、家族にはつまらない思いをさせてしまいました。

あと、僕は元々離人感というか、僕の後頭部の少し上空から全身を眺めて操っているような感覚があるのですが、その離人感が更に上空になる感じでした。

色々どうでもよくなるので仕事にも身が入らず、いつもやらなければならない事務的な仕事を完全に忘れていました。

あとは夜の眠りたくない時間も勝手に眠くなってしまうという事がストレスを生みました。

夜のインターネットがストレス発散のお薬な僕です。

と、こんな効果でした。

常に眠いのは、薬の効果が超長期型なので3日～10日くらいどっぴりと薬漬けになるからだと思います。

ただ、用量が少ないので大した薬の量になる事はないんですけど、数年飲み続けて離脱症状（薬を中断する時）が結構キツイという話も聞きましたのであまり長期に渡って飲むのは良くないかもしれませんね。

効果が弱まったら、別の効果が優しいお薬で少し心が苦しい程度に留めておく方がよさそうです。

僕の予想ですが、大人の学生さんや僕みたいに製造業的な大型の機械を扱う仕事、失敗の許されない緊迫した職場で働く人には向いてないお薬かもしれませんね。

2：ユーパン（ロラゼパム・ワイパックス）

お薬第2弾です。

ユーパンという気の抜けた名前のこの薬、僕が最初に処方してもらったのは最初のロフラゼブ酸エチルと同時に、不安が強くなった時の頓服薬として飲んでくださいという事でした。

0.5mg錠で、粒が子供用バファリンよりも一回り小さい、本当に小さなお薬です。

wikipediaによると（←これ定番）抗不安薬かつ催眠鎮静剤だそうです。

いつも常に不安を感じている僕が飲んでみた所・・・すみません、全く効果が分かりませんでした。

ロフラゼブ酸エチルが常に効いていたせいか、全く効果を感じられませんでした。

2度目の受診の際に「ユーパンは効果がありませんでした」と伝えた所、常用してくださいと朝昼晩に0.5mg錠を2錠、一日6錠という一気に増えました。

どんな効果があるのか・・・これが、ロフラゼブ酸が効かなくなった3日後に同じく効果が出ませんでした。

人によって効くか効かないかが分かれる薬なのかもしれません。

試しに、先日メイラックスを飲まなくなって1ヶ月程経って薬も抜けただろうと思い、ユーパンを朝昼晩2錠づつ飲んで見ましたが・・・全く何も変化なし。

すみません、このユーパンに関して、当時は全く効果を感じられませんでした。

でも、効果が無かったのは副作用が全く無かったからかもしれません。

飲んでいる時に動悸は殆ど起きない事に気付いたのは飲んでから数日後でした。

突然起きる動悸が”パニック障害”だと知らされたのは、mixiのニュースです（その時つぶやきました）。

子供の頃から常に動悸と共に生きていて、時には心臓が痛い程の動悸も起きているのですが、それがパニック障害だとは知らず20年くらい生きてしまいました。

やはりパニック障害には効くようです。

心の鎮静効果はありませんが、身体的な作用はしっかりとしてくれる薬のようです。

ただ、依存性が少々高めなようで、長期に渡って飲んでいた人が急に飲まなくなると、動悸が復活するでしょう。

それを治す為に再び飲むという感じになりそうなのでバランスが難しそうです。

昨日、一人で高速道路を運転していましたが、ドキドキ動悸が止まりませんでした。

飲んでから運転すればよかったかなあとちょっと後悔。

次回高速に乗る時には服用してみようかと思えます。

効果があれば、頓服用として医者からもらおうかな。

3：スルピリド錠アメル（ドグマチール等）

次はスルピリド錠アメルです。

前回までは”うつ”をメインで抑える薬でしたが、ここからは統合失調症のお薬となります。

この薬はちょっと特殊で、統合失調症や”うつ”、胃・十二指腸潰瘍の治療薬です。

非定型抗精神病薬の一つだそうです。

処方されたのは50mg×朝晩。

最初の説明で「これは胃の薬としても使われる弱い薬です」との事で、安心して（そりゃあ、脳に作用する薬は僕でも怖かったですよ、予備知識もあまりありませんでしたから）飲みました。

効果は2～3日ですぐに出るとの事。

別に胃潰瘍はないのですが、胃にも良くて心にも効くなんて一石二鳥なお薬だなあと3週間飲み続けました。

効果は、ドーパミンD2拮抗作用という（僕には）聞き慣れない効果です。

要はドーパミンに過反応する脳に、ドーパミンじゃない別の物質をくっつけさせて「ドーパミンあんまり出てないよ、安心して～」って言って神経の過敏さを和らげるお薬・・・なんだと思います。

それと統合失調症がどう関わっているのかまでは医者ではないので分かりませんが、とにかく神経質な症状を和らげるお薬ですね。

日本とヨーロッパでは使われているようです。

僕に対する効果として、幻聴に効果があるという話を受けたのですが、確かにその通りでした。

今までザワザワ多人数が脈絡無く喋っている、横浜や東京の駅のホームにいるような声が常に聞こえていたのに3日程で声のボリュームが小さくなりました。

お陰で考えがまとまるようになったり、余計な声に邪魔されて日常会話が聞き取れないという事も弱くなりました。

横槍をいれてくる幻聴は変わりませんが、それでも少しボリュームが落ちたように感じます。

ただ、副作用というか、僕だけだと思いますけど幻聴が弱くなった代わりに幻覚が見えるようになって夜寝るのが不快になりました。

別のページにも記述しましたが、顔の目より下から方の少し下くらいまでのおばあちゃんだったり若者だったり僕を高圧的に怒鳴っているような映像が見えるようになってしまいました。

声は聞こえないんですけど、そういう映像が日に日に増えていき先日の診察までの3週間で10人（犬含む）程が僕をまくし立てるような幻覚に悩まされました。

まあ適当に無視できる強靱な精神を持ち合わせてはいますけど（w
あと、副作用に”性欲減退”というのがありましたが・・・僕には現れませんでした。
全くもって普通に夫婦生活できていましたので（照
ロフラゼブ酸エチルは相当な”性欲減退”作用がありましたけど。

眠くなるとか、そういう副作用は感じられませんでした。

効果としては一定の効果があった事は間違いありません。

お陰で医者も最初は”統合失調症みたい”と最初は言っていましたが、薬の経過で疑いから確信に
近づいたようです（個人的には間違いはないと思っていましたが、診断は難しいらしいです）。

胃薬としても処方されるこのスルピリド錠。

もし出された場合は安心できそうですね。

4：ルーラン（ペロスロピン）

今現在、飲んでいるお薬です。

名前はユーパン同様、気の抜けた名前。

でも、この薬は僕にとって一番良い薬かもしれません。

ルーラン4mg×朝晩。

ジェネリックは在庫していなかったようです。（ってか、無い？）

スルピリド同様、非定型抗精神病薬の一つで、ドパミンD2受容体にもセロトニン5HT2受容体にも拮抗作用を示すようです。

神経過敏と興奮を緩和するお薬といったところでしょうか？（間違っていない？）

まだ飲み始めて4日目ですが、幻聴という幻聴を感じられなくなりました。

変な幻覚も消え、今のところ非常に良い状態です。

驚くべき事は、何と道を覚えられ始めた事です。

一度通った道がどんどん思い出される。

今まで道をどうやってもなかなか覚えられなかったのに、曲がり角にある目印を記憶できるようになったお陰で道に迷い難くなりました。

何でそんな事が分かるのかというと、昨日から会社の都合で単身赴任をする事になり、初めての土地で道を覚えようとして気付いた事だからです。

僕の目に見える最大の欠点は、究極の方向音痴。

週に1回は行く道ですら、覚えるのに2ヶ月を要しますし、ちょっと不安だと近所でもすぐにナビに頼ります。

そんな僕が道を覚えられるようになったのは、脳内のザワザワが消えた事だと思うんですね。

今までの僕は、例えば曲がり角に目印になるような建物があっても脳内のザワザワが記憶を上書きしていくようにまとわりつき、思い出せなくなってしまうという感じでした。

細かく言うと、目印に”〇〇製薬”みたいな建物がよく使う大通りにあって、そこを左折するとします。

今度来る時もあるから覚えておこうと思っても、”〇〇製薬”、”〇〇製薬”と唱えている最中に笑い声やブツブツと念仏のような声が”〇〇製薬”の看板をすぐに覆ってしまい、数分で消えてしまうという感じでしょうか。

声がペンキのようにベタベタと張り付いて僕の記憶に侵食していくのです。

とにかくこの薬が一番かもしれない。

ルーランを常用し、頓服薬にユーパン。が最高？

あと先日の診察で知ったのですが、時々皮膚の上を虫が歩くような感覚を常に感じていたのですが、それはまた幻覚の一種のようで、“蟻走感”というそうです。

単なる皮膚の痙攣が体の色々な所で起こっているのだと思って気にも留めてなかったのですが、診察の時幻覚の種類を説明されて幻視、幻聴、幻触、幻臭、幻味があって、「幻触には蟻が歩くような感覚があって・・・」という説明でその事も話をしました。

「それです！ちくちく腕とか足とかに虫が歩くような感覚があるんです！それって幻覚の一種なんですか」と聞いたところ、そうだという答えが返ってきました。

皮膚の痙攣じゃなかったんだ・・・と、30年程の人生で初めて知りました。

別に困ってる訳じゃないんですけどね。

でも、虫が大嫌いな僕にとっては感じた瞬間、正に“虫唾が走る”嫌悪感を感じつつも“これは皮膚の痙攣なんだ”と自分に言い聞かせています。

昔、外でその感触が首にあった事があって、首を抑えたら小さなバッタ？カマドウマ？が指で潰れた事があります。

あの時の吐き気を催す虫の感触でパニックになったものです。

思い出だけでも“虫唾が走る”です。

ちなみに僕に現れたルーランの少々困った副作用として、“めまい”と“鼻づまり”、あと眠気があります。

飲んで数十分すると、座ったり横になっていたりしても急に天井がユラユラ揺れるような感じになります。

飲み始めの頃はよくある副作用らしいですね。

気分が悪くなる程ではありません。

鼻づまりは、鼻水が出るのに鼻の奥が腫れぼったいというか、水みtainな鼻水の出ない花粉症のようです。

良い副作用で、“便秘”が現れたお陰か、最近下痢を起こさなくなりました（正常な便が日に一度出る感じで非常によろしい）。

口もちょっと渴きやすくなりました（そういえばスルピリドでも乾いたなあ。書くの面倒だからここで説明します）。

こういう事を書く予定なかったから、SSRIとかも試した方がよかったかなあ・・・なんてちょっと残念に思ったり。

人によっては自分に一番合う薬ってのは違うと思いますが、ドンピシャで嵌れば統合失調症も怖くない病気になるかもしれませんね。

薬に頼る事は悪い事ではないと思います。

心を落ち着かせて、自分が一番生きやすい薬を選んで症状を緩和させる事は生きる活力にもなると思いますから。

僕は悪いなら悪いなりに症状と付き合う覚悟が出来ていたのですが、もしかしたらルーランでかなり生きやすくなるかもしれませんので拍子抜けしてしまいました（汗

皆さんも自分に合った薬に出会えるよう、心から祈っています。

今の時代、バリエーションに富んだ心のお薬が沢山出回っていますから幸せですね。

もし、日常生活で薬が合わないと思ったら、別の薬を自分から医者に提案してみると良いかもしれません。

強い薬＝効く薬ではないと思いますから。

でわでわ。

追伸

飲み始めて2週間を超えた辺りからめまいや鼻づまり、眠気といった副作用が弱くなってきました。

特にめまいは起きなくなりましたね。

眠くなる時もあるんですが、毎回ではなく時々眠くなる程度に。

初期の辛い時期を抜ければ、効果のみが残る。

最近の薬ってのは凄いですね。

生きてます。

どうもどうも、陽乃眼です。

統合失調症の発覚、“うつ”の治療、そしてアスペルガーの診断など色々ありましたが、途中で放棄しました。

全てを放り投げました。

事の始まりは、寮での生活によって執筆も大好きなコーヒーも20年来読んでいたマガジンも娯楽という娯楽が楽しいと感じなくなり、心療内科の先生にその事を伝えた所、エビリファイだのレクサプロだの“うつ”のお薬を頂きました。

効果として、エビリファイは僕に合わなかったようで、飲んで二日目には全身の筋肉の強張り？痙攣？なんというか・・・筋肉に力が過剰に入りすぎて特に腕を押さえてうずくまらなると体が制御できないように力が入ってしまって仕事になりませんでした。

体は動きたいのに仕事はPCの前でモデリングでしたので、筋肉と脳の信号が行き違いになったのでしょうか。

先生はすぐに使用を止めるようにと言い、その週の土曜に薬を変更。

レクサプロという最新の薬でした。

でも、結構高かったんで「はぁ、治療費かかるなぁ」と思っていました、問題が起きぬまま2週間。

少しコーヒーも飲めるようになり、マガジンを読む気力も出ました。

やっところさ自分に合うなぁと思い、気持ちも穏やかに・・・しかし何かがおかしく感じました。

下世話な話になりますが、結婚して10年以上連れ添っている奥さんと、その・・・

シたくなってきたんです。

10年以上経っているとはいえ、週に1回以上は（寮生活では休日ですが、その前は平日の夜も）致していました。

そんな僕が2週間、そういう気分になりませんでした。

何かがおかしい。

確かに穏やかな気持ちだけど、体からの熱を感じない。

ルーランを飲み続けて“普通の人間”という感覚を知り、次にレクサプロで賢者の領域に達してしまったようです。

暇さえあれば執筆していたファンタジーなお話も思い浮かばず、頭の中から声も聞こえず、まるで精神年齢が50歳を超えたように感じました。

恥ずかしながら、ソレを先生に伝えた所「性欲は落ちます」と普通に言われました。

ネットでそこは調べていませんでした。

僕にとっては結構重大な事だったのでどうにかならないかと伝えた所、「それなら飲むのを止めましょうか」。

そんなに簡単に止めていいの？と思い、止めてみるとあら不思議。

すぐに賢者はいなくなっていました。

まさか自分の欲と引き換えに精神状態を安定させる薬があるとは・・・と恐ろしくなり、今飲んでいるルーランもやはり”自分”という存在を薄くさせているように思いました。

脳内会議もなくなり、家族と離れている平日も少し落ち着きを取り戻したように感じ、決断しました。

薬を断とう、と。

精神系の薬を一気に断つのは危険とどこのホームページにも書いてありました。

それでも自分は脳内に何人もいて、相談しあって今まで来れた事を思い出し、薬を断つ決断を。薬を飲んでいる限り、物語を書く事ができない。

編集はできても新しい話が浮かばない。

毎日2錠飲んでいたルーランを一週間、1錠に減らしました。

次の週は1日おきに1錠、その次の週は2日おいて1錠・・・と一か月かけてゼロにしました。

ゼロにして最初の3日間、夜中の1時2時に、誰も居ない寮の部屋に大絶叫が響き渡り、汗だくで目覚めるという生活でした。

それから10日間、絶叫ではないが怒鳴り声や罵声、訳の分からない言葉の大音量で夜中に2度3度と汗だくで目覚めさせられる生活となり、それから後は急に夜中に目覚める事はなくなりました。

毎晩の脳内だけの騒音で目覚めていても、それは脳内が作り出した幻聴だと心に言い聞かせ、辛くとも週末栃木に帰って家族と過ごして自分を守る事ができました。

禁断症状なのかよく分かりませんでした。夜中に起こされる2週間を生き抜けたのは家族の存在だと僕は思っています。

今（2015年10月現在）、家族全員が栃木から熊谷に引っ越し、一軒家を借りて平和に暮らしています。

栃木から来て僕と同じ寮生活を強いられていた同僚も数人、今では一時的ではありますが栃木の職場に戻っています。

職場の仲間として、寮生活を強いられても励まし合った大事な同僚でしたので離れるのは悲しかったのですが、それでも自分の家が栃木にある同僚だったので笑顔で送りました。

今では仕事も忙しいようですが、家族もある地元ですので頑張れると信じています。

僕の方も今では心療内科や精神科に通う事なく、毎日子供達の笑顔と奥さんの料理を吸収して元気になっています。

薬のお陰で消えていた脳内の住人は30人以上いたのですが今では5人程です。

今まではどんな時でも僕の邪魔をしたり変な答えを出したり覚えるのを妨害していたのですが、余計な人格？は消えて今では相談すれば出てくる程度になりました。

夜も静かに過ごせるし、平和そのものです。

家族で熊谷に来て約半年、最近は物語を書き始めようと躍起になっています。

統合失調症は非常に弱まりましたが、自分に害が無い状態を維持したまま生きていきたいと思っています。

いつ悪化するかは分かりませんが、家族となら乗り切れると自分を信じています。

長くなりましたが、統合失調症になったり”うつ”になったり、発達障害の気もあるのに乗り切る事ができた変なヤツも日本には存在するんだと記憶の片隅に置いてもらえれば、執筆して良かったなと思えます。

僕は稀な人間です。

もし表舞台でお会いできましたら、その時はよろしくお願いします。

最後に、寮生活で僕を救ったアイテムの一つが

電球

です。

いわゆる”裸電球”です。

寮生活後半では電気代が賃料に含まれていたもので白熱電球を好んで点けていたのですが、この明るさと温かさが妙に心を落ち着かせてくれました。

ホームセンターで100円くらいで売っている、ごく普通の40W~60Wくらいの電球を灯していると、まるで炎のようです。

揺らぎはありませんが、電球があったから僕は少しでも精神を安定させられたのではないかと思っています。

不思議と、同じような明るさでもLEDの電球ではそういう安らぎを感じる事はできませんでした（電球色でも）。

心の病気で不安が大きい時、部屋を暗くして800円くらいのケーブル付きソケットと白熱電球をホームセンターで購入し、部屋の真ん中のテーブルに置いてみると心が落ち着く人がいるかもしれません。

少しでも病んだ人の心を不安から解放してあげるお手伝いになればと思います。

ちなみに今の僕は、自分で作った電気スタンドにミラー付きのハロゲン電球をつけてスポットライトみたいにしてながら執筆しています。

落ち着くというか、お金をかけて光らせているんだから結果を出せよ！と自分に言い聞かせているというか、気合を入れています。

電球のお陰で立ち直れ、バリエーション豊かな電球で日々新鮮な気持ちで執筆しております。ただ、最近では子供達も大きくなり夜も昔程早く寝なくなってしまったので、執筆時間は減りますが。

その気になれば、ポメラを使って頑張って物語を公開していきたいと思っています。

それでは、これで一旦終わりにします。

たまに読んで頂いたりしているようで、アクセス数が多くなって嬉しいです。

ありがとうございました。

陽乃眼