

# 私のこころ 雨のち晴れ

～こころの病気が教えてくれた自分に優しい生き方～

三好 祥代

## まえがき

この本を手を取ってください、ありがとうございます。

この本に興味を持っていただいたということは、ご本人かご家族のどなたか、あるいは身近な誰かが心の病でつらい思いをなさっているのかもしれないですね。

この本は、そういう方にこそ読んでほしい内容になっています。

この本には、私が初めて「うつ病」という病気にかかってから、その得体の知れない症状にもがき苦しみながら、その後「そうきょくせいしょうがい双極性障害」、「統合失調感情障害」とさまざまな精神的病気を患い、理解不能ないろいろな症状やお薬の副作用などに悩まされ、休職や復職を繰り返しながら最後には退職して今にいたるまでの道のりを、正直に綴っています。

この本を読んでいただくだけで、うつ病などの病気になったときの対処の仕方や、休職、復職などの壁をどう乗り越えるのか、お薬についてはどんな副作用があるのか、

そして何よりも病気で引き起こされる症状の実態を、自分で体験したかのように理解でき、参考にさせていただけることがたくさんあると思います。

ここで、簡単に自己紹介をしておきたいと思います。

私は、高校卒業後に就職し、会社員として働きはじめましたが、4年目の22歳のときに、初めてうつ病になりました。そして1年の休職の後に復職し、数年間は寛解し働きながら趣味に没頭していました。

その後、最初にうつ病になってから5年後に再発し、新しいクリニックに変わったものの、投薬しながら勤務は続けていました。

そして、さらにその4年後に病状の悪化から再休職となり、その後は約10年にわたり休職と復職を繰り返す日々になります。

治療を続ける中で、病名が「双極性障害」となり、躁状態そそうでの奇行を繰り返すようになります。

その後、カウンセリングを受けられる病院へ転院し、22年間勤めた会社を退職、二度の入院を経て病名が「統合失調感情障害」へと変わっていき今にいたります。

退職後は、アロマセラピースクールへ通つたり、カウンセラーになるべく約4年間さまざまな心理学の勉強をしたりして、現在は、実家で母と暮らしながら、カウンセラーとして活動しています。

病気との長いお付き合いの中で、会社での心理相談員による面談などを通して、カウンセリングというものの重要性を感じ、闘病中の早い段階から、いつかカウンセラーになり、同じように苦しむ人の助けになりたい、と夢見るようになりました。

けれども闘病中はそんな夢など叶うはずがないと思うほど、日々生きていくだけで精いっぱいの状態でした。

そんな私に転機が訪れたのは40歳のときでした。同窓会での幼なじみとの再会をきっかけに、病気を抱えたまま22年間勤めた会社を退職し、カウンセラーという夢に向かって歩きはじめます。

この辺りのことも、本書に詳しく書いていますが、このようにして私は精神科に通いながら、カウンセラーとしての一步を踏み出します。

長い間、数々の精神的症状に悩まされ、普通ではできないというか、したくない体験を重ねてきた私でしたが、会社を退職することで症状が大幅に改善し、夢に向かって歩き出すことができました。

この本が、私と同じように精神的病気で苦しみがくみなさんやそのご家族の道標となり、未来への希望を持ってもらえるような、そんなきっかけになればと思います書かせていただきました。



## 第一章 初めてのうつ病

原因不明の症状.....	12
うつ病という病気を知る.....	17
未知の病気との闘い.....	22
初めての躁 <sup>そうつ</sup> 状態.....	27
躁状態での事件いろいろ.....	32
うつが治っていくとき.....	36

## 第二章 海外旅行とうつ病の再発

海外旅行にハマる.....	42
両親と訪れた海外の思い出.....	47

## 第三章

### 精神科でのいろいろな体験

うつ病の再発から休業へ	53
病名が双極性障害へ <small>そうきょくせいしょうがい</small>	57
初めてのリハビリ出勤	62
休職と復職の繰り返し	68
精神科病院への転院	72
初めてのカウンセリング	76
人生初の精神科入院	80
妄想や幻覚の初体験	84
お薬の副作用いろいろ	88



## 第四章

### 人生の転機とアロマの学び

同級生Mちゃんとの再会……

人生の転機……

そして退職へ……

アロマセラピストへの道……

94

97

101

105

## 第五章

### 入院と心理カウンセラーへの道

二度目の入院……

電気けいれん療法……

病名が統合失調感情障害へ……

心理カウンセラーを目指して……

心理学の学び……

今後の活動と目標……

110

114

117

120

124

128

## 第六章 恐怖のバリ島旅行

恐怖のバリ島旅行（その一）	132
恐怖のバリ島旅行（その二）	135
恐怖のバリ島旅行（その三）	138
恐怖のバリ島旅行（その四）	140
恐怖のバリ島旅行（その五）	143

## 第一章

# 初めてのうつ病

## 原因不明の症状

私が初めてうつ病になったのは、今から26年ほど前、22歳の冬でした。高卒で就職した私は、製造業大手の会社で事務員として働いていました。

働きはじめて4年目の冬、上司が病欠となり、年度予算の取りまとめという大仕事を、いきなり担当することになった私は、右も左もわからずに奮闘していました。

そのころ、原因不明の体調不良にも見舞われていました。かなり前にひいた風邪が、いつまで経っても治らず、挙げ句の果てに年末年始に牡蠣にあたり2週間ほど寝込みました。

そして、仕事が少しずつ手につかなくなり、不思議に思っていました。

そんなある日、朝、目覚めると何もかもわからなくなっていました。

頭の栓が抜けてしまったような感じで、どう表現したら理解してもらえるのでしょうか？

言葉は悪いのですが、廃人になってしまった。

自分でもそれだけがわかって、思いました。私の人生は、もう終わりだと。

1月だったのでとても寒く、暖房をつけたかったのですが、リモコンのどこをどうしたらいいのかわかりません。

父はストーブの前でぼうつと座る私に、すべきことをしなさいと言いました。

けれど私は何をしたらいいのかわからず、ただ座っていました。

何もしない私に父は苛立ち、「なんで何もしないんや！」と、頬を平手打ちしました。鼻血が飛びました。父に叩かれたのは、生まれて初めてでした。

母は、なんとかして私を動かそうと、無理矢理着替えさせて、トイレ掃除をさせようとしてました。

けれど私はできません。身体が動かないんじゃない、頭が、脳が思考回路を閉ざしてしまっただけです。

このころの私は、着替えなさいと言われると着替えようとはするのですが、そのときの気温やこれからすることにふさわしい服を選ぶことができず、パジャマの上にもう一枚ズボンを履き、暖かいだけで全然ふさわしくない上着を羽織るのが精いっぱいでした。

今まで大して考えもせず、何気なくしていたことが、一生懸命考えてもどうしたらいいのかわからないのです。

自分は一生このままなのか、自分では何もできず、人に助けてもらわないといけな  
いのかと、絶望的な気持ちになりました。

考えてみてください。今から26年前のことです。うつ病という病気の存在は知られていましたか？

いいえ、まだ知られておらず、当事者とその家族ぐらいしか知りません。しかも、うつ病などと、決して口にはできない時代です。

私も家族も、その存在を知らず、私に何が起きているのか？戸惑うばかりでした。

夜が眠れなくなり、母がかかりつけ医に相談すると、神経内科を紹介されました。けれどその医師は、甘やかして育てたからこんなことになるんだ！と、両親や私をガミガミと叱りました。

一人車でその神経内科へ行き、できないことを責め立てられた私は、混乱して帰る道、路肩に停車中の車に後ろから追突する事故を起こしました。持っていた2万円を出して必死に謝り、示談にしてもらいましたが、その医者を訪ねることは二度とありませんでした。

母から話を聞いた姉は、昔、対人恐怖症になり、一人で森田療法の医院に通った経験から、私に森田療法を勧めました。私は森田療法に通うために、今の症状を手紙に書こうとしましたが、自分でも、自分の何が悪いのか、何ができて何ができないのか、わからないため、うまく手紙を書くことができませんでした。

このころには、眠れない以外にも、食欲がなく、食べても砂を噛むよう、お風呂も入れず、もちろん会社へも行けず、会社に休暇の連絡をすることさえできず、なぜ急

にいろいろなことがわからなくなっていましたのかと、私も家族も誰もが戸惑うばかりでした。



## うつ病という病気を知る

ある日突然、何も手につかなくなってから約1カ月、どうすればいいのかわからず悶々と過ごしていました。私のさぼり心からできなくなってしまっていると言われ、傷ついたこともありました。

けれども自分では、頑張ろうとしてもどうにもならない、身体も動いてくれないし、心も元気が出ないといった具合で、今までたやすくできていたことが、何一つできなくなっていました。

ここで、私が森田療法を受けるために自分の症状をまとめた手紙の一部をご紹介します。ここで、私が森田療法を受けるために自分の症状をまとめた手紙の一部をご紹介します。恥ずかしいのですが、当時の戸惑いを一番表現できている手紙になっているので、恥を忍んでご紹介します。

『起きて、服を着ようとしても何を着ていいか分からない。髪をセットしたり、お化粧をするのも思うように出来ず、日常生活で何かおかしいと思うところがたくさんあ

る。親が無理にでも服を着て何かしなさいと怒ったので、洋服タンスを開けて考えた  
が何を着ていいか分からず、下着とくつしたは選べてパジャマの上はぬいで訳もわか  
らず変な服を着て下におり、それじゃあ寒いやろと言われてどうしていいか分からず  
セーターをはおり、パジャマのズボンをもう一枚はいた。頭の中のどこかがぬけてい  
るようで、みんなから何かを言われたとき、その言葉を理解するのにとても時間がか  
かり、また、すぐ忘れてしまう。コマージュやドラマを試しに見ても、明らかに  
理解能力がおちていることが自分には感じられる。言われたこと、例えばお茶をく  
んどとかマヨネーズを取つてとか、言われたらできることもあるけれど、自分で何か  
をしようとすると、分からないところが多くてはちゃめちゃになつてしまう』

いかがでしょうか？ 私の戸惑いがダイレクトに伝わったのではないかと思ひます。  
私のように、突然何もかもわからなくなつてしまふという、極端な始まり方は、う  
つとしては珍しいのかもしれない。

なんだかいつものように手際よく家事ができないなあとか、仕事がミスばかりでい  
つとも違うようだとか、作業自体はできるのだけれど効率が悪くなつたり、ミスが増

えたりという始まり方が多いのかもしれませんが。

とにかく私は、ガクツと何もできなくなってしまったので、その戸惑いもすごく大きかったです。

後々思い出してみると、うつ病になる前のサインのようなものは出ていたんです。例えばひいた風邪がいつまで経っても治らなかつたり、免疫力が下がり牡蠣にあたり、仕事も今までできていたことが、うまくできずおかしいなど感じたりしていました。

けれど、それらが予兆だと気づくわけもなく、ある日突然おかしくなったというのが私の当時の感覚でした。

そんなある日、母がある医師を紹介する番組をたまたま録画していたものを見えました。

その先生は、胃腸科の先生でありながら患者さんの心の治療もしているらしいということでした。

また、お子さんを踏切事故で亡くされてから、自らが心の病気になり、その経験から心の病気について猛勉強をされて、現在は心療内科の先生として、とても有名になられている、という紹介の番組でした。

母は、心の病気についてはいまいぢわからなかったものの、この先生なら娘の気持ちができるんじゃないかと思ったそうです。

そこで、早速その病院について調べ、車で1時間ほどかかるその病院まで、父の運転で3人で向かいました。

私は、また怒られるんじゃないか、自分でもよくわからないこの症状を、どう説明したらいいのかと、ドキドキしながら車に乗っていました。

到着してみると、こじんまりとした医院でした。診察室は人は多いものの落ち着いた雰囲気でした。

母が受付で私の症状を話すと、問診票に記入するように言われました。

その問診票には、私の今の症状をわかっているかのような質問が並んでいました。ほとんどの質問の「はい」のほうに丸がつかまりました。

緊張しながら待っていると、名前が呼ばれました。

診察室に入ると、優しそうな年配の先生が、私の問診票を見て、「うつ病です。つ  
らかったでしょう。でも安心してください。治る病気だからね」と言ってくださいま  
した。

私の目から大粒の涙が溢れ出しました。

何よりも、わけのわからない症状に、うつ病という病名がついたことで、病気だっ  
たんだと、とても安心しました。さらに治る病気だと言ってもらえて、心の底からほっ  
としたんです。

このときのことは、何年経っても忘れられず、思い出すたびに涙が出ます。

## 未知の病気との闘い

どうやら私は「うつ病」という病気がらしい、ということはわかりました。けれど、「うつ病」なんて、見たことも聞いたこともありません。先生からは、ゆっくり休むようにと言われ、1カ月の休業診断書を書いてもらい、会社へ提出しました。同時にお薬が処方されました。

そのころ、私が抱えていた症状は、次のようなものでした。

夜、眠れない

食欲がなく、食べても砂を噛むよう

お風呂に入れない

トイレも限界まで行けない

着る服を選べない

お化粧ができない

テレビが見られない

音楽を聴けない

本が読めない

考えがまとまらない

とにかく落ち込む

身体がだるく動けない

まだまだありますが、大体このような感じで、日常生活で、まともにできることが何一つない感じですよ。もらったお薬を飲んで、とりあえず身体と心を休めるために、じっとしていなさい、と言われるのですが、ただ横になっただけでも、テレビも見られない、音楽も聴けないで、眠れもしないので時間が経ちません。

何もできず、逆にイライラが積もり、どうしていいかわからず、イライラを物にぶつけたり、両親に当たったりしてしまいます。じっとしているのがつらくなり、無理に着替えて出かけてみたりするのですが、何事も集中できず、疲れもひどく結局何も

できずに帰ってくるはめになります。

そんな状況を主治医に相談すると、無理して動いてはダメだと怒られ、休める技術を身につけないと治らない、と諭されます。

ものすごくつらいです。何一つできず、休んでいることすらできません。自分がなぜ、こんなことになってしまったのか？ そればかり考えてしまいます。考えることもうまくできません。思考がぐるぐるするばかりで、答えが出ないんです。

このぐるぐるの思考も、うつ病特有のもので、とにかくつらい毎日でした。

先生からは、何もなくていい、できることだけして、あとはとにかく休みなさい、と言われていましたが、つつい、できることを探して無理に外出してみたり、それで失敗して落ち込んだりを繰り返しました。

そのたびに先生から、その焦りがいけない、とにかくゆっくりすること、それが身につかない限りはこの病気は治らないよ、と叱られ、頑張って休もうとするのですが、休み方がわからず、行動しては叱られる、の繰り返しでした。



そんな私がうまく休めるようになったのは、子ども向けのアニメを見るようになってからでした。テレビもコマーシャルも頭に入ってこなかったんですが、これならばと試した『アルプスの少女ハイジ』だけは意味が理解できました。

それからは、ひたすらハイジを見つづけ、ハイジが終わると『赤毛のアン』など、子ども向けのアニメをひたすら見る日々になりました。ただビデオを見るというだけのことですが、できることが一つ見つかりました。

ゆっくり休めるようになり、先生からは、それでいいと言われましたが、こんなに何もしなくて本当にいいのかな？ と「とにかく休む」ということに抵抗がありました。けれど、他にできることもなかったので、言われたとおりにただ休んでいました。

しばらく経つと、少しずつできることが増えてきました。助手席でのドライブ程度なら、楽しめるようになり、できない日もあれば、できる日もあるという感じです。

お薬も効いてきたのか夜も眠れるようになりました。だんだんと元気が出てきて、元の自分になりました。

今までできなかつたことができるようになり、とてもうれしく感じていましたし、生きる意欲のようなものが湧いてきてワクワクした気持ちになってきました。

でもそれは、躁状態そそうの始まりだったんです。

## 初めての躁状態そう

みなさんは、躁状態というものをご存じでしょうか？ うつの、気分が落ち込み元気もやる気も低下した状態とは真逆の状態のことで、気分はハイテンション、元気もりもりでなんでもありな状態のことです。

感情が高ぶり、まるで麻薬を使ったときのようにハイになり、自分はすごい人間だ、何も怖いものがない、自分は神だ、など、誇大妄想を抱き、常識から外れた、考えられないような行動を起こしてしまいます。

そのような状態を躁状態と呼び、うつ病の治療中に躁状態になってしまうことがあります。

現在では、躁状態のある人はうつ病とは区別して「双極性障害そうきょくせいしょうがい」（昔の躁うつ病）と呼び、二つの病気はまったくの別物で、お薬も治療法も異なりますが、私が躁状態になったころは、躁状態もうつの症状の一つという扱いでした。

さて、うつ病の治療中になんだか元気が湧いてきて、治ってきたのかと喜んだ私でしたが、実は躁状態の始まりのサインだったのです。そして私がどうなったかという、とんでもないことになりました。

まず、夜が眠らなくても平気になります。そして時間の感覚をなくし、常識的な考えもなくなり、携帯電話に登録された友人という友人に、昼夜を問わず片っ端から電話をしまくります。そして食事などの約束をするんですが、日にちや時間が被っていてすべてドタキャンになります。

会社を病気で休んでおきながら、同僚と食事の約束をして、当日すっぱかして大迷惑をかけたこともありました。

また、高校生のとき、テニス部のマネージャーをしていたんですが、そのメンバー全員に電話をして同窓会を開催したりもしました。普通に聞こえますが、卒業生名簿から、実家に電話して、本人の連絡先を聞きだすという常識外れの行動でした。

そして、お金の感覚が完全に狂ってしまい、お買い物中毒になります。シヨッピンモールなどに行き、手当たり次第に買い物をするのですが、なかにはサイズの合わない服や靴、まったく必要のない物も多く、かなりの金額を使い、お金がなくなつた

らモール内のATMで下ろしてきてはまた買物を繰り返して、一日で何十万と使ってしまう。

まだまだこのあと大変なことになるのですが、ここで躁状態について、もう少し詳しく書いてみたいと思います。まず、躁状態で表れる症状は次のようなものです。

夜、眠らなくても平気になる

時間の感覚がなくなる

誰彼かまわず電話をしまくる

お金の感覚をなくす

自分が偉くなったと思いつむ（誇大妄想）

機関銃のように話が止まらなくなる

怒りっぽくなり周囲に当たる

服装やメイクなどが極端に派手になる

その人らしくない大胆な行動をする

大体このような感じで、周囲から見ても明らかにおかしい行動が目立つようになります。もしかして躁状態かも？と気づいたら、次のようなことに気をつけてほしいと思います。

まずは医師に躁状態の疑いを伝える

車のキーを預かる（運転はたいへん危険なので）

預金通帳とハンコ、カード類を預かる

携帯電話を預かる（人間関係を守るため）

刃物類を隠す（突発的な自傷行為を防ぐため）

お薬の管理は家族がする

いかがですか？ 少し厳しいようですが、本人のためにぜひしてほしいことばかりです。あとは、常識外れの行動をどうやって止めるかですが、躁状態のときには何を言っても聞く耳を持たないので、外出時についていくなど、一人にさせないことが大切だと思います。

ここまで読んでいただいた方は、躁状態の恐ろしさをわかっていただけたかと思いますが、早く気づくことができれば、投薬によって症状をかなり抑えることができますので、私のような失敗を繰り返す前に、家族とともに通院し先生に話すことをお勧めします。

躁状態の最中、本人はとても気分がいい状態ですので、通院しなくなったり、お薬を飲まなかつたりしがちです。けれど、とても危ない状態ですので、周囲が説得して通院させるようにしてください。

また、双極性障害には、私のように明らかな躁状態が表れる一型と、気づかない程度の軽い躁状態が表れる二型があります。症状が軽いからといって放っておくと病気が治らず、社会生活もままならなくなりますので、どちらも適切な治療が必要です。

## 躁状態での事件いろいろ

躁状態で、すっかりお金の感覚をなくしてしまった私が次にしたことは、車の購入です。そのときすでに自分の車を1台所有していましたが、家族用の車を買いたいと思います。新聞広告のチラシの中に、あざやかな赤色のスバルのインプレッサのチラシを見つけて、これが欲しい！ と思います、すぐにディーラーへ試乗に行きました。当時の彼氏も、兄も、私が躁状態だと知らないのです、普通に車を探していると思います、ディーラーめぐりに付き合ってくれました。

そしてとうとう、120万円ぐらいの車に、いらないオプションをこれでもかとおつけて200万円ほどで購入します。現金を持参して一括払いで買いました。納車の日、真っ赤なインプレッサが家に届きます。そして、そのたった2日後に事件が起こります。

躁状態真っ只中だった私は、夜に初めて行く人の家に向かって、慣れない新車でカーナビ頼りに走っていました。途中、道に迷いパニックに陥ります。住宅地の狭い路地



に入り込んでしまい、車一台がようやく通れる狭い道を、スピードも落とさずに走り抜けます。本当に狭い道で、何度も車の両側やライトなどをぶつけながら、余計にパニックになり、しばらく迷った後友人宅に行くのは諦めて自宅へ戻ります。

翌日、明るくなってから車を見ると、見るも無惨な傷だらけになっていて、さすがにひどくショックを受けました。後日、明るい時間帯に迷い込んだ現場を訪ねると、崖っぷちに車一台がやっと通れるかどうかの細い道がある、とても危険な場所でした。パニック状態でよく転落事故にならなかつたものだと、ゾッとしました。誰かを巻き込む事故も起こしかねなかつたと思うと、車の傷だけで済んで本当に不幸中の幸いでした。

その他にも、躁状態のときには普段思いもつかないようなことを次々としてしまいます。例えば、うつ病について講演会を開こう！ と思い立ち、母校の高校にアポなしでいきなり訪問します。しかも、服装は当時はやっていたキャミソールの上にはスケスケの上着を着て、下はミニスカートという半分下着のような服装。その格好のまま、校舎をウロウロして、授業中の教室を覗いたり、在校生とすれ違い二度見された

りしながら、職員室にたどり着き、恩師に講演会をしたいと話しました。すると、保健室に行くように言われ、保健の先生に病気のことや、そのせいで起きたことをいろいろと話し、聞いてもらったことで落ち着いて家に帰るということもありました。

いろいろとおかしなことをしているのに、家族も友達も、先生でさえ、躁状態になっていることに気づいてくれませんでした。それは、私自身が、自分は普通だと思っていて、むしろ調子がいいと感じていたからで、躁状態なんていうものを、先生以外は知らなかったのだから仕方ありません。周囲が気づかないうちに、他にもいろいろなことをしてきました。

ある日、彼氏の家でくつろいでいたとき、友達を呼ぼうという話になり、迎えにくくからと彼氏の車を借りました。そして友達の家へと一人で出かけるのですが、どうにも気が大きくなってしまっていて、まともな運転ができません。狭い場所でUターンをしようとして車をぶつけ、一度ならず二度、三度と車に傷をつけてしまい、友達の家にはたどり着かず、彼氏の家に戻ります。インプレッサを傷つけて反省したはずなのに、彼氏の車まで傷つけてしまいます。当然彼氏は怒り狂い、食べかけのカレー

ライスごと、テーブルをひっくり返しました。カーペットにこぼれたカレーを必死に拭きながら、泣いて謝りました。

また別の日は、彼氏と映画を見る約束をしていたのに、車でショッピングに出かけていて1時間以上遅刻し、心配して探し回っていた彼氏が私を見つけて、溜まっていたイライラが爆発し、私の首を絞めながら、「なんでそんなになってもたんや！」と叫んだこともありました。彼氏にしたら、変わってしまった私に何をしたら元に戻ってくれるのかわからず、もどかしかったんだとあとになればわかったんですが、そのときは本気で殺されるかと思いました。

書きたい事件が他にもたくさんあるんですが、さすがに本には書けないようなこともしでかしているのです、この辺にしておきます。

## うつが治ってさへおめ

躁状態でいろんな事件を起こしていた私でしたが、いよいよそのことが先生に伝わ  
る日が来ました。車などの大きな買い物他にも、洋服や雑貨などあらゆるものを購  
入し、カードで支払っていた私に、残高がなく引去不能という通知が届き、私が全財  
産を失ったことが、父にバレました。さすがにこれは大事だと思った両親が、主治医  
に最近の出来事を話しました。そこで初めて主治医は、私の躁状態に気づきます。お  
薬の内容が変わり、躁状態の治療が始まりました。

先生によると、うつ病が治っていく段階で、今のような状態が表れることがあり、  
初めは大きなうつと躁の波が、だんだんと小さな波になり、最後には平坦になってい  
くとのことでした。その時点では、躁状態というのがどういうものか、経験したこと  
以外は知らないままでしたが、お薬が変わったことで、だんだんとひどい躁状態から  
は抜け出すことができました。その代わりに襲ってきたのは、今まで以上にひどい  
うつ状態でした。

うつ状態になると、不思議と躁状態のときにしてしまったことを忘れてしまいました。けれど、父や母に聞いたり、車の傷を見たりするとおぼろげに思い出し、自己嫌悪から余計に落ち込むという悪循環に陥りました。躁状態のあとのうつ状態は、昨日までやる気満々でできていたことがガクッとできなくなり、落ち込みがとてもひどいように感じました。昨日までのやる気が嘘のようになくなり、ずっしりと身体も心も重苦しくなって、ほとんど動けなくなりました。なまじ動き回っていた直後だけに、何もできない状態が受け入れられず、とてもつらかったです。

うつになると、顔の表情がガラッと変わります。生気がなくなり、目は伏し目がちで額にはしわが寄り、とてもつらそうな顔になります。そんな自分の顔を鏡で目に見ると、余計に落ち込みますが、どうしても表情を明るくすることはできませんでした。うつ状態のとき、何よりもつらいのは時間が経たないことです。大げさでもなんでもなく、1分が1時間にも永遠にも感じるのです。焦燥感というものがつきまとうため、ぼうつとするとということができず、常に何かしていないとおかしくなりそうになります。私の場合は、絵を描いてみたり、母と、子どもがするような手遊びをしてみ

たり、踊ってみたりに、思いつくことはすべて試しました。することがなくなると、焦燥感が襲ってきてなんとかしなくちゃ、この状況を変えなくちゃ、とじつとしていらなくなります。これが一番やつかいでした。

そんなふうにながら、どうにかうつ状態を乗りきると、少しずつやる気が起きてきて、気がつくとも躁状態になりました。そしてまた、派手な格好をして出かけたくなり、両親は止めようとするのですが止められるものではなく、友達と会ってはおかしな言動を繰り返したり、車で乱暴な運転をしたりしました。

初めは2週間ほどうつが続くと、2週間ほど躁になり、散々派手に行動したあと動けなくなりうつになる、という具合でしたが、だんだんとそれぞれの期間が短くなっていき、あ、もうすぐうつが来るなどか、あ、少しハイになってきたかも、と自分でわかるようになっていきました。そのうちに、うつや躁のときのその度合いがましになっていき、長い時間をかけて平坦になっていきました。初めてうつ病になってから、躁とうつを繰り返しながらだんだんとその波が小さくなっていき、平坦になるまで約1年かかりました。

その後、無事会社に復帰して投薬治療を続けながら、徐々にお薬を減らしていき、お薬が完全になくなるまでさらに1年かかりました。こうして初めてのうつ病は、躁状態をともしないながら約1年かけて「寛解<sup>かんかい</sup>」と呼ばれる、治ってはいないが症状が出ない状態まで回復しました。





## 第二章

# 海外旅行とうつ病の再発

## 海外旅行にハマる

病気が寛解となり、数年間は仕事も趣味も楽しめる期間がありました。そのころ、25歳のときに会社の大先輩から海外旅行に誘われます。そのころの私にとって、海外旅行なんて面倒くさいし自分には関係ない話だと思っていました。けれど、楽しいよ、おいでよと、何度も誘っていただくうちにチャレンジしてみようという気持ちが湧いてきました。

会社の同僚の男女混合で、みんなで行くことになりました。行き先は、フィリピン のセブ島です。それはいつたどこですか？ という状態でしたが、水色のキャリア バッグを新調して、準備を進めました。そしてこのセブ島への旅行をきっかけに、海外旅行にどハマりすることになります。

セブ島では、誘ってくれたYさんがダイビングをする人で、現地に船を持っていたので、みんなで生まれて初めてのダイビングに挑戦しました。セブ島の海がとつても

きれいで、色とりどりのお魚がかわいくて、ダイビングが大好きになりました。

セブ島の人々の暮らしは、私が生まれるずっと前の日本の暮らしのようで、舗装されていない道路の両脇に平家の住居が点々とあり、ロープに吊るされた洗濯物や、飼われている家畜など、すべてがなんだか懐かしく、不思議に癒やされます。そんな文化の違いを目の当たりにして、引き込まれていく自分がいました。

楽しいセブ島旅行が終わったころには、海外旅行ほど面白いものはない！ とすっかりとりこになってしまい、その後たびたびいろんな国を訪れることになるのです。

海外旅行の面白さは、なんといつでも文化の違いに触れることです。暮らしも食べ物も、考え方や国民性も、まったく違う国に行き、そこで自分がいかになじめるか、自分を試される瞬間が何度も訪れます。

そして、自分がどんな環境に置かれても、意外と適応できるものと気づくたびに、どんどん楽しくなっていきました。片言の英語でコミュニケーションをとるときも、ワクワクしました。

その後、私が訪れた国は9カ国、14カ所にのびります。順に挙げると次のようになります。

フィリピンセブ島5日間

ベトナムホーチミン5日間

中国香港3日間

アメリカハワイオアフ島6日間

フィリピンセブ島5日間

アメリカハワイオアフ島5日間

オーストラリアケアンズ4日間

フィリピンセブ島7日間

フィリピンセブ島5日間

タイバンコク5日間

インドネシアバリ島6日間

アメリカグアム4日間

フランス領ニューカレドニア6日間

イタリアローマ、他8日間

このように、さまざまな国と地域に訪れ、各地の文化や生活に触れ、自分の世界を広げることができました。初めてフィリピンへ行ったのが25歳で、最後のイタリアへ行ったのが39歳のときです。

その間、うつ病の再発や双極性障害への変化、そして度重なる休職と復職を繰り返しながらも、体調がよくなってきた際には海外へ出かけるという具合に、病気の合間をぬって海外旅行を楽しみました。

うつ病で通院していたころは、趣味と言えるようなものは何もなく、仕事と家の往復でした。当時の彼氏の趣味に付き合っていましたでしたが、私の趣味ではなく、主治医からも自分の楽しめることを何か見つけなさいと言われていました。回復してからは積極的に趣味になるようなことを探すようになり、会社でのテニスや冬場のスノボそ

して海外旅行が私の趣味となりました。その他にも、芸能人の追っかけでコンサートを全国に見にいたり、ギターを習ったりもしました。

このようにして、私は病氣と引き換えにたくさんの趣味を手に入れました。自分の人生を自分で楽しむようになった大きな転換期でした。

## 両親と訪れた海外の思い出

海外旅行の楽しさを身をもって体感した私は、病気で苦労ばかりかけている両親に楽しい思い出を作ってあげたいと思いました。ちょうど会社の勤続10年記念でまとまった休暇をもらえることになり、父と母を連れてハワイへ行くことにしました。旅行代は私の貯金で賄いました。

父も母も、海外旅行は生まれて初めてで、まずはパスポートの申請から始まりました。スーツケースは、私に海外旅行を教えてくれたYさんが父と母の分を貸してくださいました。

旅行当日、両親は初めての飛行機に緊張気味でしたが、しばらくすると慣れたようでした。ハワイへは、関西国際空港から直行便で夜出発の朝着、約8時間のフライトです。ですので寝ている間に到着するんですが、母は飛行機のリクライニング機能があるのに気づかなかったそうで、一晩中シートを起こしたままだったらしく、教えて

あげられず申し訳なかつたです。

ハワイに到着し、H I Sの集合場所に行くと、Yさんと奥さんがいてびっくり！慣れない父と母が心細いだろうと、日程を合わせて案内しにきてくれました。

ハワイでは、ディナーショーや潜水艦ツアー、ヘリコプターでの夜間飛行などのオプショナルツアーに申し込み、Yさん夫婦とともにオアフ島をめぐり、満喫しました。食事などもYさんがいいお店を教えてください、困ることなく楽しめました。

なかでも、父と母と3人でワイキキビーチへ行ったのが、とてもいい思い出になりました。父も母も遠浅の海岸が初めてで、かなり波があつたのですが、浮き輪で波に乗って遊ぶのがとても楽しかつたらしく、子どものようにはしゃいでいました。あとにも先にも、あんなにはしゃぐ両親を見たのは初めてでした。

こうして両親との初めての海外旅行は素敵な思い出をたくさん残して終わりました。Yさんご夫婦には大感謝です。

さて、両親との海外旅行はハワイだけかと思いきや、数年後にまた別の国へ出かけ



ることになるのです。

父は洋画が大好きで、昔映画で見た美しいエメラルドグリーンの海に強い憧れを持っていました。映画の舞台はタヒチのパペーテでしたが、私は父が行きたがっている海のきれいなリゾートに連れて行ってあげたくてHISでパンフレットを探していました。

そのとき、店員さんに勧められたのがニューカレドニアでした。タヒチにも負けない美しい海がある島国で、「天国に一番近い島」と呼ばれるウベア島という島があるとのこと。今なら飛行機にも空きが少しだけあるとのこと、その日のうちに両親と私の名前で飛行機を押さえてもらいました。

自宅に帰ってから、両親に予約してきたことを伝えると、急な話で初めは戸惑っていましたが、私がいいのならということ、行くことに決まりました。ハワイへ行ったときは、海辺から奥へ入った安めのホテルだったのですが、今度は奮発してオーシャンビューのホテルを予約しました。

旅行当日、10時間半のフライトでニューカレドニアのヌーメアに到着。今回も、アメデ島日帰りツアーや、ウベア島日帰りツアーなどを申し込んできました。夜にホテルに着き、朝目覚めると真っ青な海を窓から眺めることができました。

ニューカレドニアでは、アメデ島でお魚を見てご馳走を食べたり、朝市へ行ったり現地のフルーツを買ってきて食べたり、珊瑚でできた島にシュノーケリングをしいたりと、いろいろ楽しみましたが、なんといっても特筆すべきはウベア島の美しさでした。

ウベア島へは国内線のプロペラ機で向かいます。飛行機からは、ウベア島の周りに広がるエメラルドグリーンのがきれいに見えます。到着してみると、どこまでも続く海岸線に透きとおった海、お料理も素材でおいしくて、なんといっても素晴らしかったのが、昼食後に訪れたムリの橋のたもとにある海岸です。

異なったブルーが何層にも重なりあい、真っ青な空とつながり、この世のものとは思えない美しさ。本当に天国へ来てしまったのかもと感じる景色が目の前に広がっていました。

父も母も、景色を満喫して喜んでくれました。  
こうしてニューカレドニアも、両親との大切な思い出になりました。



## うつ病の再発から休業へ

初めてのうつ病が寛解となってから3年間は、安定して勤務を続けられるまでに回復していました。ところが、また予算申請の時期になり徐々に眠れなくなりつい一睡もできなくなってしまう。うつ症状はまだ出ていなかったのですが、眠れないままでは仕事もままならないので、心療内科に行こうと思いました。

初めてのうつ病のときのクリニックに電話をすると、ご高齢だった先生が亡くなられ、クリニックも閉鎖となりました。そこで、自宅から通える場所のクリニックを探し、予約をしました。初めての診療の日は少し緊張していましたが、先生も若くして話しやすい方で、一度で気に入りました。睡眠導入剤と抗うつ薬を処方され、しばらく様子を見ることになりました。

その後、お薬の効果もあり4年間、投薬治療をしながら勤務を続けていました。仕事量も増えて毎日何時間も残業をするようになり、残業が増えるに従って体調が少し

ずつ悪くなっていました。月の残業が45時間ほどになったころ、予算申請の仕事がピークを迎えていました。急激にストレスが増えた私は、仕事中に頭がこんがり職場で叫びながら書類をばらまいて爆発してしまいます。人前であんなに取り乱したのは生まれて初めてでした。その日はそのまま逃げるように職場をあとにし、その夜から岐阜へスノボに出かけます。

溜まったストレスを発散したくて、気持ちよく滑っていました。スノボも3年目ぐら이었다のでそれなりに滑れるようになっていました。それで調子に乗ってしまったのがいけませんでした。いつもよりスピードを出して滑っていると突然アイスバーンに乗ってしまい、あつという間もなく転んでしまいます。ゴキつという嫌な音とともに左手から着地しました。

パトロールの人が来て、私の左腕をあちこち触ったあと、骨折はしていないようです。と行って救護所に連れていかれました。救護所でも、捻挫ですねと湿布と包帯を巻かれ、みんなと合流しました。

その後、みんなが滑っている間はヒュッテで待っていました。左腕が脈を打つたび

にズキンズキンと痛みとでもつらかったです。帰るころになり、着替えようとすると腫れがひどすぎてうまく着替えられません。これはおかしいとなり、また救護所へ行く腕を下に下ろしていたせいで、血液が下に溜まり腫れていると言われ、三角巾で腕を吊られました。

そのまま車で岐阜から帰ってきたのですが、車が少し揺れただけでもすごい痛みで、痛みに耐えるだけで必死です。途中、サービスイリアで夕食を食べたんですが、私は食べるどころではなく一人痛みと戦っていました。一刻も早く家に帰りたいかったです。ようやく家に着いたのが夜で、朝まで痛みに耐えながら眠れない夜を過ごしました。

翌朝、トイレに行こうとしたところ左腕に力が入らず、よく見ると腕があらぬ方向に曲がっていました。日曜日でしたが、診てもらえる病院を探して急いで行きました。レントゲンを撮ると、肘の関節部分の骨折でした。

なんですぐに来なかつたんですかと叱られ、ひとまず手で戻せないかどうか処置してみますと言われ、ただでさえ痛い関節のところを指でギュウギュウと押されて、悲

鳴をあげながら耐えていましたが、先生のほうがこれ以上はできないから手術にしましょうと、すぐに手術をしないといけなくなり、入院になりました。

関節の骨折だったので、今までどおりには動かなくなる可能性があると言われましたが、手術は無事に終わり、あとはリハビリ次第ということでした。このときの入院が私の生まれて初めての入院でした。

会社には、骨折のためとして診断書を提出してひとまず休むことになりました。20日間の入院でしたが、同室のおばさまが楽しい方で、左手が使えない不便さはあるものの、楽しい入院生活でした。その後退院したのですが、リハビリのため会社は休職したままでした。

そして、退院後に予定されていたのがスノボ友達のNさんとのバリ島旅行でした。

このバリ島旅行で、人生最大のピンチとなる大事件が起きるのですが、そのことはまた巻末に書きます。そして、骨折で休業したのをきっかけに1年以上に及ぶ長期休業となってしまうのです。



## 病名が双極性障害へ

そうきよくせいしょうがい

骨折で入院したことをきっかけに休職していた私ですが、バリ島での事件を機に完全にうつ状態になってしまいます。通っていた心療内科で、お薬がガラッと変わり、ゆっくり休むように言われます。うつ病の再発でした。

初めのころは、前回と同じような症状があり、眠れない、食欲がない、やる気がまったくない、何も楽しめない、すぐに落ち込む、イライラする、感情が爆発して大泣きする、時間が経たない、などなどでした。けれど、しばらくするとうつから脱して軽い躁状態のような感じになります。

躁状態といっても軽いものなので、日常生活が普通に送れるようになる程度です。友達に電話をしたり、ショッピングに出かけたりというぐらいで、特に困ったことは起きませんでした。10日交代ぐらいで、うつと躁を交互に行ったり来たりする生活がしばらく続きます。

このころ、うつおのときに表れたのが、希死念慮きしねんりょといって、死にたいと強く思いながらも、具体的な方法までは考えていない状態です。なかなかよくなる病状に苦しみ、小さなことでひどく落ち込んで、心臓がドキドキして過呼吸になるのも、頻繁に起こりました。そんなことを繰り返すのがつらいのと、やはり死にたい気持ちに取り憑かれるというのが、うつおの症状の一つだったんだと、今は思います。長い闘病生活の中で、初めての希死念慮でした。

うつおと躁をしばらく繰り返した後、また症状に変化が起きてきます。夜がだんだんと眠れなくなつたものの、昼間は精力的に動けるので、てつきりよくなつてきているとばかり思っていました。

ある日、会社の上司に電話して、会社に顔を出したいと言ひ出します。上司は当然、戸惑い、今は来ないほうがいいと私に言いました。私はその対応に納得がいかず、さらに上の上司に掛け合い、定時後ならということでも許可されます。

翌日の定時後に、会社に行つて、気になつていたメールチェックをしたり、上司に病氣の本を大量に持参して、読んでくださいと渡したりしました。

そのころから、躁状態がひどくなり、夜中は眠らず、父と母に延々と話を聞かせる日が続きます。そのうちに誇大妄想が始まり、自分がものすごく偉い存在になった、神様に、仏様に、霊能者になったと思ひ込み、父や母にそう話しました。自分は天から大切な役目を任された、会う人みんなを助けることが自分の役目だ、と思ひ込み、自分の周りの人や雑誌やテレビで見る人まで、自分に助けを求めていると思ひました。

クリニックに行つて、両親が私について話すと、躁がひどく出ているとのこと、お薬がガラツと変わりました。併せて先生から、お金に関わる物や、車のキー、携帯電話を親に預けるよう、言われました。

怖かったのは、躁状態なのに、希死念慮が起きたことです。うつのときなら行動に移しにくいのでまだいいのですが、躁のときは動けるので、行動しそうになります。両親が玄関にたくさん物を置いて出られなくし、刃物類は全部すぐには出せない場所に隠しました。

他にも、私にとっては初めて、リストカットの強烈な願望が起きました。身体中を切り裂きたい！ と強く思い、自分を抑えるのが精いっぱいでした。

このときの躁状態はかなりひどく、入院の一步手前までいきましたが、お薬が効いてきてだんだんと落ち着いていき、ことなきを得ました。

クリニックの先生は、この躁状態が起きるまで私が普通のうつ病だと思っていたため、うつ病治療の投薬をされていましたが、ひどい躁になったことに驚いて、お薬をガラッと変え、診断書に書く病名も、双極性障害に変わりました。

初めてのうつ病のときは、うつ病を治療していく過程で躁状態が起こり、うつと躁の波が初めは大きく、次第に小さくなっていき、平坦になると治る、という考え方でした。

けれど、再発までの約7年の間に、うつ病についての常識や治療法などが大きく変わり、躁の状態がある場合は双極性障害と呼び、うつ病とは異なるお薬で異なった治療法が確立されているとのことでした。この双極性障害は、昔は躁うつ病と呼ばれていたものです。

かなりあとになってから気づいたことですが、初めてのうつ病のときも私にはもと

もと軽い躁状態の時期があり、その躁状態があったためにうつ状態に陥り、始まりはうつだと思っていたけれど、もともとは双極性障害だったのでないか、ということでした。そう考えて昔の日記などを見返してみると、確かに動きすぎている時期が長い間あることに気づきました。私はもともと双極性障害だったのかもしれませんが。

## 初めてのリハビリ出勤

双極性障害の治療も、いろいろありながらもなんとかうまくいき、1年3カ月の休職の後にいよいよ復職することになりました。そこでまずは上司に、復職したい旨相談をしました。そして初めて知ったのが、リハビリ出勤制度というものが適用されるということでした。

そのころになると私の会社でも、うつ病などの精神的病気で休職する人が増えていて、その復職の困難さも問題視されており、考えられた制度だということでした。

具体的には、産業医面談、心理相談員との面談を経てリハビリ出勤可否を決め、許可が下りれば3カ月のリハビリ期間が始まり、その期間中の出勤率が規定を満たせば再出勤会議が開かれて、正式な出勤を認めるかどうか協議される、というような制度でした。

リハビリ期間の3カ月は、初めの1カ月が4時間、2カ月目は6時間、3カ月目は7

ルタイムの8時間といった具合に、少しずつ勤務時間を増やしていくというものでした。

そこで、まずは産業医面談を受けるために、神戸にある本工場まで行かなければならず、早起きして電車に乗り会社まで行くという最初のハードルがありました。電車を乗り継ぎ約1時間かけて、どうにか行くことができました。

産業医の先生に、これまでの経緯や今の症状などいろいろとお話をして、その後心理相談員の方とも打ち合わせをして、結論は後日ということで一旦帰ります。

この面談のときに、3カ月間のリハビリ期間の勤務時間を細かく相談します。例えば4時間といっても、午前中の4時間なのか、午後なのか、途中の午前10時から午後3時までなのかというのを決めていきます。

私は、1カ月目が午前中の4時間、2カ月目が午後3時までの6時間、3カ月目はフルタイムと決めました。後にリハビリ出勤可能という連絡がきて、いよいよ復職が決まります。

再出勤を前にして、まずは会社に近づく練習から始めました。会社に近づくだけで

ドキドキして不安になります。何度も何度も練習を重ねました。その後、リハビリ出勤がよいよ明日という日、気持ちに余裕がなくなり、不安と焦りから自宅で暴れてしまいました。泣き叫びながらお風呂のドアに拳を何度も叩きつけました。

こんなんで本当に行けるんだろか？ 再出勤はまだ早すぎるんじゃないか？ 精神的に耐えられないんじゃないか？ 不安ばかりの中での再出勤でした。

再出勤当日、朝不安定になりながらもどうにか出勤しました。事務所に入るのが怖くて更衣室に隠れていました。男性陣が現場へ朝礼に行き、ようやく事務所に入りました。席に座ると、心臓がバクバクして脈が速くなりひどい緊張状態に陥ります。パソコンで、溜まったメールを整理するだけで一日が終わりました。

家に帰るころには後頭部から首、肩、背中と全身がバキバキに凝ってしまい、帰ってすぐベッドに倒れ込んで、親に2時間ぐらいマッサージしてもらわないといけない状態でした。こんな状態で勤務を続けられるのか？ まったく自信が持てませんでした。

職場に復帰して、大きな変化が一つありました。それは、私の業務である庶務の方



が一人増えていたことです。そのおかげで私は、いきなり難しい仕事をする必要がなく、できることから少しずつ仕事を増やしていくことができました。彼女の存在は何よりも心強く、大きなサポートになりました。

また、上司が頻繁に面談の機会を作ってくださり、心理面でも仕事面でもフォローしていただけたことが、とても助かりました。

このように恵まれた環境でのリハビリ出勤でしたが、それでも毎日コロコロと体調も変わり、ちよつとしたことで大泣きしてしまったり、過呼吸になったり、相変わらず体調は安定しませんでした。

以前、当たり前になさっていたことが思うようにできず、悔しくて泣いていると、「あなたは十分頑張っているんだから泣く必要はないよ。少しずつできることを増やしていきましよう」と上司が優しくフォローしてくださいました。

自分の頑張りと周囲のフォローのおかげで、徐々に職場にも慣れ、相変わらず緊張からくる全身の凝りはあったものの、なんとかリハビリの3カ月を乗りきることができました。そして、会議を経て正式に出勤が認められました。



## 第三章

# 精神科でのいろいろな体験

## 休職と復職の繰り返し

初めてのリハビリ出勤制度で、本出勤が認められてからも、精神的には不安定な状態が続きました。

相変わらず、会社にいる間は緊張しっぱなしでしたし、帰ったら玄関で倒れ込む状態。仕事中も、たびたび発作のように呼吸が荒くなりドキドキして、更衣室に駆け込んで頓服薬を飲んでから、また仕事をするという感じでした。

このころ、本出勤が認められたすぐの社員に要保護者Ⅰという区分をつけて、要保護者面談をする制度が始まりました。面談をするのは、会社が雇っている心理相談員という、カウンセラーのような人でした。

私も月一度から3カ月に一度のタイミングで、面談を受けていました。面談で、困っていることや、つらく感じていることなどを話すと、少し楽になりました。この経験が、後にカウンセラーを目指すきっかけになります。

そのようなサポートを受けながら、少しずつ仕事を増やしていき、体調を崩しては増薬して勤務を続けることを繰り返していました。

このころの私は、会社へ行くことが戦場へ行くかのような気持ちで、しかも血を流しながら行っているという表現が自分の中ではしっくりくるほど、必死になって通勤していました。

そんなにも必死なのになぜ続けたのかと言うと、辞めたら次がないと思っ込んでいたからです。

同僚や上司のサポートに応えたいという気持ちも大きかったです。ですが、そんな無理がいつまでも続くわけがなく、少しずつ体調が悪くなっていきました。

先生も、お薬の処方に迷われていて、お薬もころころと変わり、それにもなっって体調もころころと変わるといって、安定しない状態でした。

そして、リハビリ出勤を始めてから1年7カ月ほど経った1月頃から気が重くて出勤できなかつたり、出勤はしても緊張がひどくて疲れ果てたり、イライラが爆発する日があつたりと、心の調子の悪い日が続きました。

そんななか起こったのが自殺企図です。タオルで首を絞めたり、ドライヤーのコードでぎゅうぎゅうと首を絞めたりしたこともありました。けれど死ぬるわけもなく、虚しくなるだけでした。

増薬してなんとか出勤していたものの、2月には出勤すらできなくなり、3月からついに再休業となってしまうます。

再休業となり、初めのころは、どうしてあんなに頑張っていたのに続けられなくなつたのか？ なぜなかなかよくなるらないのか？ 落ち込んで、グルグル悩んで、泣いてばかりいました。

そのうちにそのグルグル思考がうつつの症状だと気づいて、悩んでいても何もよくなるまいとわかり、諦めて休むことにしました。

それからは、夜、なかなか寝付けないことや、早朝に目が覚めてそこから眠れないのを除けば、わりと普通に過ごせるようになりました。

うつ状態での休職ではありましたが、会社に関することを考えないでいる間は、なんとか普通に過ごせていました。

そんな調子だったので状態を甘く見てしまい、5月の終わりからの復職に向けて準備をはじめます。先生には反対されていましたが、なぜか気持ち焦っていたように思います。

そして5月末からまたリハビリ出勤し、必死に出勤を続けるものの、同じ年の11月から再休業となり、2年4カ月後にまたまたリハビリ出勤をするという、まさに休職と復職を何度も繰り返すことになるのです。

## 精神科病院への転院

3月から再休業となり、5月末からリハビリ出勤をしたのですが、リハビリ期間が終わり、フルタイムになったころから疲れがひどくなります。

その後はどんどんしんどくなり、うつと躁が混ざり合って出ている今ままで一番わかりにくい状態になります。

朝も起きたけれどどうしても出勤できなかつたり、出勤しても発作のように具合が悪くなり、更衣室で頓服薬を飲んで休んだり、まともに働けなくなっていきました。

それでも無理して仕事を続けていましたが、また自殺企図が出たり、朝、起きられず電話で休暇をとることが続いたり、だんだんと出社できなくなりました。

そしてついに11月からまたまた再休業になりました。

初めてうつ病になり休職してから4回目の休業となりました。

このころは、本当に気分が安定する日がなくなってしまう、うつになったり躁になっ



たり、日内変動もすごくて、本当に疲れ果てていました。

私だけでなく、主治医の先生も、どうすれば安定するのかわからなくなっていました。

休職と復職を繰り返し、身体的にも精神的にもまったく安定しなくなっていました。私は、このままではよくならないと思い、転院を考えはじめました。

田舎の小さな心療内科では追いつかなくなったのと、いつも3分診療だったので、わかってもらえた気になれず、じっくり話せるカウンセラーのいる病院に行ってみたかったからでした。

そこで、調子の悪いなか、市内にあるクリニックを調べ何軒か訪ねてみました。なかにはカウンセラーと契約されているクリニックもありましたが、1時間で1万円ほどかかり、通うには現実的ではないと感じました。

他にも、精神科と掲げる大きな病院にもいくつか行ってみましたが、待ち合いの雰囲気が悪かったり、閉鎖的な病院だったりで、通う気にはなれず、病院選びが難航していました。

完全に病院迷子になってしまい、主治医に、別の病院へ変わりたいこと、カウンセラーのいる病院を希望していることなど伝えたところ、ここへ行きなさい！と、紹介状を書いてくれました。

そこで思いきってその日のうちに紹介された病院へ行き、初診を済ませました。精神科専門の、入院施設の整った病院で、先生も感じのいい方でした。

希望していたカウンセリングも、専門のカウンセラーさんに、診療の一部として月1回、じっくり50分ほど話を聞いてもらうことができるようでした。診療の一部なので、料金も数百円でした。

いい病院だと思ったので、少し遠かったのですが、転院を決意しました。そしてこの病院になり変えたのが、メインのお薬でした。初めてうつ病になったときに飲んでいたので、リーマスというお薬を試してみたいと、先生にお願いしたんです。

このお薬は、定期的に血液検査をしながらでないと使えないお薬で、前のクリニックでは選べないお薬でしたが、このお薬を飲んでいたときは1年で治ったということが、私の中で大きくて、先生にお願いしました。

お薬がガラッと変わり、前に飲んでいたお薬の離脱症状で頭と身体がふわふわして変な感じでしたが、これまでの安定しない状態をなんとかしたかったので耐えました。

先生も、とても情熱的な若い先生で、私を仕事に復帰させる方向で、いろいろとご指導いただきました。両親も一緒に診察を受けて、先生からお話しいただくこともありました。

そしてここからが、本格的な治療になっていきます。

## 初めてのカウンセリング

病院を変わってからも、精神的に不安定な状態が続きました。

父や母の何気ない発言に腹を立て、怒りが爆発して自分を抑えられなかったり、何もやる気が起こらず家から一歩も出ない毎日でした。

夜も眠剤を飲んでも眠れず、毎日夜中まで起きていました。どちらかというとうつの状態でした。

初めてうつ病になってから、少し動けるようになると、本屋さんへ行つてうつ病の本を買い読みあさるようになりました。特に躁状態のときは、どんなに難しい本でもすらすら読めて、頭に入ってくるので、医学的な難しい本も含めてたくさんの本を読みました。

双極性障害になってからは、うつ病とはまた違う治療になるので、双極性障害の本もたくさん買って読みました。なのでこのころの私は、先生にも負けないんじゃない

かと思うぐらい、病気の知識がありました。自分なりに、少しでも治る方法がないかと模索している状態でした。

将来カウンセラーになりたいとも思っていて、なるにはブックなどを讀んだり、そちらの勉強も少ししたりしていました。

そんななか、初めてカウンセリングを受ける日がきました。先生の診察のあとに予約をしていて、病院の別棟にあるカウンセリングルームで、カウンセラーさんと初対面となりました。

女性のカウンセラーさんで、私よりも少し年上かな、という感じの方。とても落ち着いた印象を受けました。

初日はバウムテストとロールシャッハテストをしました。バウムテストは、紙に1本の実がなる木を書くテスト。ロールシャッハテストは、インクのシミのようなものを見せられて、何に見えるか答えていくテスト。映画などで見かけた方もいらっしゃるのではと思います。

このテストの結果は私には知らされず、あくまでもカウンセラーさんの参考になったようです。そして、その次の回から本格的なカウンセリングが始まりました。名前や家族構成から始まり、今の状況やそうなるまでに起こった出来事など、話すほうがメインでした。とにかくたくさん話した覚えがあります。

その後も、通院のたびにカウンセリングを受けました。診察の際に言い忘れてしまったことも、カウンセリングの途中で思い出し、カウンセラーさん経由で先生にお願いしたり、調整したりということも時々ありました。

初めてカウンセリングを受けたころは、完全に自信をなくしていて、何事も悲観的でまったく未来が見えず、つらいことやうまくいかないことばかりを打ち明けていたように思います。

けれど、回を重ねていくうちに、自分の中でいろいろと整理がついてきて、話しながら泣くようなこともなくなり、どうすれば現状から変われるのか、ということにも意識が向くようになっていきました。

カウンセラーさんは、何かをしなさいと言ったり、こういうことですね、と限定したりすることはなく、あくまでも私がどうしたいか、どうなりたいかを聞き出してくれる感じでした。

私は会わない間に起こった出来事を、片っ端から報告していました。そうしているだけなのに、カウンセリングによっていい方向に向かいつつあるのがわかりました。誰かに話すことの大切さに気づかされる時間でもありました。

## 人生初の精神科入院

転院してから、新しいお薬とカウンセリングの両軸での治療を続けていました。冬から春へと季節が変わっていき、それとともに少しずつ行動できる日が増えてきました。それを、よくなってきたものとは勘違いしていましたが、実は躁状態に少しずつ変化してきていて、夜もさらに眠りにくくなり、疲れているのに過度に行動する状態でした。私も含め、主治医も両親もその変化に気づかず、次第に躁状態がひどくなります。

そして、自分の意思でお薬の服薬をやめてしまいます。転院してから10カ月経ったころのことです。

1日経つと躁の症状が出てきました。言動がおかしくなり、話すことがやめられず、父と母を捕まえて一晩中話をします。話の内容も支離滅裂で、泣いたり怒ったり、歌ってみたり。



夜中に近所の人の家へ行くとうとしたり、早朝から散歩に出て、踊りながら通りすぎる車に向かって投げキッスをしたりもしました。このあたりで、自分から病院へ行かないと、と言いつ出し、父の運転で病院へ向かいます。その途中にも妄想がひどくなり、無茶苦茶したんですが、そのあたりは次の項で書きたいと思います。

なんとか病院に着いてからも、おかしな行動ばかりしていて、気がつくくと、両手、両足を拘束され、病室にいました。

お薬をやめてから入院にいたり、拘束されている間の記憶は断片的で、妄想や幻覚に支配されていたため、本当ならばこうして書くことすらできないのですが、私にはすぐく几帳面な父がおり、毎日細かく日記に記してくれていて、さらにその日記を私が読むことを許してくれたため、このように細かく書くことができます。今は亡き父に、とても感謝しています。

拘束時に起こった妄想や幻覚については、別にまとめて書きたいと思いますので、ここでは入院時のおおまかな流れを書きます。

入院して初めは、閉鎖病棟といって、外から鍵をかけるタイプの部屋にいました。部屋の中にトイレがあるのですが、ドアはなく、パーティションのようなもので区切られたところでトイレをし、終わったなら看護師さんに確認してもらわないと流せない決まりでした。

拘束が外れても少しの間、この閉鎖病棟にいましたが、自分を取り戻し受け答えが正常になってからは、開放病棟に引越しました。

開放病棟には、部屋の鍵はなく、部屋の外には食堂や廊下、中庭もあり、自由に過ごせるようになっていました。

初めは一人部屋で、少し経つと4人部屋へ引越しました。みんな、それぞれうつやパニック障害などで入院していました。

幸いにもいい人ばかりで、入院生活が一気に楽しくなりました。

そのころには、私の躁状態もすっかり治まり、うつでも躁でもない、安定した状態でした。

私の入院していた病院では、リハビリのためにいろいろと楽しい行事があり、アクセサリーを手作りしたり、塗り絵や切り絵をしたり、アロマのハンドマッサージなどもあり、希望すればなんでも参加できました。

状態が落ち着いてからは、外出の許可も出て、近くのショッピングモールまで、みんなで散歩に出たりもできるようになりました。

そうやって少しずつ元の社会生活に近い状態に戻ってくると、外泊の許可が下りて、泊まりで自宅に帰って、大丈夫かどうか試すという順序でした。

2回ほど、外泊した後、退院の話が出ました。

入院した当初の状態を考えると、とてもスムーズに退院まで進みました。

約2カ月で退院になりました。

## 妄想や幻覚の初体験

話は入院する直前に戻ります。自分勝手な判断でお薬を中断してしまい、一気に精神的に不安定になります。急激に躁状態になり、われを忘れてしまいます。

このときに起こったのが、妄想でした。初めは、プライベートで大好きな有名な歌手の吉田美和ちゃんが私に乗り移ったと思い込み、コンサートの主役になった気分です。通りすぎる車や人に向かって投げキッスをしまくりました。

そして、病院へ向かう車の中では、病院に行くのを止めるために事故を起こさないといけない。そうすれば友人がやってきて助けてくれる、と思い込んで、運転する父の後部座席から、父の首にしがみつき、運転の邪魔をして、ぶつかれーと叫んだり、父の首を絞めたりしました。横から母が必死に止めました。

病院に着くころには、自分が韓国人に狙われている、という妄想にかけり、先生も隠しているけれど実は韓国人で、私を無理矢理入院させて捕まえようとしている、と

思い込み、顔を見るなりこの人殺し！ と罵ったり、病院の庭ではまた美和ちゃんになりきって踊ったり投げキッスをしたり、もうはちゃめちゃんな状態でした。

強制入院となり、手足を拘束された状態で目が覚めたときは、点滴で薬漬けにされると思い、ここから逃げないと！ と必死になって点滴の針を無理矢理引きちぎるなど、もうここからは頭の中がぐちゃぐちゃで、夢を見るかのように妄想のオンパレードでした。

これまでの人生で目にしてきたホラー映画や怖い映像、その主人公などが全部現実のようになり私に襲いかかってきました。なかでも怖かったのは、私はベトナムの戦争記念館のようなところに展示されている、両手、両足のない身体だけの存在で、訪れた人間からジロジロと見られている。今までにしてきた悪事のせいで、そういう姿になってしまった。生きているのに人から見られて、嫌だとも言えず生かされているだけ、という妄想でした。

目が覚めると、ベッドで拘束されていて、そのとき起こった妄想は、このまま夜になつたら繁華街の駅の路地裏のようなどころに捨てられて、野蛮な男性たちに乱暴される、という恐怖でした。隣から看護師さんたちの声がもれ聞こえていたのですが、私をどうしてやろうかという相談をしているんだと思い、本気で怖くて逃げ出したかったです。

拘束されている間に、尿が出なくなってしまう看護師さんたちが数人がかりで導尿という処置をしてくれたんですが、そのときも妊娠させられていると妄想で思い込んで、すごく怖くて、後日、実際に産婦人科へ検査に行くほど、妄想と現実の区別がなくなっていました。

幻覚や幻聴もあり、大きな窓いっぱい人の手形がベトベトとついているように見えて怖くて、看護師さんをお願いして拭いてもらったり、寝ている間中、幻聴に悩まされて寝られなかったり、とにかくまともな時間がなかったです。

入院してから数日間、このような妄想、幻覚、幻聴に悩まされて、まったく現実が見えていませんでした。父や母が毎日お見舞いに来てくれましたが、初めはま

ともに顔を合わせることもすらできず、妄想の中にいたようです。

これらの妄想や幻覚などが治まり、まともに会話ができるようになってから、先生の診察があり、拘束を解きました。ようか、と言われたのですが、まだ幻聴が治っていないので自信がないです、と1日拘束を延ばしてもらい、幻聴が消えてから拘束を解いてもらいました。

とても長く感じましたが、3日間ほどの出来事だったようでした。

## お薬の副作用いろいろ

入院していろいろな妄想などが出ていたため、お薬もかなりきつめのものが処方されてきたようです。開放病棟へ移ってから、私には厄介な副作用が出ていました。

ご飯は、食堂でみんなと食べるのですが、私は嘔むことがうまくできないのです。上あごと下あごがズレてしまって、どうしても嘔むことができません。お腹も空いていたし、目の前においしそうなお飯があるのに、口にいれても嘔めない、また地獄です。何回目かの食事中、ついに我慢できなくなり、「なんで食べたいのに食べられへんのよ！」と大声で叫びました。先生に事情を話すと、副作用を軽減するお薬が追加され、食事は嘔めなくても食べられるように、お粥に変わりました。

もう一つ、困った副作用がありました。せっかく開放病棟に来たので、少しは身体を動かそうと、廊下を歩こうとしたときです。足が前に出せないし持ち上がらないんです。なんとか引きずりながら、やっとのことで一歩踏み出すのですが、もう一方の



足がうまく出せません。歩けなくなってしまうんです。

これには大シヨックで、またまた先生に相談しました。先生がお薬の調整をしてくれて、だんだんと歩けるようになりました。精神科のお薬の恐ろしさを感じた経験でした。

他にも、これまでに体験してきたいろいろな副作用について、まとめておきたいと思います。

抗うつ薬や抗躁薬、抗精神薬など、うつ病や双極性障害になれば、いろいろなお薬を処方されます。

副作用の少ないお薬もあれば、人によっては、激しい副作用が表れる場合もあります。私も、この副作用には、とても悩まされました。たくさんありすぎて、忘れてしまったものもありますが、覚えているだけでも次のようなものがありました。

ものすごく喉が渇く

瞬きを頻繁にしまう

上下の歯がカチカチ常に動いて眠れない

目を閉じたとき、目玉が動き回り眠れない

手が震える

文字が書けない

目が見えにくくなる

脚がムズムズして眠れない

これらの、動作に関するものもたくさんありましたし、困ったものでは、副作用で太る、というのがあり、そのお薬をわりと長く飲んでいたので、かなり体重が増えてしまいました。

あと、一番困ったのは、攻撃性が強く出るお薬です。メインとして飲んでいたので、やめるわけにもいかず、長く飲んでいたので、その間中、すごく些細なことでもすぐ怒鳴ったり、暴れたりしていました。

お薬のせいだとは気づかずに飲んでいたので、どうして自分はこんなに怒ってしま

うのか、なぜ攻撃的になってしまふのか、こんな人間ではなかったのにと、いつも悩んでいました。

そのうちに、ある新聞記事で、自分が飲んでる薬に攻撃性の副作用があると知り、医師に相談して処方を変えてもらってから、ピタリと怒らなくなりました。

また、私は生理前にもPMSという症状で、怒りが爆発しやすく、悩んでいたのですが、いつの間にか、その症状も治っていました。

今、現在、うつ病などの治療中で、急に体重が増えたり、怒りを抑えられない症状があったりする方がいるかもしれません。

そして、それがお薬の副作用である可能性もあるので、気になった方は、ぜひ、主治医の先生に相談してみてください。



## 第四章

# 人生の転機とアロマの学び

## 同級生Mちゃんとの再会

うつ病や双極性障害で休職と復職を繰り返し、入院した後に長い休職期間を経て、最後となるリハビリ出勤をしました。

このころ、たまたま会社の仕事が減り暇な日が多い状況でした。リハビリをしている私にとっては悪いことばかりではなかったのですが、仕事がない日は会社にいるのがつらく、午後半休ばかりとるようになっていきました。

復職前から悩んでいた、文字が書けない症状が、復職してからも治らず、事務職の私には致命的で毎日つらい思いをしていました。

10分で終わる台帳記入の仕事を、30分かけて必死に書く日々でした。台帳をパソコン入力に変えてみたりと工夫しましたが、もう一人の庶務と手分けしてする仕事だったので、入力してしまうと彼女に余計な仕事が増えてしまい、結局手書きに戻すしかなく、悩んでいました。

そんなころ、自宅にハガキが届きました。中学校の学年同窓会の案内でした。普段なら気にもとめないところでしたが、なぜかとても気になり、中学校の同級生で部活でも一緒だった友達に連絡をしました。

二人で話すうちに、中学生のときの部活だった演劇部のみんなと会ってみたいね、という話になりました。そこから、それぞれがつかっている部活仲間に連絡をして、同窓会で久しぶりに集まろうという流れになりました。

そして迎えた同窓会当日、ホテルの会場に懐かしい面々が次々に集まってきました。話に花が咲き、とても楽しい時間を過ごしていました。

そして他の同級生たちとも挨拶を交わしていたとき、ある同級生が話しかけてきてくれました。中学校卒業以来、連絡先も知らなかったMちゃんです。Mちゃんは名刺を差し出して、「今こんなことしてるねん、よかつたらまた連絡ちょうだいね」と言いました。

私はそのとき、不思議な感覚に襲われていました。Mちゃんと会った瞬間から、全身に鳥肌が立ち、あ、私この人に会うために今日ここに来たんだ、と直感的に感じた

んです。それは本当に確かな感覚で、不思議ですが絶対そうに違いないと、私には確信が持てました。

この出会いをきっかけに、私の人生が別の方向へ舵を切ることになるのですが、このときはただ必然の出会いだと感じただけでした。

同窓会は楽しく進み、ホテルでの1次会のあとは2次会のカラオケに行って、思い出話をしながら楽しく過ごしました。

同窓会から数日後、Mちゃんからもらった名刺を見ました。そこには、聞いたことのない肩書きが書かれていました。何かはわからなかったけれど、Mちゃんとの出会いが導かれたものであるなら、私にとって大切なことと関係があるに違いないと思います。

そして、名刺に書かれていたMちゃんのホームページを、パソコンから開いてみました。そこには今までに誰からも聞いたことのない世界が広がっていました。Mちゃんはヒーラーになっていたんです。そこに書かれていたのは未知の世界、スピリチュアルな内容でした。



## 人生の転機

スピリチュアルについては、以前、病気の真っ只中に江原啓之さんの本を何冊も買  
いあさり、読みふけていたので、なんとなくはわかる気がしました。嫌いではなかつ  
たし、むしろ好きなほうでした。他にも引き寄せについての本や、死後の話など、簡  
単な本はいろいろと読んでいました。

なので、友達がスピリチュアルなことを仕事にしていることには、あまり抵抗がな  
く、むしろ話をしてみたいと思いました。

ホームページを見ていて気になったのが、レムリアンヒーリング®というものでし  
た。なんだかわからないけれど、受けてみたい。そのヒーリングについての説明を読  
んでいるうちに、自分に必要なことのように思えてきたんです。

そのころは復職してから1年ほど経っていて、普通に働いてはいたものの、仕事が  
ほとんどない毎日、出勤しても雑用を見つけてきてするしかなく、それすらもなく

なりひたすら8時間そこにいることに、ものすごく疲れていました。

耐えられなくなってお昼から休むこともたびたびで、仕事がつらく苦しいものになっていました。文字が書けないということが、つらさに拍車をかけていました。

そんなころにMちゃんとの再会がありました。ホームページで興味を持った私は、早速Mちゃんに連絡をして、一度会って話せないかとお誘いしました。もともとMちゃんと私の実家は、すごく近くにあり、ご近所さんだったので、Mちゃんはお互いの家から5分もかからない海沿いのマンションで、サロンを開いていました。そこで、一度サロンに遊びにおいでよと言ってくれました。

数日後、私はMちゃんのサロンを訪れました。そして、病気のことや仕事のこと、困っていることなどを聞いてもらいました。Mちゃんはカード占いなどで、簡単に私へのアドバイスをしてくれましたが、私がレムリアンヒーリング®が気になることを話すと、今日なら時間があるから一度受けてみないかという話になり、いきなり受けることになりました。

私は椅子に座り、目を閉じてじっとしているだけなのですが、Mちゃんが私の身体のいろいろなところに触れながら、ヒーリングをしてくれました。その最中、私の頭の中にふと浮かんできたのが、『何度も導いているのになぜまだしがみついているの?』というイメージでした。その瞬間、張り詰めていた心が緩んで涙が止まらなくなりました。

レムリアンヒーリング®では、ヒーラーが受ける人のハイアーセルフなどにアクセスして、メッセージを受け取るのですが、私は直接自分がメッセージを受け取ったようでした。

ヒーリングが終わり涙が止まるころには、すごくスッキリしている自分がありました。そして、確かに今までに何度も仕事を辞めるタイミングはあったのに、しがみついてつらい思いをしている自分に気づいたのです。

この出来事があってから、Mちゃんのサロンに頻繁に通うようになり、今のつらい状況から抜け出す方法を、いろいろなツールを使ってアドバイスしてもらおうようになりました。

あれだけはっきりしたメッセージを受け取っても、仕事を辞めると言うことはとてつもなく勇気のいることで、なかなか決心はつきませんでした。

けれど、Mちゃんに出会ったこと、その後サロンに通ったことをきっかけにその後の人生が大きく変わっていくことになるのです。

## そして退職へ

レムリアンヒーリング®を受けたあと、頻繁にMちゃんのサロンに通うようになりました。毎回違うツールを使って、心の整理をしていきました。Mちゃんは、マナカード、インナーチャイルドカード、西洋占星術、チャネリング、レイキなどのさまざまツールを持っていました。

それらを使ってアドバイスしてもらうこともあれば、私が興味を持ったヒプノセラピーという催眠療法の先生をサロンに呼んで、受けさせてくれたこともありました。そして、それらのどんなツールを使っても、私の心が最終的に望むことは、会社を辞めたい、ということでした。

けれど、会社をもし辞めてしまったらその後どうしたらいいのか、そのことを考えるとやっぱり辞められないという気持ちが起こり、堂々巡りになってしまふのです。

このころの私には、ひそかになりたいと思っている職業が二つありました。一つは、

マツサージ師、そしてもう一つはカウンセラーでした。マツサージ師については、訓練すれば私でもなれるかもしれないと思っていましたが、カウンセラーについては、手の届かない夢だと思っていました。

そんな夢を持ちながら、この先のことについて悩んでいるとき、Mちゃんとお会い会社を辞めたいという自分の心からの望みに何度も何度も行き当たるたびに、だんだんと辞めることが正しい道なんじゃないか？ と思うようになっていきました。

そして少しずつ、会社でも辞める準備を始めました。退職届の出し方を調べたり、今辞めると退職金がいくらぐらいもらえるのかを、人事に問い合わせたりしました。仕事面では、私がいなくなっても誰でも同じ仕事ができるように、マニュアルを作っていました。そんなふうにして少しずつ、準備を進めていきました。

そして、だんだんと自分で自分を退職の方向に引っ張っていったんです。

数カ月の間、そのように着々と準備をして、ついに上司に退職したい旨伝えました。上司は驚いて、辞めてどうするのかと聞かれましたが、私はアロマセラピストかカウ

ンセララーになるため勉強をしたいと思っていると伝えました。

マッサージ師からアロマセラピストに変わったのは、アロマが好きだったことと、自分の年齢を考えて、少しでも体力的に勤まりそうなほうと考えた結果でした。

同僚や、先輩などにも同じように伝えました。みんな一様に反対して、働きながらも勉強はできるなどと、止めようとしてくれましたが、そのころには、私の会社を辞めるといふ決心は固まっていたので、お礼と、どうしても辞めてから挑戦したい旨伝えました。

表向きには、夢に向かって進むための退職としていましたが、実際のところはこれ以上仕事を続けるのがつらいからという本心がありました。けれど、そんな後ろ向きな辞め方だと、これまで支えてくれた会社の上司や同僚に申し訳ないという気持ちが強かったし、自分自身も、逃げるように辞めるのは嫌だったんです。

こうして私は22年間勤めた会社に辞表を提出しました。

それから実際に辞めるまでは、あつけないものでした。着々と準備が進み、片付け

もほんの1日だけであっけなく終わりました。

最後の日、午前中に長年いた職場のみんなに挨拶を済ませ、午後からは神戸の本工場でお世話になった方々に挨拶をしました。

そして社員証を人事に返却し、車で会社をあとにしました。

会社から出た途端、大粒の涙がとめどなく溢れました。長年必死に頑張ってきたのが、もう頑張らなくていいんだと気が緩んだのと、それまでのつらかった思いが一気に溢れ出たのとで、とにかくたくさん、泣きました。あんなに泣いたのは人生でも数えるほど。一生忘れられない日になりました。



## アロマセラピストへの道

会社を退職してから数カ月は、いろいろな手続きや、失業保険の手続きでハローワークに行ったりと、忙しくしていました。それらの手続きと並行して、カウンセラーやアロマセラピストになるにはどんな方法があるのか、調べていました。

調べれば調べるほど、カウンセラーにはなれそうにないと思いました。カウンセラーの資格と言えば、当時は臨床心理士だったのですが、大学と大学院を卒業し、資格試験に受かる必要がありました。高卒の私にとっては、あまりにも高いハードルです。

そこで、いったんアロマセラピストのほうを詳しく調べてみたところ、こちらは民間の学校で勉強をし、試験に受ければなれそうでした。いくつかある学校の候補の中から、二つ選んで資料請求をしました。

そして、神戸にあるスクールが気になり、説明会で実際に学校を訪れました。エレベーターが開いた途端、アロマのいい香りがして、説明をしてくれた担当の方も、す

ごく丁寧で、私は字が書きにくいので授業を録音させてほしいと無理を言っても、学校側と相談して対応してくれることになりました。

何日か考えましたが、思いきって勉強することに決め、申し込みをしました。

この学校でまず受けた講座が、心理学の講座でした。この講座がすごく楽しくてためになり、後に再びカウンセラーを目指すきっかけになるのですが、このときはあくまでアロマセラピストとして身につけておきたい講座として受講しました。

そして本格的にアロマの講座が始まります。まずは学科から、アロマオイルの種類や抽出方法、効果などのアロマ理論、歴史などを順に学んでいきました。授業の中に実習もあり、スプレーを作ったり、クリームを作ったりと、楽しく学んでいきました。

学科を学び終わると、実技の講座が始まりました。実際にベッドを使って、アロママッサージの基礎を学んでいきます。手技はとても難しく、身につけるには多くの練習が必要でした。そこで、母に練習台になってもらい、家でもかく練習しました。授業での練習と、家での復習を繰り返して、どうにか一通りの手技を身につけ、

実技試験もパスしました。

次に待っていたのは、学科の資格試験でした。学校で学んだときの問題集と、書店で購入した検定試験の問題集で、とにかく毎日勉強しました。学科とはいえ、香りを当てる問題もあるので、数十種類ある香りのサンプルで、匂い当ての勉強もしました。毎日、午前中は香りの勉強、午後は学科の勉強と決めて頑張りました。香り当てをするときは、父に手伝ってもらいました。

いよいよ学科試験の日、とても緊張していました。マークシートだったんですが、手が震えてうまくマークできず、左手で右手を押さえながらなんとかマークしました。しばらくして、アロマテラピー検定1級の合格通知がきました。その後、アドバイザー講習を受けて、アドバイザーになりました。

資格が取れたら次は、学校の卒業試験が待っていました。学科のみですが、とても難しくてぎりぎり合格しました。この試験のときも、文字が書きにくいので他の人

よりも試験時間を少し長くしてもらい、長文記述問題もなんとかクリアしました。

学校の卒業式も終わり、あとは就職先を探すのみとなりました。卒業はしても、就職までは学校がサポートしてくれるという話でしたが、実際のところは、そんなに簡単ではありませんでした。

## 第五章

# 入院と 心理カウンセラーへの道

## 二度目の入院

アロマの学校を卒業し、就職先を探す段階になり二の足を踏んでいました。学校にある求人は大阪ばかりで通えそうになく、またそのころ腰痛を抱えていたので、仕事としてやっていける自信がなかったのもあり、悩んでいました。

また、会社を辞めてからほとんど休まずにここまで来ていたので、学校が終わりほっとして少しお休みモードになっていました。

精神のほうは、安定していたので少しずつお薬を減らしていて、あとは睡眠導入剤だけになっていました。そんなころ、ストレスのかかる出来事が立てつづけに起こります。姉から「寝たきりになったから助けて」と連絡が来たり、トイレに行くとき大量に出血したり、乳がん検診で引っかかり癌の心配をしたりと、ストレスフルな状態になりました。

結果的にはどれも大事にはいたらずだったのですが、このストレスのせいで眠れな

くなっていきました。そしてだんだんとハイになっていきます。

自分でも、少しハイになっているかなと思いつつも、春先は誰でもハイになるから自然なことだと思っていました。

そんなある日、母の一言で怒りが爆発してしまいます。そのあたりから記憶がないのですが、両親から聞いた話や父の日記によると、自分の部屋にある物をこんなものはいらないと言いながら、両親に向かって投げつけたそうです。

大切にしていた物もたくさん壊してしまいました。何より、父の目のすぐそばに何かを投げたらしくて、危うく父を失明させてしまうところでした（父は子どもころの病気のせいで、片目しか見えなかったんです。見えるほうの目に投げてしまいました）。暴れたあとは、何か歌のようなものをずっと歌っていたらしく、トイレも行かない、ご飯も食べない、完全にわれを失っていました。そのまま、父の車で病院に連れていかれて、即入院となります。

入院となった私は、閉鎖病棟の個室で両手、両足を拘束された状態でした。

ここから、正気に戻るまでの長い期間、私が記憶しているのは妄想や幻覚、幻聴だけなので、父の日記を頼りに、思い出しながら書きます。

まず覚えているのは、自分が海に飛び込み自殺したという妄想です。死んだら別の世界に行くはずなのに、病院が拘束して、私を死後の世界に行かせないようにがんばっていると思い込み、その状態から逃げたくて仕方ありませんでした。

次に表れた妄想は、入院前日の夜にアロマをろうそくで焚いたのですが、そのろうそくが原因で自宅が火事になり、私はもちろんのこと、父も母も焼け死んだということです。

自殺した妄想とは矛盾しますが、本気でそう思っていて、毎日お見舞いに来てくれたいた父と母に、死んでいるのにお見舞いに来てくれてありがとう、と本気でお礼を言いました。

他にも、牢屋に手足をくくりつけられて吊るされている幻覚を見て、なんとかして外さないと地獄に落とされると思い込み、さらに幻聴も表れて、もっと激しく、骨がボキボキに折れるぐらい暴れないと外れない！ と言うので、骨が折れる覚悟で力



いっぱい足を蹴りまくりました。

現実には足の爪が少しはがれるぐらいで済んだのですが、必死でした。

## 電気けいれん療法

まだまだ幻覚が続きます。

自分が生きていたときの悪事のせいで、地獄に落ちていく幻覚を見ていて、大量のスズメバチに全身を刺されたり、ライオンに食いちぎられたり、あげくの果てには原爆の爆発に巻き込まれたりしました。幻覚なのに、痛みや音がちゃんとありました。

また、ものすごく恐ろしい幻覚も見ました。このあと書く幻覚の内容はかなり過激なのでご注意ください。

一番怖かったのは、人間が次々に爆発していく幻覚です。ボカンボカンと音を立てながら、人間が爆発していきます。古いたとえだと、北斗の拳のヒデブー状態です。死体が積み上がっていく様までリアルに見ました。

このようにこのころ、爆発に関する幻覚をたくさん見ました。

そんな幻覚もあり、お見舞いに来た父と母に「バスが爆発するから、乗らないで！」

とか「車で来たたら爆発するからダメ！」などとよく言っていました。

この爆発の幻覚を見はじめたのは、主治医が選択したある治療法のせいもあると思っています。

入院してから2週間経っても、状態が一向に改善されない私に、主治医がある治療を選択します。『電気けいれん療法』というものです。

当然、両親の許可が必要でしたが、両親も、改善しない私の状態を見て、許可するしかない心境だったようです。

この治療は、脳を電気で刺激するものなので、麻酔で眠らされていても、その電気刺激が爆発の幻覚となって私の脳に現れたのかもしれない。

実際、この治療に連れていかれるたびに、看護師さんに、「爆発するからやめて！お願い！ 怖い！」と、繰り返し言っていました。

結果的には、この治療が効果を表して、だんだんと妄想がなくなっていく、まともな自分でいられる時間が増えていきました。

それにしても、過去に本で読んで怖いなあと思っていた電気けいれん療法を、自分が受けることになるとは、思ってもみませんでした。

とはいえ、私は妄想や幻覚の世界にいたので、夢の中の出来事のような感じで治療を受けられたのは、かえってよかったかもしれません。まともな状態で、電気治療を受けるのは、想像するだけで怖いですから。

電気治療を受けはじめてから、しばらくの間は、妄想と現実が入り混じり、混乱していました。

両親にも、頭の中の声がこう言うけれど、それを信じたらいいか、看護師さんや両親の言うことを信じたらいいかわからないのとよく聞いていたようです。

そして、入院してからちょうど一カ月で、妄想や幻覚がようやく治まり、元の自分が戻ってきました。

## 病名が統合失調感情障害へ

『電気けいれん療法』のおかげで、本来の自分を取り戻した私は、開放病棟へ引越しくなりました。初めは一人部屋で、拘束も外れて普通のベッドです。

こうなってくると、入院生活も大分楽になってきます。拘束がないので、自分で食事をとることができるようになりました。

他の入院患者さんとも、少しずつ仲良くなってきました。ただ、夜だけはまだ幻聴が少し残っていたり、眠りにくい日が時々あったりしたようです。

父や母とも、まともに話ができるようになり、やっと安心させてあげることができたようです。

病院では、OT（作業療法）というのがあり、それに参加する機会も増えました。簡単なアロママッサージをしたり、音楽鑑賞の時間や、折り紙や塗り絵など、自分のしたいことを選んでしたりしました。

OT専門の別棟があり、みんなで移動してはそういう作業をしていました。カラオケの時間などもあり、結構みんな楽しんでいました。

また、二人部屋になり、新しいお友達もできました。

その後、長く付き合うことになる彼氏とも、この入院で出会いました。お互いに精神的病気を抱えていますがお薬さえきちんと飲んでいけば、症状は何もなく、普通の人となんら変わりはありません。

理想としては、お薬を飲まなくても安定している状態を希望しますが、私の場合は、これまでお薬をやめたら躁転して入院、を繰り返したので、もう怖くてお薬はやめられそうにありません。一生付き合っていかなければならないものと、諦めています。

そして、前回の入院時と同じように、外出許可から、数回の外泊（自宅に帰る）を経て、約2カ月で退院となりました。

さて、この入院を経て変わったことがあります。それは、私の病名です。何になっ

たかとうと、『統合失調感情障害』という病名に変わりました。

これまでも、『うつ病』から『気分障害』そして『双極性障害』その後入院を経て『統合失調症』と、病名が次々に変わっていきました。

なかでも、『統合失調症』という病名に変わったときは、普段なんの幻覚も幻聴もないのに、入院時にその症状が一時的に現れたからといって、病名が変わってしまうのは納得がいかず、先生になぜ『統合失調症』なのかと問い詰めたことがあります。すると先生は、今後幻覚などが現れる可能性がある限りは、予防的に『統合失調症』としておくほうが安全だから、と言われました。

そのときは納得がいきませんでした。後に今回のような激しい幻覚や幻聴に悩まされたことを考えると、予防線を張っておいてよかったような気がしました。

というわけで、『統合失調感情障害』という病名についても、受け入れざるを得ませんでした。

## 心理カウンセラーを目指して

入院中から受けたかと思っていた講座がありました。アロマの学校で受講できる心理学講座だったのですが、初級編はすでに受講済みで、その上級編の募集があったんです。

そこで、一緒にアロマの学校に通ったTちゃんに相談すると、「そちらへ行くよりもこんな先生もいるよ」と教えてもらったのが、後にたいへんお世話になるYさんでした。

退院後、早速Yさんのブログを見てみました。すると、ご自身も精神的につらい経験をたくさんされたり、精神的な病気にも悩まされ、入院なども経験されたりしていることがわかりました。

そして、それらの病気を心理学を学ぶことでセルフカウンセリングにつなげ、立ち直られたという素晴らしい経歴を持つ方で、現在は同じように苦しむ人の力になれた



らと、心理学講座を開催されているということでした。

ブログを読み終わるころには、ぜひこの先生から学びたいと強く思っている自分がありました。

講座の案内の中で、この講座を受けたらこうなれるというところに、心理カウンセラーになれると明記されていたことも、申し込む大きなきっかけになりました。

それまで私は、心理カウンセラーといえば、大学から大学院を経て臨床心理士の試験に合格した人しかないと考えていました。

けれど、それ以外になれる方法がないかと調べていると、民間の学校を卒業した人でも、心理カウンセラーと名乗ることができるとわかってきました。病院や学校に就職するのは難しいものの、個人として活動していくことはできるとわかりました。

私でも心理カウンセラーになれるかもしれない。そう思うと、ワクワクしてきて、少しでも早く申し込みたいという気持ちでいっぱいになりました。

そして、早速、半年間かけてじっくり学ぶ心理学講座に申し込みをしました。

すると、Yさんから、一度お会いしましょうと連絡があり、約束をしました。

実際にお会いしてみると、とても柔らかい優しい雰囲気の方で、私の真剣さも伝わり、講座を受けることが決まりました。

そして、早速心理学の勉強が始まりました。アロマの学校と同じく神戸での勉強となり、数名の同期と一緒に学んでいくことになりました。Yさんのオリジナルテキストに沿って学んでいきます。初めにクレヨンを渡されて、とてもワクワクしたのを覚えています。

Yさんの講座は、半年間で32単元の心理学を学ぶというもの。その中には、エゴグラムなどの性格診断テストや、絵を描いてその絵から心理を読み解く絵画療法などがあり、自分はもちろん、家族など周りの人も巻き込んで、楽しく進んでいきます。

自分自身の新しい一面に気づけたり、家族や友人のことが知れたり、とても勉強になりました。

Yさんの心理学は、発達心理学や交流分析、フロイトの精神分析などの、よく知ら

れている心理学はもちろんのこと、宗教やチャクラなどのオリジナル單元もあり、多岐にわたって学べる内容になっていました。

そんなユニークなテキストのおかげもあり、とても楽しく学ぶことができました。

## 心理学の学び

Yさんから、心理学を学びはじめて講座の日がとても楽しみになりました。なぜなら、心理学自体も昔から興味があり、知れることが楽しいうえに、講座でクレヨン片手に絵を描いたり色を塗ったり、そしてその絵や色から心理を読み解いていったりと、参加型の講座だったからです。

そして読みとる力をつけるために、両親や友達などにも絵を描いてもらい読みとる宿題が出ます。両親に試すと、それぞれの性格がわかりやすく表れて面白く、楽しみながら身につけることができました。

講座が進んでいくなかで、自分についてもどんどん深掘りできていき、知らなかった自分に気づいたり、昔つらかった出来事の振り返りができたりしました。

そんなふうに学びを進めていたころ、Yさんが呼びかけて新年会を開かれました。そこでまた新たな出会いがありました。Rさんという一人の女性と、家がすぐご近所

だと判明し、しかもその方はカウンセラーさんだったんです。

その方も、Yさんから心理学を学んだ一人で、他にも民間の学校でカウンセリングについて学ばれ、ご自身でも心理学の講座を開かれていました。

出会えたのは偶然ではなく必然だと感じ、Rさんからも心理学を学ぶことにしました。そこからの私は、とにかく勉強、勉強で、Yさんの講座とRさんの講座を交互に受けながら、心理学を身につけようと頑張りました。

Yさんの講座を受けてよかったことは、心理学の知識が増えたことはもちろんのこと、一緒に学ぶ仲間ができたことです。

会社を辞めてから、会社関係の人とは連絡を取っておらず、たまに会う友人が一人いるぐらいで、友達と呼べる人が少なく、心理学を通して心を開いて学び合った仲間との出会いは、とても貴重なものでした。

勉強以外でも、たこ焼きパーティーをしたり、遠足に出かけたり、楽しい時間を過ごしました。

Rさんから学んだ心理学も、Yさんのところでは掘り下げていなかった部分を深く学べたり、自分を知るのに大きく役立ったりしました。

そして、お二人からの講座がどちらも終了し、カウンセラーになるための実践練習のために、傾聴ボランティアとして活動を始めました。また、『うつのお話会』というイベントを実施したりしました。

けれど、まだまだ勉強不足だと感じ、Yさんの講座の再受講を決め、大阪に通いはじめました。

半年間で学ぶ心理コミュニケーション・養成講座の再受講です。この再受講では、読書プレゼンや、最後の心理学プレゼンなど、実際に講座を開くための勉強の機会もありました。

勉強はたくさんしたのでそろそろカウンセラーとしての活動を本格的に始めようとした矢先に、父が体調不良で検査入院になりました。その後、約半年で父は他界することになるのですが、その間、勉強からは遠ざかり、父の看病が続きました。

父が他界してしばらくは、活動を始める気分にはなれず、勉強からも遠ざかっていました。3カ月ほど経ったころ、カウンセラーとしての実力をつけたくてRさんから、心理カウンセラー基礎講座を受けることにしました。

この講座で、心理カウンセラーの資格も取得でき、カウンセラーとして傾聴するための準備がしっかりと整いました。

## 今後の活動と目標

これまで、心理学の勉強をどのようにしてきたのかを書きましたが、実は心理学以外にも学んだことがいくつかあります。

いきなりカウンセリングと言うと、とっつきにくかったり、身構えてしまったりするかもと思い勉強したのが、カード占いでした。

心理学の勉強の合間に、『マナカード』というハワイで生まれたカードや、『和尚禪タロット』という禪の思想がベースとなったカードを使ったカードリーディングもそれぞれ学びました。

またカード以外にも、アロマを勉強するよりも前に、会社を辞めるきっかけとなった『レムリアンヒーリング®』のプラクティシヨナーという資格も取得しました。

このように、知識として身につけたものはたくさんあるのですが、それらを実際に何かに役立てて実践する、ということが難しく宝のもちぐされのような状態が続いてい



ました。

どれも学んだあとにはお友達にしてあげたり、練習会に参加して実際にしてみたりするということはしているのですが、まだまだ経験を重ねたいところです。

カウンセラーとしての活動は、Rさんから学んで資格を取ったあとに、ブログでクライアントの募集を始めて、行動に移してはいるのですが、まだまだそちらからのお申し込みは少なく、経験を積んでいる最中です。

そんななか、この本の執筆依頼が届きました。初めは戸惑ったのですが、かねてから、自分の経験を本にすることを目標にしていましたし、本を出版することで、カウンセリングを受けたいという方に出会える機会があるのでは、という気持ちもあり、思いきって書くことにしました。

今後の活動としては、より多くの人に私のことを知ってもらい、うつ病や双極性障害などで悩まれている人にカウンセリングで寄り添ったり、病気ではなくてもなんらかの悩みや生きづらさを抱えられている人にも、学んだ心理学を通して寄り添ったり

と、生きやすくなるほうへ導いていけるようなカウンセリングをしていきたいです。

また、せっかく学んだツールも生かしていきたいので、カード占いも活用していきたいですし、心理学を広める活動として、お話会なども考えています。

カウンセリングに簡単なアロママッサージをプラスしてより癒やされてもらうなど、工夫をして私なりの活動をしていきたいです。

目標は、やはり私自身が精神的病気で長年苦しんできましたので、同じように苦しんでいる人の力になりたいというのが一番です。

そしてより多くの人に私の存在を知ってもらい、カウンセリングを受けてもらうことと、カウンセリングというものにみんなが抱いている特別感をなくし、より身近なものとして、気軽に受けていただけるような社会を作れるように、カウンセラーの一人として社会に貢献していきたいです。

## 第六章

# 恐怖のバリ島旅行

## 恐怖のバリ島旅行（その一）

異変を感じたのは、バリ島旅行の準備をしているときでした。いつもは楽しくできる準備が、なかなか進みません。けれど、不思議に思いながらも、こんなもんかと思つて、なんとか準備を終えました。

出発の前夜、なかなか寝付けず、妙な胸騒ぎがします。それでも、旅行をやめようとは思いいたりませんでした（一緒に行く友達が初めての海外旅行で、パスポートの取得からスーツケースの購入など、楽しみに準備してくれたので、どうしてもやめようとは言えませんでした）。

当日になり、今回はなぜか気が進まないねん、と両親に言いながら、出発しました。

バリ島までは、飛行機で7時間。眠れはしなかったものの、普通に到着しました。

ホテルのチェックインが夜中になり、翌日の昼まで眠る予定が、またしても眠れませんでした。

夜に予定している『ケチャックダンス』とロブスターディナーのために、軽い昼食をとることにしました。

私はなぜか食欲がなく、サンドイッチのようなもので済ますつもりが、間違えてスベアリーブのようなものを注文してしまいました。

結局、ふた口ほどしか食べられず、お店のコックさんや店員さんに不思議そうに見られながらその場をあとに。

食後の散歩に、ホテルから出てすぐの海岸へ行くと、きれいなビーチが広がっていました。

夜になり、HISのバスで『ケチャックダンス』の会場へ。ダンスが始まってしばらく経ったところから、体調がおかしくなります。

手や顔が異様に熱く、喉がカラカラなうえに吐き気まで。熱中症のような症状です。ロブスターディナーの会場に着くころには、耐えられなくなり、HISの係りの人に伝えます。

迎えの車を40分以上待つて、ようやく病院へ運ばれますが、日本語が通じません。

胃薬とビタミン剤だけ処方され、ホテルに連れ戻されます。

持ち帰ってきたロブスターを友達と二人で食べ、寝る時間になりましたが、またまた眠れず。

翌朝には、少しうつ気味になっていました。

身体がだるく、動く気になれず、テレビにも興味が湧きません。

この日予定していたクルーズは、私の体調のせいでキャンセルしました。

友達の手前、何もせず横になっていられなかつたので、しんどのいのを押してお土産を買いに出かけます。

私がなんとか動けたのは、これが最後でした。

## 恐怖のバリ島旅行（その二）

お土産を買いにいった、戻ってから夕飯だけはなんとか食べましたが、食後にまた症状が悪化します。

ホテルからH I Sのワゴンでまた日本語の通じない病院に運ばれ、何かもわからない点滴をされ、5時間以上かかる点滴だったので、病院で泊まる羽目に。

やっぱり眠れず、一晩中苦しんで、朝に医師が診察に来たものの、脈や血圧を測り胸の音だけ聞いて、OKと言われホテルへ帰らされます。

ホテルの前まで来たところで、私が過呼吸とパニック状態になっていたので、車がサイレンを鳴らしながら救急病院へ。

病院に着くと鼻に酸素チューブを挿され、私が日本語で何を言っても通じず、見かねた運転手さんがH I Sのスタッフに電話してくれ、やっと日本語で話が通じました。救急病院にH I Sの日本人スタッフが迎えに来てくれて、ようやくうつ病の症状だと説明できます。

その人と一緒にまた別の病院へ。病院の日本人スタッフと、英語しか話せない女医さんと私の3人で、通訳しながらの診察となります。

うつ病もわかる先生でしたが、他の原因ではないと確認するために、レントゲン撮影と血液検査をさせられました。

ここでも、内容のわからない点滴をされて、この日は帰国予定日だったので、一旦ホテルへ帰されて、荷作りをなんとか済ませます。

その後、急激に症状が悪化し、首、肩、後頭部のひきつり、歯の上下がガチガチ震えだし、顔にも神経痛が始まり、「何もわからない」と日本の自宅へ電話します。

またHISのスタッフが迎えにきて、ホテルのチェックアウト後、病院へ逆戻りとなります。この日の帰国は諦め、延期となりました。

友達も、私と一緒に病院で泊まることになりました。

病院に着くと、私がひどいパニック状態で過呼吸になっていたので、私を落ち着かせようと深呼吸するように言われますが、うまくできません。

ともかく日本から持参していた抗うつ薬と睡眠導入剤を飲むように言われます。



薬を飲んでしばらくすると、ようやく落ち着いてきて、個室のベッドで久しぶりに眠りました。

翌朝からさらなる地獄が待っていました。

## 恐怖のバリ島旅行（その三）

翌朝、目覚めると完全にうつ状態になっていました。一番つらかったのは、時間が経たないことです。1分が何十分にも感じます。

おまけに右腕には永久に続く点滴を刺され、数十分ごとに骨折が治りきっていない左手の、痛いところに血圧計を巻かれ、圧迫されました。

トイレに行くときは、点滴を止めて袋を右手で持ち、まだうまく曲がらない左手ですべてしなければなりません。かなりつらかったです。

そのときも、トイレのため点滴袋を持って立っていました。突然、自分の携帯の着信音がなり、誰もいないので自分で出ました。

父からでした。「今からそっちに迎えに行くから！　すぐに飛行機に乗らなあかんから！　とにかく向かうから！」それだけを一方的に言われ、電話は切れました。

この電話で、私は完全にパニックに陥ります。父は今どこにいるのか？　何時の便

で来るのか？ この病院へはどうやって来るのか？ 情報が足りなさすぎる電話に、父のことが心配になり、オロオロしていました。

そこへ友達が来て、父からの電話の内容を伝えると、あとはこっちでなんとかするから、落ち着いて休んどき、と言ってくれました。

友達はH I Sのスタッフや私の自宅などに電話して、父が乗ってきてそうな便名を割り出し、バリ島の空港までH I Sのスタッフが迎えに行くように手配してくれたそうです。

こうして到着時間もわからないなか、なんとか空港でスタッフが父を捕まえて、病院まで連れてきてくれました。

父が来たとき、私はうつ状態からイライラが止まらず、点滴を片手に病院内をウロウロしていました。

父の顔を見て、少しホッとしましたが、うつ状態がひどく「どうしよう、どうしよう」ばかり言うていました。

父はスタッフが出してくれた紅茶をいただきながら、これまでの経緯を聞いたそうです。さて、私は無事、日本に帰れるのでしょうか？

## 恐怖のバリ島旅行（その四）

父が一通り経緯を聞き終わり、私に聞きました。「帰れそうか？　どんな具合や？」と。私は自分の今の状態で、長い飛行機移動に耐えられる自信がなく、そのままを父に話しました。

二人でしばらく考えた結果、とにかくこのままここにいたんでは治らないで悪くなる一方だから、覚悟を決めて帰ってみよう。

そう結論が出たので、点滴を外してもらい、父は支払いをして、医師に診断書を書いてもらって夕方、病院をあとにします。

空港へ行く途中に、和食レストランで3人でうどんを食べました。私はまったく味がせず、ただ流し込みました。

空港に着き、父のオープンチケットを私たちと同じ便に指定するのに手間取ったり、私は飛行機に乗れる証明をしなければならず、医師の診断書やレントゲンを見せたり

して、やっとチケットがもらえました。

その後も、途中何度も体調は大丈夫なのかと聞かれ、必死で大丈夫なフリをして、なんとか空港内部に入ることができました。

次の試練は出発までの待ち時間でした。2時間もあるので、そのときの私には地獄です。

イライラが限界でじっとしてられず、友達が私の手を引いて、お土産屋さんめぐり、気が紛れるよう手伝ってくれました。

お陰でとてつもなく長く感じたものの、なんとか時間が過ぎました。

搭乗待ちエリアに入るころ、なぜか急に落ち着きはじめ、頭が少し回りはじめました。最後の難関の搭乗チェックも無事を通り、飛行機に乗れました。

飛行機では、私の体調を考えて一番前の席にしてくれたので心強く、とにかく時間ができると苦痛なので、眠るが勝ちと、すぐに睡眠導入剤を飲んで、眠りました。

途中で目が覚めました、パニックになるのはなんとか抑えられ、飛行機は日本に着きました。

意識が半分もうろうとしながら、荷物を受け取り、入国審査などを終えたとき、本  
当に日本に帰ってこられたんだ」という感動で、胸がいっぱいでした。

日本に着いた安堵感と、それまで入っていた力が抜けたのとで、帰りの車の中では  
頭がこんがらがり、一気に調子が悪くなりました。

家に着いてからは、一気にうつが爆発して、病院へ急行しました。

けれど、ここは日本！ 日本にいる限りは大丈夫！ やっぱり日本が一番です。

こうして、私の恐怖のバリ島旅行は終了しました。いろんな人に助けられて、父の  
迎えのお陰で日本に帰ってこられました。

一緒に行った友達にも、父にも、H I Sのスタッフにも、みんなに感謝の気持ちで  
いっぱいです。

## 恐怖のバリ島旅行（その五）

バリ島の後日談を少し。

父が関西国際空港で飛行機のチケットを探していたとき、HISのカウンターでは、翌日以降の分しかないと言われたそうです。

そこで、父はガルーダ・インドネシア航空のカウンターへ行き、今すぐ乗りたい！と交渉。結果、100万円近くもするチケットを売りつけられ、私を連れて帰るためならと、そのチケットを買って迎えにきてくれたそうです。

そして一番驚いたのは、父が乗ってきたガルーダ・インドネシア航空の飛行機が、父が乗ったものの1便後か1便前の便が墜落したことでした。

帰りのバリ島の空港で、墜落のニュースを見て、心底ヒヤッとなりました。少し時間がずれていたら、父を失ってしまうところでした。

そして父がもし来られなかったら、私も帰ってこれなかっただろうと思います。

バリ島で救急車に乗せられているとき、あゝ、私はバリ島で骨を埋めることになるな、と覚悟しました。

日本に帰れずにバリ島で死ななければならぬと思い、すごく寂しくてつらかったです。

自宅で一人父と私の帰宅を待っていた母は、ガルーダ・インドネシア航空機の墜落事故をニュースで見、父が乗っていたんじゃないかと、肝を冷やしたそうです。

父と母には、本当に心配をかけてしまいました。

父も私も友達も、帰ってこられて本当によかったです。



## あとがき

まずはこの本を手にとっていただき、最後までお読みいただきありがとうございます。この本には、精神的な病気にかかってから私が経験してきたことのすべてを綴りました。

なかには心に秘めておきたい部分や、書くのが恥ずかしい部分など多くありますが、ありのままの自分を綴ることで、同じように苦しむどなたかのお役に立てればという気持ちから、恥を忍んで書きました。

うつ病という病気は、まさに私を奈落の底に突き落とし、長年の間苦しめつづけました。本編にも書きましたが、死にたくなることもたびたびありました。

けれど、その経験があったからこそ、今の何気ない日常の幸せを感じることができるようになりましたし、本当に多くを学び、カウンセラーという職業を目指すきっかけにもなりました。

今となつては、うつ病やその他の精神疾患を経験したことは、私にとって宝だったのかもしれない、と感じるまでになりました。

人生はいかに経験するか、だと私は思っています。うつ病になったことも、双極性障害になったことも、統合失調症と言われたことでさえ、どれ一つとっても、今の自分にはつながらなかったと思うからです。

それらはそれぞれがともつらい出来事でしたし、大変な経験もたくさんしました。けれど、あの経験がなかったら、このような本は書きませんでした。

あの経験があつたからこそ、心理学に興味を持ちましたし、自分の経験をいつか誰かの役に立てたい、ただの経験で済ませたくはない、と感じるようになったのです。

今現在、心の病気などで悩まれている方には、こんな経験なんていららない、病気になんてなりたくなかった、と思われている方も多いと思います。

真つ暗なトンネルの中をどこまでも進んでいるようで、出口が見えなくて不安だしつらい。そんな方も多くいらつしやると思います。

そんな方にこそ伝えたいのは、必ず出口はある、ということなのです。

病気の渦中にいるときは、そんな楽観的な考えは頭に浮かんでこないと思います。私もそうでした。毎日毎日、ただ生きることには必死で、真つ暗闇にいるような日々でした。

けれど、そんな私にもトンネルの出口は見えてきました。私の場合、それはカウンセリングを受けることであり、会社を辞めることだったのです。

あのまま仕事を続けていたら、おそらく再発しさらに何年も苦しんでいたと思います。もっと早くに辞めていれば、と思ったことも何度もありましたが、続けていたからこそできた経験がたくさんありました。

病気と仕事の両立ができずに苦しんだ日々。それ自体が、私に限界まで頑張ることを経験させましたし、あのころのつらさと比べたら今はなんともない、と多少の困難は乗り越えられる力として身につきました。

そして、病気は家族の絆も強めてくれました。こんなにも密度の濃い日々を過ごした親子は、少ないのではないかと思います。

両親とは、つらいこともうれしいこともともに感じながら病気と闘ってきました。

その意味では、私は本当に恵まれていたと思います。

うつ病のような精神的病気を、認めない、また認めたくないご家族はたくさんいらっしゃいます。もし私の家族に理解がなかったら、私はとうの昔に倒れてしまいか死んでしまうか、とにかく今の私はいなかったと思います。

精神疾患は目に見えない分、理解してもらおうのが難しい病気でもあります。けれどもれっきとした病気です。周囲の理解は一番大切です。

うつ病は、今は精神疾患の代表であり、誰もが罹る可能性のある病気として知られています。けれど、よくある病気だから大丈夫と考えるのは大間違いです。うつ病は自殺の原因となりうる病気だからです。

もしもこの本を手にとってくださいました方が、病気の本人ではなくご家族だったとし

たら、病気に対する理解を深めていただき、ぜひとも本人に寄り添ってあげてほしいです。

一人で乗り越えるには、あまりにしんどい病気だからです。

長くなりましたが、この本が精神疾患で苦しむ方になんらかの参考になれば幸いです。

最後に、この本の出版を勧めてください、出版までのすべてでお世話になりました。ギャラクシーブックス株式会社の各ご担当の方々にお礼を述べたいと思います。





著者プロフィール

## 三好 祥代 (みよし さちよ)

兵庫県明石市在中。会社員として働く22歳のときにうつ病を発症。その後20年以上にわたり再発と休職、復職を繰り返す。そのような生活の中で心理学に興味を持ち、心理カウンセラーという職業に憧れるようになる。その後、幼馴染との再会をきっかけに会社を退職し、心理カウンセラーを目指し心理学や各種講座を受講。各種資格を取得し現在は心理カウンセラーとして活動している。



アメブロ



Instagram

## 私のこころ 雨のち晴れ

～こころの病気が教えてくれた自分に優しい生き方～

---

2023年10月24日 発行

著者 三好 祥代

発行 GalaxyBooks株式会社

〒550-0005

大阪府大阪市西区西本町1-2-19 AXIS西本町セントラルビル3F

---

2023 GalaxyBooks Inc. Published In Japan

本書は法令に定めのある場合を除き、複製・複写することはできません。

- ・GalaxyBooks株式会社では書籍の内容につきまして直接的、付随的、結果的、間接的、あるいは懲罰的な損害、経費、損失、または債務について、いかなる責任も負いかねます。
- ・本書に記載されているURLなどは予告なく変更される場合があります。
- ・本書に記載されている会社名、製品名はそれぞれ各社の商標および登録商標です。™、®、©は割愛させていただいております。



最高の本をラストパス その1冊が人生を変える

<https://galaxybooks.jp>