

はじめに（本を書く動機）

今から22年前、朝が起きられない、気持ちがどんよりする毎日だったので、3件病院に行って検査を受けたのですが、3件ともまったく「異常なし」との診断でした。

3件目の病院の先生に「もしかしたら精神面の病気かも」と診断され、精神科に行くよう紹介状を書いてもらいました。えっ?? 精神科？

22年前の2002年は現在たくさんある「診療内科」はなく、診察してもらうのは当然ですが「精神科」しかありませんでした。

精神科には怖いイメージがあり、行く勇気がわかず3カ月が過ぎたころに、奥さんになちよつと気分転換に出かけようと言われ、嘘をついてまでしても連れていかれたのが、なんと「精神科病院」、初めて訪れた精神科病院で「うつ病」と診断されました。当時の私には、どんな病気かほとんど理解することができませんでした。この診断が地に落ちていく「うつ病」生活が始まることになるとは、現時点ではわかっていなかったんです。

薬を服用しても、朝目覚めときは体が動かないほど重かったことを今でもよく覚えていますが。しかし会社に出社すればもちろん「うつ病」を隠しながら仕事をこなし、お客さまにはまったくわからないよう無理をしていました。「うつ病」と診断された日から日々生きていたんですがまったく治る気配はなく、どんどん悪くなっても隠しながら仕事をした結果、とうとうまったく動けなくなり、1週間に1時間ぐらいしか人と会えないような状況に。見た目もわかるぐらい痩せ、隠すことも限界を超えました。

もう、これ以上続けることができないと、私自身は、もう人生が終わる、と死ぬ思いで決断し、社内のスタッフだけには本当のことを話しました。スタッフ全員が協力してくれたお陰で最後の工事が無事完了し、3日後に借りていた事務所撤退で会社を閉めることができました。結果、家庭を犠牲にしてまで、会社をことを最優先にしていたのですが、この瞬間で会社・スタッフなど信用してもらっていた人・財産など、すべてを失うことになりました。

すべてを失ったこと以上に私にとって一番つらかったのは、病状を常に見ていた親兄弟に「うつ病」を理解してもらえず、ただ「怠けていただけ」と思われ、その後、親兄弟すべてと疎遠になったことです。

この時代は「うつ病」がどんな病気かはほとんど知られておらず、外見は、誰から見ても「うつ病」だとわからないように隠すことができる、その結果人から見れば、「本当に病気なのか？」と思われるような、「うつ病」に対しての理解がまったくなくないときでした。

会社を閉めて1年が過ぎたころ、「うつ病」についての本が出版されたり、NHKで『ツレがうつになりました。』がドラマ化されたりしたので、いつまでも会社を閉め仕事をしていないことを隠すのも、今までお世話になった人へ失礼と思い、勇気を出しブログで「うつ病」を公表しました。理解し励ましてくれる人も少なからずいましたが、結果人が離れていくつらさを嫌というほど経験しました。

「うつ病」など精神的な病気、誹謗中傷を受けて心が折れてしまい命を絶つ人が多い現在、そんな人を一人でも救えることができばとの思いで本書の執筆にいたしました。今回すべての恥をさらけ出し公開することで、「うつ病」がどれだけ人生を変えてしまうかを知ってほしいとの思いです。

現在、私自身「うつ病」と向き合いながら日々の生活を送っています。つらいこと

が多かったですが、病気の人の気持ちが変わるようになったことなど、人生においてプラスになったこともたくさんあります。

「うつ病」で本当につらい思いをしている人には「うつ病」になったことが、人生にとつてのプラスだと考えられるようになってほしいと思っています。

「うつ病」になった人以上に重要なのは、「うつ病」の人と一緒に暮らしている人、一緒に仕事をしている人です。さまざま「うつ病」があることを理解してもらえないと、「うつ病」の人は生きていけないことをわかってもらいたい……。

まず、気持ちの支えがあり、支えてくれる人がそばにいてくれることが一番必要です。その思いを伝える手段として本を出版する機会をいただいたことを運命と思い、「うつ病」と現在まったく関わりがない人にも読んで理解してもらいたいと強く思っています。

「うつ病」だけでなく、精神面が不安定な人も同じことがいえると思います。「うつ病」になっても、精神的なダメージで命を絶つまで思い込む人にも、生きていけると思ってもらえるきっかけにもなれば……。

一人でも多くの方に生きていこうと思ってもらえればうれしいです。