

杉並区上井草保健センター 精神保健講座

《こころの風邪 働きざかりの『うつ』》

平成14年7月30日 杉並区上井草保健センター

講師：上井草保健センター 保健師 志立 朱子氏

体験者：加藤 信義さん

資料：1. NHKきょうの健康 6月号

「家族・周囲にできること」「薬と上手につきあおう」

2. 中災防 メンタルヘルス推進センター製作

ビデオ「自律訓練法のあらましの紹介」

「うつ」に対する対応策 保健師 志立 朱子氏

まず皆さんのお手元のレジュメの中に、「こころの風邪 働きざかりのうつ」というA4判のプリントが1枚あると思います。今日はそれに沿ってお話をしていきたいと思います。お話にあたって1枚プリントを配らせていただきます。

前回22日は、産業保健推進センターの精神科医、大西先生からのお話でした。レジュメを欲しい方は、受付にありますのでお申し出下さい。

大西先生は、うつ病のお話や、ストレスのお話など幅広くお話して下さいました。皆さんもご参考になられましたでしょうか？

今日は二日目ですので実際ご家族や、周りの方にできることは何なのかということを考えていきたいと思います。「家族・周囲にできること」というプリントですが、もう実行している方も、実際知っていらっしゃる方もいると思いますが、基本部分になりますので、一緒に復習のつもりで、進めていきたいと思います。

これは、NHKの「きょうの健康」という番組で解説されていた内容を、そのテキストから抜粋したものです。後で回覧したいと思います。

余談ですが、前回の先生のお話で話題になっていた、「薬をちゃんと飲もう」というところで、薬がなぜ必要なのかということが、こちらの「薬と上手につきあおう」という資料に簡単に書いてあります。うつ症状は、神経伝達物質の「セロトニン」「ノルアドレナリン」が、神経の連結部分シナプスから少なくなってしまう、神経間の情報伝達がスムーズに行われなくなることで、症状が現われると考えられています。その部分を薬で補うという話がありますので、休憩時間にご覧下さい。

では、右にタイトルが書いてあるプリントをご覧下さい。

左のほうに「うつ病の患者さんへの接し方」という絵が六つありますが、ひとつひとつおさらいしていきたいと思います。

まず左上から『心配し過ぎない』とあります。ご家族と一緒に暮らされている患者さんの場合、家族の方々にとってはどう接していいか、なかなかわからな

いというのが、正直な気持ちだと思います。しかし、心配しすぎて腫れ物に触るように気を遣いすぎるといことが、逆に患者さんにとって「家族に気を遣わせちゃっているな。」という不安要因になりますので、なるべく普段どおりの生活をなさることが大切だと思います。

今度は右側に移って、『励まし過ぎない』というところがあります。普通どおりに心がけていても、ついつい「がんばれ」というメッセージを出したくなってしまうのですが、「がんばれ」といことが、うつの状態にある患者さんにとっては、すごくプレッシャーになってしまいます。頑張りたいたけれども頑張れないという現実があって、その葛藤で心の安定を見失い、頑張れない自分にまた落ち込んでしまうという悪循環です。見守るとい状態が、家族としての励ましのメッセージに十分なっていますので、家で気楽にじっと見守るといことを心がけてください。

真ん中にいい言葉で、『相手の話をよく聞く』というのがあります。これは人間関係においても、すごく大事なことだと思いますが、うつの方に対して接する時に、積極的に耳を傾けて聴くとい“積極的傾聴法”という方法があります。相手の目を見るといのはもちろんですが、相手の話に頷いてあげるんです。「うん聞いているよ」とい態度を積極的に示してあげる方法です。それから絵の下に「共感しながら話をよく聞く」と書いてあります。『共感』とはどういことかといと、相手がこう思っているんだといことをわかることなのです。「自分もそう思う」といことではなくて、相手が「思っているんだ」といことをわかってあげることが共感するといことです。ついつい人の話を聞いていると「あたしもそう」といって自分の話をしたくなってしまうと思のですが、積極的に聞く時には、相手のあるがままを受け入れるつもりで、重要だと思いう言葉を繰り返して聞き出してあげたり、「すごくわかるよ」とい気持ちをもって優しく頷きながら聞くとい方法があります。これは、日常的にもできる方法ではないかと思います。

下の段にいきまして、『原因を究明し過ぎない』というポイントがあります。

それは、原因を「あれが悪かったんじゃないか」、「これが悪かったんじゃないか」と今からでは解決できないようなことを口に出していきますと、回復のために言っていることが逆にマイナスの言葉になってしまいます。まずは問題を解決していくことに力を注ぎましよう。

お隣にいきまして、『重大な決断は先延ばしにさせる』とありますが、これは「自分の責任でやっていけないのではないか。」と、そういう気持ちになった時に「もう自分は会社をやめるよ」とか「離婚するよ」など、人生の大きな決断を下してしまいたくなります。これは客観的に冷静に判断できていない場合があり、病気の状態にあるときにはこういった状況が起こりうるので、「決めるのは病気が良くなってからでも遅くないんだよ」といメッセージを出してあげて下さい。

それとともに、「こういう風に思っているんだね」といことを先程の方法で

しっかり受け止めてあげて下さい。

最後に『ゆっくり休ませる』とあります。やはり心のエネルギーが息切れしている状態なので、体の方も起き上がれないとか、だるいなど、思うように動けないという状況があります。これはその人が怠けているのではなくて、病気の症状ですので、ゆっくり休養できる環境を作ってあげて下さい。

その時に励ましたりしないで、自発的に動く気持ちが出てくるまで少し待つこと。前回先生が言っていたように、それにはお薬を飲みながらの薬物の療法、家族や周りの人の接し方を工夫しながら本人を見守っていく方法、後ほど、2番でご紹介する、自分自身でストレスを感じにくくしていくリラックスさせる方法といろいろ柱を立てて徐々にゆっくり回復させていくということが大切になってくると思います。

自分も家族もリラックスしてみましようということで、先週、大西先生のお話の中で、いろいろなリラックスの方法が紹介されました。そのひとつに“自律訓練法”という言葉が出てきたと思います。自律訓練法とは、元々ドイツの精神科医が開発した手法です。心技一体と言われますね、心と体は連動しているものだという事は、皆さんよくお分かりかと思いますが。体が緊張して強ばっていると、心も緊張してしまふ。心が緊張していると、体も硬直して強ばって血行も悪くなって筋肉が固まってしまいます。なので、『心をリラックスさせることによって体をリラックスさせる』そのような状態をこの自律訓練法を用いて獲得します。心身のバランスを回復させて保っていくという技法のひとつです。

今日は、これから厚生労働省が出しているメンタルヘルス対策のビデオを見ます。全部見ると45分ぐらいと長いので自律訓練法の部分だけを流しますので、実際に皆さん画面を見ながら体験をしてみましよう。

15分間ぐらいの体験ですが、できるだけ体の力を楽にして、こういうふうに回復していくんだなということを経験していただければと思います。療法として取り入れていくには、日々の繰り返しが必要ですが、やることに追われているという感じになると、ちょっと重荷になってくると思うので、家庭で気軽にできる、意識的に体の力を抜く方法のひとつだと思ってご覧下さい。

ビデオ『自律訓練法のあらましの紹介』

メンタルヘルス指針で重要とされるセルフケアの中でストレスへの気づきや対処を行うためのいろいろな技法が開発されています。ここでは、その技法のひとつ『自律訓練法』のあらましをご紹介します。

自律訓練法についてご説明します。

方法は集中性自己弛緩法とも言われるように、上手に注意を集中しまして、それは両手両足に注意を向けるわけですが、そこで緩んだ感覚、重たい感覚や暖かい感覚を自分で味わっていく方法なんです。この状態になりますと、ストレスを、よくクッション効果と言いますが、ストレスをゆったりと受け止めることができるようになります。そのために、この自律訓練法が現代社会のストレ

ス緩和法としてよく使われるようになりました。

それでは、今から自律訓練法を指導します。

まず深めに腰をかけましょう。両足はだいたい肩幅程度に開きます。両手は手のひらを下向きにして大腿部のところにおきます。で、指が少し両足の間に触るぐらいがいいですね。その状態でまず大きく深呼吸をします。大きく息を吸い込んで吐き出す。

それを2回3回と繰り返します。

息を吸い込んで吐き出すときに少し力を抜いてみて下さい。そうすると息が自然に出て行きます。息を吐き出すときに肩をぐっと下げる気持ち、首をやや前かがみにします。そのまま目を瞑ります。そして自然な呼吸に帰ります。

これで、姿勢作りができたことになりましたが、自律訓練法はリラクゼーションする方法ですから、最初から意識的に緩められるところは緩めておいたほうが良いでしょう。

頭の上からずっと足のつま先にかけて、自分の注意を体の中を動かしていきます。そうすると、どこかに違和感を感じたり、強ばり感などを感じることも、もしあればその部分を適当に揺すってみます。例えば、肩をゆすってみたり首をちょっと動かしてみたり。そして落ち着くところに落ち着かせます。

口元を緩めて唇をちょっと開けるぐらいにするとずいぶん感じが違ってきます。

このようにして準備ができたところで、いよいよ自律訓練法の本番とも言うべき言葉を使うことになります。

まず「気持ちが落ち着いている」という言葉を頭の中で何度も繰り返していきます。

「気持ちが落ち着いている」「気持ちが落ち着いている」・・・

このように自分のペースで頭の中で繰り返します。この時に大切なことが二つあります。一つは、気持ちが落ち着いているという言葉は使っているけれども、気持ちを落ち着けてやろうと頑張らないこと。気持ちを落ち着けようと頑張りますと、かえって緊張を誘うことになります。だから、自然に気持ちが落ち着くのを待つ、そんなつもりになることが大切です。もう一つは、気持ちの落ち着きは主観的なものです。例えば50点ぐらい落ち着いた時に「まだ50点頑張りよう」ではなくて「もう50点も落ち着いているな。この調子だな。」というように、さしあたっては満足させる。

ある程度自分で気持ちが落ち着いたと感じられれば、今度は注意をそっと利き手に向けていきます。

今回は利き手を右手として行ないます。それでは、右手に沿って注意を向けていきます。右手の指先が右のひざのところ大腿部からちょっと垂れ下がっている感じがわかり、指が少し曲がっている感じがわかります。右ひじがどのあたりにあって、どれくらい曲がっているか注意をむければ自然にわかりますね。そのような感覚を上手に手掛かりに使いながら、右手の指先から右手の肩の付け根まで全体にぼんやり気持ちを落ち着けます。そして今度は「右手が重た

い」という言葉を繰り返すことになります。

「右手が重たい」・・・「右手が重たい」「気持ちが落ち着いている」「右手が重たい」このように「右手が重たい」という言葉を5、6回繰り返して、その後1回だけ「気持ちが落ち着いている」という言葉を間にはさんで、そして「気持ちが落ち着いているな」ということを確認して更に「右手が重たい」というふうに繰り返す。このようにしていくといろんな感覚の変化が分かるようになります。例えば「利き手が膝のところにくっついてしまった」という感じだとか、「利き手が動かない」という感じだとか、さまざまな感覚の変化が、いわゆる身体イメージの変化として起こります。

これらは自然に起こるものです。だから、痛みを伴ったり、不快感を伴ったりしない限りそのまま味わって、そして「利き手が重たい」と繰り返していると共通の感覚として力が抜けたようなダラーンとした感覚がわかるようになります。これもある程度わかればさしあたっては満足しておいて、逆の腕、右手から左手に意識を移すと、左手にも似たような感覚が起こりかけていることが多いです。そこで、気持ちが落ち着いている、右手が重くて、そして左手へも重たい「左手が重たい」・・・

このように練習を続けていくわけです。

そして、時間が3分くらい経ったかな？と自分で感じられたら、そこで練習をおしまいにします。練習を止めるときには必ず消去運動という運動をしておしまいにします。目を閉じたまま両手で握りこぶしを作ってみましょう。それを開く、また握りこぶしをつくる。両手でジャンケンのグーパーを4、5回繰り返して、そしてその後両肘の曲げ伸ばし屈伸運動をします。これも4、5回繰り返してその後グーツと背伸びをします。目をつむったまま、気持ちよく伸びをして、最後に目を開きます。この重感練習は普通3週間ぐらいでマスターできると思います。マスターできたら、次の温感練習に入りますが、温感練習も右手の温感、それができたら右手から左手、両手の温感練習。両手ができたところで両手両足へと移っていきます。自律訓練法は1日2セッション。約3ヶ月は続ける必要があります。

そのためには、毎日コツコツ練習を積み重ねていくことこそが、自律訓練法のコツだといえます。（ビデオ終了）

はい、お疲れ様でした。皆さんいかがでしたか？少し手足の力が抜ける感じが分かりましたか。大勢いるところでしたので、緊張したり周りが気になったりもあったと思いますが、寝る前や、ちょっとボーッとしたい時など、そういう時に気軽にやる方法として生活の中で取り入れてみて下さい。

今やった自律訓練法の基本的なやり方が書いてある資料を差し上げます。ここに書いてある通りにやると、やるのがたくさんあり難しいという感じがあると思いますので、できる部分でやってみるといいと思います。最後に消去運動というので、朝目覚めるように伸びをしてパチッと目を開けたと思いますが、昼間やる時は必ず目をパチッと開けることをして終わりにして下さい。そうで

ないと、ちょっと寝ぼけた状態になってしまったりして、転んだりしてしまうかもしれません。夜寝る時にベッドでやっている分でしたら、もうそのまま気持ちよく寝てしまって構いません。

次に、今は自律訓練法というリラックス方法をご紹介しましたが、家でできるリラックス方法は他にもいろいろあると思います。わざわざしなくても、こういう緑を部屋の中に置いておくというのも一つのリラックス方法になりますし、今始まる前にリラックスの音楽をかけておいたのですが、特に自分にとって気持ちのいい音楽は心を落ち着かせます。今日は持ってきていませんが、アロマテラピーなど匂いによるリラックス効果というのも今すごく認められています。昔ながらのお香もあります。あとは、お風呂に入る時に入浴剤を入れたり、本当にちょっとしたこと、身近なことでできると思います。レジュメにもあるように、自分も家族もリラックスするということは、やはりうつの状態の時は、当事者の方だけじゃなくて、それを支えている家族の方も知らず知らずストレスを感じています。

では、休憩をいれて少し気分転換をされてから、体験談に移らせていただきます。

「うつ」克服体験談 加藤 信義氏

加藤と申します。今日はおつの話の二日目で、私の体験談をとということで、皆さんの期待に合うかどうかわかりませんが、苦しかった時期から、今なんとか社会に復帰して、どういう風に治ってきたかという、私が実感しているそんな話をいたします。

こういう席でお話しするのは初めてです。正直緊張しているところです。その緊張がまたストレスになってしまって、胃に穴が開くことになるということもあります、ストレスの中には善玉と悪玉というのがあるので、話をさせていただくということも自分の勉強になるということであり、一步前進、善玉ストレスが付いてくれるのではないかと考えています。

本当に初めてのことなので、理解していただけるかどうかわかりませんが、一生懸命お話しをさせていただきたいと思います。1時間30分位ということなので、事細かくお話しすることは無理かと思いますが、よろしく願いいたします。

うつの場合はストレス、ストレスといわれています、私はここに来るまでに、少しでもリラックスをしなくてはということで、この会場まで上井草の駅から歩いてまいりました。前は駅を真っ直ぐ来て、交番のあるところを西方向に向かってここに来たのですが、今日は線路沿いにちょっと来て、上井草スポーツセンターというのですか、そこの脇を歩いてここに来ました。歩く途中にちょっと違うところがあったり、変化を求めて周囲を眺めて歩きますと気持ちも安らぎますので、皆さんの前で少しはあがらないで話せるのかなと楽しみながらこちらへ来させていただきました。

お話しする前に、私がうつになる前に、どういう人間だったのかということをお話したいと思います。

私は、小学校の頃から体が弱かったです。病気ばかりしまして、体も小さいし、それこそコンプレックスのかたまりだったと思います。

小学校6年の時に心臓弁膜症というのを患いまして、1年間学校を休みました。病気は治ったのですが、「20歳までに再発すると死にますよ。」と言われていたました。そのような体でしたが、それでも良くなりましたので、徐々に徐々に運動にも接しました。会社に入ってから初めて本格的に運動を始めた感がありますね。何を始めたかということ、山岳部に入部しました。当時の大学の山岳部というのは、しごきということで、よく人が死にました。「人が死ぬほどの運動ってすごいな。」と思ひまして、「じゃあそこに飛び込んでみようか」ということで入部しました。

聞いていた話程すごくはなかったのですが、それでも厳しい訓練がありました。冬山にも行きました、体力的にも精神的にもそうとう鍛えられたつもりであります。マラソンにも何度も出ました。フルマラソンにも出たり、今年も青梅マラソンにも出ました、早くは走れませんがね。

そういう風に、自分なりに相当に精神的には強いなという自負はありました。さっきお話しした小学校の時のコンプレックスも、自分の体が動き出すと、どんどん自信がついて来るんですね。そういう意味で仕事の方も面白くなって来るんですね。ですから、うつになる前というのは何をやっても成功するというか、仕事の上で、提案しても取り上げてくれるんですね。ドンドン解決していくという順風満帆というか、怖い物知らずっていうそんなような時期だったんですね。

平成5年だったと思いますが、そういう積極性を買われまして、会社の中でも一番忙しい職場への声がかかり、しかも、その上司が私の好きだった方だったので、断れなくて、そちらの部署へ移りました。

ただし、その忙しい職場でも、夜中までという仕事はなかったですね。だいたい自分は青梅の方から通っていらしたので、三鷹まで、どうしても通勤時間を考えますとそんなに遅くまで仕事ができないので、9時ぐらいが普通でした。今も覚えています、ちょうど10時20何分の電車で駅に着くんですよ。それから、11時ごろに家に着き、それからご飯食べて、お風呂に入って寝るという30分刻みでやっています、こういう仕事がずっと続いていたわけです。

こんなことをいうと労働基準局に怒られると思いますが、あその会社は、もしかしたら強制的に残業をやってるんじゃないかと。でも管理職というのはある程度自分で判断してやっているわけですから、やむを得ないのですが、先ほども言いましたように、夜の夜中に帰ってということもなかったものですから、気にもしていませんでした。仕事の内容は、品物を作るための工程で、設計したものの部品を買ったりするわけです。買ったものを組み立てて検査をしてお客さんに出すという、こういう仕事の全般を見ていました。ですから、営

業から社内の現場から、何でも屋じゃなくちゃならない。ちょうどバブルの終わり頃で忙しいんですね。外の折衝なんかで神経も使います、段々、段々疲れが出てきたんだと思います。この間先生が言っていましたように、自分ではまだまだいけるとも思っていますが、疲れが徐々に徐々にたまっていく症状をなんて言いましたかね、《症状名アレキシミア》ですか、多分これだったんだと思います。

自分で言うのもおかしいんですが、馬鹿がつく位の生真面目な性格なので、全てに完全なもので、ということはどうしても考えてしまいます。そんなこともあって、段々疲れがたまっていったんだと思います。

ちょっと話は変わりますが、今日来られている方の中で実際にうつ症状の方や家族の方は、そんな状態の方はおられますか。

実際こういう症状の方はお分かりかと思いますが、私も初めは睡眠障害でしたね。

やはり、だんだんと眠れなくなってくる。寝付いてもすぐ目が覚めちゃうんです。目が覚めるともう仕事の事が頭から離れなくなってしまう、今度は寝付けない。この繰り返しになってしまう。ですから、夜、目がパッと覚めて、窓に明かりがあつたりすると、すごくいやですね。だから、本当に病的なぐらい、明かりにすごく神経質になりました。窓のカーテンを閉め、その上に洋服を2、3枚掛けないと寝られないようになりました。そういうことをしながら一日を過ごしていたような気がします。不眠症の結果ですね、1回診療所にかかりましたが、診療所の方もまだそこまではと思ったのでしょうね。こういうことをして休みなさいと言われたただけでした。そういう状態から、段々感情が無くなるというか、テレビを観ても面白くない。皆さんワハハって笑いますよね、ぜんぜん可笑しくないんですよねえ。「何笑っているのかなあ。」ってそんな状態ですね。新聞見ても記事は目で追っているようなのですが、なんか頭に入らないというか、すぐ冷めてしまいます。そういうこともありました。あとはだいたい本に書いてあるようなことは一通りやったんですが、一つあるのは、嫌になったことから目を逸らしていくこと、やっぱり自分がどんどん狭まっていくのですね、今考えてみると。ですから周りを見る目っていうのができなくなる、それだけ自分の良さっていうのが自分の頭の中になくなってしまふ。自分をどんどん追い込んでしまふんです。何よりも、好きだったお酒を飲む気がなくなりましたね。

プレジデントという雑誌の中に、「サラリーマンの心の病」という記事がありまして、ちょうど自分の今までの経過がぴったり当てはまるんですね。

これはそうだってそこで判断しました。人によっては2、3週間で良くなるよという話は聞いていたんですが、私の場合はなかなか良くならなくて、そんな苦しさがある中で、ちょっと会社を休ませてもらったんです。2、3週間ですか。

職場を離れるのが一番いいと聞いていましたので、その時はまだ、会社の中では体調不良ということで、カッコつけていますよね。プライドがありますし、

やっぱり精神的な病ってまだまだと言いますか、これは自分の考え方なのかもしれないませんが、見られてるんじゃないかなということでプレッシャーでした、うつなんて言えませんし。体調不良、体調不良って言っていました。2、3週間経っても良くなりません。それでも、薬を飲めばよくなるだろうと、仕事を続けながら治療していました、でも先ほど言いましたように、すごく辛くなってくるのがわかるんです。常に頭の中は病気のことが残っちゃうんです。

「どうしたもんかなあ？」と仕事の合間にどうしても病気のことが浮かんできってしまうんです。そんなことがずっと長く続いていました。

自殺ということ家族の方は気をつけないといけなと思います。脅かしているわけではないですけど、自殺を考えるとということが間違いなくありますね。私も電車で通っていましたが、とにかくホームで待っているときに考えた事があります。ここまで言うてはいけないのですが、ケガでもして、交通事故にでも遭って入院しちゃった方がいいなあって、何か他の病気になって入院したいなあって思ったことがありますね。自分のプライドもあるし、精神的な病ということの偏見もあるだろうし、精神的な病によって病院に入るとということがすごく嫌だったんです。だから、交通事故や病気をして他の病気で入院しちゃってそういう気持ちは結構起こりました。

私の友達で今中国の大連で、ある工場の工場長をしている男がいるのですが、その男がうつになりましてね。後で会ったときに言っていたんですが、怖いんですね。電車が来るまで改札口において、電車が来て慌てて飛び乗るんですって。そうしないと自分でセーブできなくなるんじゃないかって、そういう気があったんじゃないかって言っていましたね。後でちょっと話しますけれども、その男もやはり、「死にたい、死にたい」って奥さんにしょっちゅう言っていたそうです。珍しくないことなんですね。

そういうことが結構起こりまして、私が自殺というか、電車に飛び込んでしまいたいって気持ちを持った時に、ちょっと自分に対する不安が逆に起きました。このままいたら、これはだめだなあって、自分は本当にだめになっちゃうんじゃないかって、まだそういう気が残っていました。

ですから、かっこいいようですが、それこそプライドも何も捨ててしまう。今だから言えますが、やはりここまで来たらしょうがないやって気になりまして、初めて苦痛というか自分の病を上司に話しました。今私はこういう状態で仕事ができなくて話しました。仕事はやる気はあるんですね。やる気はあるんですよ。でも、考えがまとまらない。集中力がなくていうんですか。そういう状態なものですから。ますます相手に迷惑をかけちゃうものですから。

自分も苦しむのですが、相手にもまた迷惑をかけてしまうし、そういうことを続けちゃうとまずいなってことでですね、本当に上司に率直に話をしました。

いろいろお医者さんから話を聞いてますので、対処法ですとか、そういう話もさせてもらいました。

女房には、もう前から話をしていましたから、承知していましたが、他人に話をするのは初めてでした。でも話をしたことで、すごく気が楽になりましたね。

お話しした上司の方も、あまり私は好きではなかったのですが、でもやはり相談されるとその方も結構話に乗ってくれて、私の仕事を少し減らしてくれたり、自分も一緒に仕事を手伝ってくれたり、そういう風に応援をしてくれました。本当にありがたかったですね。それでも、仕事の忙しさというのは変わらないものですから、悩みながら悩みながらやはり半年ぐらいはかかってしまいました。その後本当に辛くなってきてしまい、トイレに入ってジーンといろいろなことを考えていたり、または、空いている会議室に入ってボーッとしたりして、そういう状態が結構ありました。本当に辛かったですよ。

こんな状態で仕事をしてはもうだめかなあって思い、お医者さんも病院も変えました。会社の都合もありますし、それが良かったのかもかもしれません。変えた病院で、やはり薬剤治療をしていましたが、仕事の現場の忙しさも変わらないし、私もすごく神経質なところもあります。なかなか改善されないだろうという気がしましたので先生とも相談して、いくつか提案を出していただきました。『仕事から離れて、2ヶ月から3ヶ月療養する』ということと、後は『入院をして薬剤での治療』の二つです。私も早く治りたいって思いましたので、もう即座に入院をさせて下さいと私の方からお願いしました。すぐ、入院というのはできなかつたんですけれども、自分からそういうふうをお願いするっていうのは、やっぱりその辛さが嫌だったものでしょう。そして入院をするという結果になりました。

それが今ここに自分がいるということにつながっていることになると思います。

入院する時に一つ私が非常にショックを受けたことがあります。別に今は何でもありませんが、ある意味精神病棟っていうのが、やっぱり自分には抵抗がありました。話には聞いて知っていましたが、本当にショックだったのは、入院当日「ベルトを外して下さい。」これを言われたときに「えっ。」って思いましたね。これは非常にショックでしたね。何でか、だいたいわかりますよね？

いろんな病院がありますから、全ての病院がそうではないと思いますが、私が行った病院はそうでした。そこは大部屋で、いろんな精神障害の方が一緒に入っていますので、やっぱり自殺防止っていうのがあるのだと思います。それで、ベルトを外すっていうのかな。それを外されちゃうっていうのはね、寂しいっていうのかなんかね、それはちょっとショックでしたね。でも後で事情が分かりましたし、それと同時に生活していくうちに別にどうっていうことはなくなりましたけれども。そんなことで入院生活が始まりました。

入院生活は、薬を主体に治していくっていう過程があるのですが、先生としてみても、やはり加藤という人間がどういう薬でどう効いていくかっていうことをよく観察できる、そういう意味で入院というのはいいんじゃないかなあ

て私は思っています。今日の資料の中にも薬と「上手につきあう」とありますが、入院して治療をするのがいいのかなと思いますね。

入院生活は、楽しくはなかったですが、やはり自分にその病気を治そうっていう気が起きてきますね。というのは、いろんな受け取り方があるのですが、何十人もの方がいろんな症状で入ってきています。そういう方たちと話ができるということで、「あっ、自分だけじゃないんだなあ。」という事実があるということがわかってきました。皆さん同じように苦しんで、治していこうと思って一生懸命治療しています。そういう話を毎日毎日するわけです。で、時間が経って皆さん回復して退院していきます。そういう姿を見てみると、「あっ、絶対治る。」って確信が得られるんですね。

そういうことで良かったということもあるし、また本当にいろいろな方がいるんですね。私なんかよりも本当に悪い人もいるわけですが、目に見えて良くなる。特に若い方がそうですね。お年寄りよりも若い方が良くなるのが早いかになっていう気がします。でも、お年寄りの方だけではないですよ。私だって54歳で入ったわけですから。実際におりますよね。そういうふうに、回復されて退院していく方を見ていくと安心感 というのもあります。

また病院内で、自分に自信を取り戻していくために、いろいろなことをやっていた。私は、絵を描くことはしませんでした。コースターを作るために革細工をたまにやりました。教えてくれる先生が、何曜日、何曜日って決まっていて、革細工を作ったり、キーホルダーを作ったり、女性の方だと籐（とう）かごを作ったり、あとは新聞紙から和紙を作ったり、そういうことを昼間、合間合間にやっています。これはやっぱりいいですよ。「できたっ」という達成感が自分に湧いてくるんですよ。初めは私もやる気がなかったんです。でも、だんだん話をし、そういう仲間に入っていく、やっぱりそれで病状が改善されていくと思うんですね。今考えるとやはりそういういろんなことを少しずつやっていく、これが良くなる兆候だったのではないかなあと。

先程言ったように目に見えて改善するということがあり、私も、9月20日に入院して、もう10月の3日も経たない内に外出してもいいですよって言われて、早速外出をさせてもらいました。これから良くなっていくんだらうって私は思っていました。そういう意味で、私が自分で入院をさせてもらったことがすごく自分の病気に対する改善につながっていったんだなあって思っています。

そういう入院生活をおくりました。

入院生活は、9月20日から翌年の1月27日で約4ヶ月間でした。ただその内の1ヶ月だけ、薬の影響って確かにあるんでしょうね、副作用というか、ちょっと薬が合わなくて肝機能をおかしくしてしまいました。そこを治さないと薬っていうのは効かないというので、まず肝機能を治して下さいって、それに検査がありましたので、ですから「うつ」の実際の治療は2ヶ月くらいでしたかね。

そういうことで、入院生活を4ヶ月。でも自分では、まだおかしいって気はし

ているんですよ。だから、退院の話があっても「治ってないですよ。」って喰ってかかったことを覚えています。でも、他の人は、「あのうつなのかしら」って見ていたそうです。あとで、入院患者の方から聞いたのですが、病气しているように見えないという言葉でした。ここにちょっと日誌もありますが、そういうふうに自分で気がつかないうちに良くなっている。これはありましたね。あとは、「逆に長く入院しちゃうとかえって病人になっちゃいますよ。」と言われました。病気を自分で作るんですよ。そういうことで退院をして、それから自宅療養を続け2ヶ月通院でした。

「もういいや、自分の体は自分の体でしかないんだから」って、「なるようになれ」って、そんな気持ちになったのは確かですね。そうなる仕事の話は全然頭からなくなりました。本当にそうでしたね。まあそれも良かったのだと思いますけれども。

そういうことで、自宅療養の中で何が良かったかと言うと、やはり女房です。はっきり言って私の面倒をよく見てくれました。この間の講義でも先生が、「奥さんと仲が悪くちゃだめだよ」って言っていましたが、幸か不幸か私、女房とそれほど仲が悪くなかったものですから、女房が一生懸命散歩にもつきあってくれましたし、買い物にも付き合ってくれました。その積み重ねでだんだん、だんだん自分が社会生活ができてくるんだなあという、これも後でわかることですが、社会生活への復帰に大切な一つなんだと思います。

また、私にとって犬が大きな救いだったですね。慰めだったというか。女房も息子も私が犬が好きなのを知っていましたので、犬はしばらく飼っていませんでしたが、お父さんは犬が好きだからと犬を買ってきた、はっきり気遣いだと思ったんですけれども、嬉しかったんですよ。犬との散歩ですね、犬のしぐさがものすごく自分を慰めていたと思います。私は本当に神経質なんです。導眠剤をもらっても、睡眠剤をもらっても寝られないんですよ。それほど神経質な私なのですが、犬のしぐさを見ると心が和む。だから、眠れない時は犬のことを思い出して、それで眠るようにしましたね。病院にいる時も、それから退院して犬との散歩、それがすごく私の力になってくれたと思います。残念なことにこの7月9日に亡くなっちゃたんですよ。7才なのですが、急に心不全みたいに、呼吸困難、もともとのどに病気を持っていて、のどが弱かったもので、体温調節できなくなっちゃって、この9日に亡くなっちゃってね。ちょっとまあ寂しいなって思うんですけれども・・・。

やっぱりそういう意味で、ペットといいますか、うちは犬ですが、いろんなペットがおりますね、ペットを飼われている方は、やっぱり必要じゃないかなあって。今でも疲れることがあります、会社の仕事で。どんなに疲れて帰ってきてても、犬が飛び出してくるんですよ。あっもう1匹いるんだ、子どもがいるんですよ。犬は無邪気でかわいいですから、一発で疲れ吹っ飛んじゃいますね。まあそういうことで家庭での犬の役割は大きかったと思います。心が和らぐのでいいんじゃないかって。

最初に言いましたが、私は山岳部に入っていましたので、山の仲間やマラソ

ン仲間がいるのですが、ザイル仲間ってというのは、自分が落ちても相手を死なせてしまうこともあるし、相手が落ちても自分が死んでしまうかもしれない。そういう意味で非常に強い絆っていうのがあるんですね。そういう仲間が遊びに来て、自分を盛り上げてくれて、高揚させるんですね。あの頃はよかったよなあ、そうだったなあ、これがプラスになるんです。思い出話をしていると、「自分こうだったのに、よく登ったよなあ、よく登れたよなあ」って、少しずつ自信が出てくるんですね。マラソン仲間からは、「加藤さんも、もう51歳なんだけど、俺を抜いていったよな」とか言われて、そうできたんだって。

職場の中でもやはり理解してくれる人がいると、本当に楽です。私が復帰する時に、やっぱり1週間から3週間くらい、仕事というのが楽しく感じられて、仕事がしたくなったら声を掛けてくれよってことで、ここはじっくり上司が構えてくれていましたね。私が入院して上司が3人変わったのかな。その時に、その内の一人の上司は、自分の身内の中にそういう方がいたんじゃないかな。すごく理解がありましたね。

仕事の方は部署を変えてもらいました。そういうことで、自分にやる気を起こさせてもらいまして、それから、毎日昼食に付き合ってくれましたね。「加藤君行こう。」って必ず声を掛けてくれる。毎日毎日つきあってくれました。嬉しかったですね。まだ復帰してからも周りの目ってというのは、結構気にはなっていました。けれども、その中でそういう対応をしてくれたっていうことは、自分がだんだん、だんだん仕事に慣れていくことの大きな支えだったんだなあって今思っています。本当にありがたいなあって思います。病気が治ってきているんだっていう実感にもなってきます。スナックに行ったときですけれども、お酒が嫌いということになっていました。でも、乾杯なんていう時には、形だけでもと乾杯に加わるという時があるじゃないですか、本当に少しの量のアルコールですけどね。それが数ヶ月経つと、段々飲めるようになってくる・・・。

本当にこれが実感だと思うんですよね。お酒が飲めるようになれば、この病気は治ったんだって、自分でも思っていましたから。

あとは、仕事をだんだん自分なりにやってきて、今は皆と同じことをできてきているものですから、どんどん、どんどんこなせるようになりましたね。同じ忙しい仕事でも苦痛でやる仕事ってありますよね。いやいやながらやる仕事、後ろ向きでやる仕事。こういうのはいけないですね。もうダメだって思ったら早く逃げたほうがいいですよ。会社に復帰してしばらくたって、この下の部屋にもISO14001というのが貼ってありましたよね。ああいう規則作りの担当を言われましてね。それを関係する職場の中に入って一緒に作っていく。会社でも初めての仕事なので、やる気が出て面白いんですよ。自分で作り上げていくっていうのがありますから。いろいろ考えながらやっていかななくてはならないので、疲れることは疲れますね。でも、達成感があるっていうか、一つひとつの夢を積み重ねていく。達成感があるということは、辛さも軽くなっていく。規則を作っていくってその規則通りにやっていくわけです。ある認証機関

から監査を受けます。監査を受けてそれが通るとやっぱり嬉しいですね。その時の気持ちってというのは、病気をやる前とやった後では結構変わってきましたね。

間違えたっていいじゃないかって気がするんです。検査なんだから。特にそういう、環境のものなんてこれから作り上げるものなので、完全なものなんて有りはしないから、「いいや、もうそういう認証機関から教えてもらえばいいんじゃないか。」って、「間違えたら謝って教えてもらえばいいんじゃないか。」って、そういう気持ちになってきている。こういうところで「やっぱり自分は変わってきているなあ。」と感じています。こんなこと言っちゃいけないのですが、私は最近、失敗を失敗だあっていう風にマイナスに考えないようにしています。致命的な失敗をしてはいけませんが、大した失敗ではない時は、あっこれが本来の自分なんだあって思いますね。今までは失敗するとすごく気にして完全なものにしたいって、失敗してすごく悩んでしまうってね。最近はまだ「あっ失敗したんだ」って。「自分は正常なんだ」ってね。「これでいいんだ」と思うようになりました。

まあ失敗ばかりやっちゃいけないのですが、こういうふうな自分の気持ちを切り替えていくことが大切ですよね。そういうことでですね、私もどんどん改善して、いまの状態になっています。

では、時間の関係でまとめて言いますと、回復を早めたものというのと、自分の病気を認めるっていうことですね。今は「うつ」ってことを皆さん、名前だけは承知しています。深くは分からないかも知れませんが、「うつ」ということだけは皆さん分かっていますから。やっぱり病気を認める。

これは、私のことではないのですが、病院へ入院されて治ったまだ30代の若い方がいるんですよ。やっぱり初めはすごく悩んだそうです。そういう中で、ある本を読んでいて、「うつ」ってというのは病気で必ず治るんだって。それを知った時にすごく気が楽になったって。それを認めたときに、薬が効いてきたというんですね。それまではね、薬が効なかったっていうんです。私も実感があります。ある時にこれは病気だ、治るんだって自分が認めた時に薬がどんどん効くようになったって。そういうことがあって、必ず治るって気持ちですね。それから現実を素直に認めること。これはなかなか難しいですよ。すごく難しいと思います。でもできるだけ、治るためにはそうしなくちゃいけないんだって、一つの方法として捉えるべきだと。それから、居直りの気持ちですね。

昼休みなど、自分から十分な休養をとるという事です。私は会社に復帰してから、仕事が終わったらすぐ帰りましたよ。会社の方ではちょっとありましたけど、自分の病気を治すんだって。人がなんと言おうと「もう帰ろう」って。今でも、休養を意識的にとっているという部分はあります。あとは、家族の支えとかですね、仲間の友情というところで、話をできる人を作る。人間いい加減じゃ相手になってくれませんので、常日頃からそれな

りに、そういう態度で接していくことも必要かなと考えています。

私が気持ちをどんどん、どんどんリラックスさせていく中で、いろんな本を読みました。病気の本は一切見ませんでした。初めは読んだのですが、でも読むなと言われました。いろんな知識ばかり入ってしまって、読むと悩んじゃうって。読んでもちっとも治りません。知識は入れたいのですが、読むなと言われているので。そういう種類の本ではなく、気持ちを和らげる本というのはいろいろ有ります。私が一番推奨したいのは、相田みつをさんの本ですね。あれは毎日見てすごく心が和らぎますね。やはり人間考え過ぎちゃうんですね。あの相田みつをさんの生き方をみてみると、物事にはいろいろな見方があって、マイナスに考えるっていうことを必ず捨てるように、そう表現がされているんですね。私の感じ方がそうなので、私が言っていることが間違っているのかもしれない。すごくリラックスします。あと「五体不満足」とかね。

「生きてます15歳」ですか、全盲で、500グラムで生まれて、私たちよりもものすごく弱い立場の人たちが、苦しみを乗り越えて今を満喫していますよね。自分たちだってできるんだって、彼らだってやってるんじゃないかって。そういう気持ちが持てるんです。ですから、そのような本を読んで、自分をリラックスさせて、自分にもできるんだって自信をつけさせてくれます。五木寛之さんの「大河の一滴」ですか。この小説のストーリーの中でも1回自殺を図る場面がありますね。セリフの中に「マイナス思考だっていいじゃないかって」そんな内容も出てきます。あの中の記事が全てではありませんが、その中から共感できるものも結構あります。そういうことで、自分の心をリラックスさせるのに本なんかでもいいのではないかなと思っています。同じではありませんが、結構近いところもあるのかなと思います。

ご家族の方も居られるということなのですが、じっくり構えていてあげて欲しいと思います。結構わがままを言いますよね、多分。こう言えばああ言う、ああ言えばこう言うってね、いわゆる病人としてのジレンマがある分、結局自分をどんどん、どんどん正当化していくというところが見受けられます。私にはなかったようですが、若い方々の症状を見ていてそう思いました。ですから、家族の方々の接し方にかかっていると思います。彼らの症状をそのまま見続けていけば間違いのないんじゃないかなと思います。とにかくじっくり見ていてあげる。話を聞いてあげてね。まあそんなところですね。

ちょっと話しの順序が狂ってしまったのですが、お配りした資料の、「発病のはて命を絶った39歳」、これは最悪ですよ。この中の記事を読みますと、私のケースと違っていることがいくつかあると思います。この方はうつと診断されているのですが、本人は隠しているということ。奥さんに話をされてないこと。奥さんはそのことを全く知りませんでした。不眠症だと説明されていたそうです。ここが私と違うところではないかと思っています。私は、妻に話をしましたし、会社の中で上司にも話をしました。さっきも言いましたが、自分の病気を認めるということが、すごく大事だなと思います。妻や上司に話していれば、何かもっと違う方法があったのではないかなあということは考えられます

ね。逆に、妻や上司の方がいち早く気がついてあげられればいいのですが、これがなかなか難しいんですね。

それから、うつは病気で必ず治るってことが社会的に知られていないことも問題ですネ、ここに居られる方は関係者ですから、それなりに分かっているしやいますし、この場所に来たということだけでもプラスになっているはずなので、さほど心配はしていません。ですから、時間はかかるかもしれませんが治ると思います。やはり周りの人が早く気がつくという思いやりが欲しいなあと思いますね。この記事にも、心配りが足りず早く帰してあげられなかった。だから上司から早く帰るようにといわれてもプライドがあるといって、最後まで残っていたという状況で、もうちょっと上司の方が気を遣ってあげられればと最後に書いてあります。私にもプライドがないわけではないですが、自分がうつであったことを周りに話もしてきました。そうすることによって、加藤さんに言えば相談に乗ってくれるなあって思ってもらう。そのような人間になっていこうと思っています。そうやって何か相談相手になる人が一人でも二人でも身近にいてくれるっていうことが、すごく大事だなって思っていますし、私自身そういう人間になればなあって思います。

今日、本当に自分ではドキドキしながらの話で、取り留めのない話ではなかったかと思います。私としては周りに支えられてここまで来ました。本当に感謝ということしかないですね。これからは、自分が周りの支えになっていきたいなあと思います。今日はありがとうございました。（拍手）

質問：いまでもずっと薬は飲まれているんですか？

加藤さん：今では飲んでいません。退院してから2年間は飲みましたが。1ヶ月に一度は先生がみえていたので、カウンセリングは必ず受けていました。

保健士：今日のご自身の貴重な体験をお話いただいてありがとうございました。