

あなたのうつ
絶対克服できます！

—現役看護師がある日突然鬱になった—

看護師 後生川 礼子

あなたを作ったのも、あなただ。あなたを変えうるのも、あなただ。

ジョセフ・マーフィー博士

鬱うつになった過去を明かすよりも、何事もなかったことにして、これからの人生を生きたい
いのに…、そう囁つぶやく、もう一人の私があります。

鬱うつになって、自殺寸前まで…。そんなことを書いた本を出すなんて、もしかして躁そく状態？
周りから偏見の目で見られるかもしれないし、今後、再発するかも…。

でも私は決断したのです。

大切な家族を悲しませないように、可愛い子どもたちの笑顔を奪わないように、そして何よりも、あなたの一度きりの大切な命を鬱うつという魔物に、衝動的に奪われてしまわないように…。
私の「鬱体験」が、少しでもヒントとなり、救われる人がいるかもしれない。

そんな強い想いが書かせたのです。

「うっつは 絶対克服できます！」

私には、ぜったい「鬱^{うつ}」になるような性格じゃない、という根拠のない自信がありました。だって性格は生まれつき明るいし、健康で元氣いっぱいだし、子どもだって無事に3人も産んだし。毎日、子育てから仕事まで全力投球し、忙しいながらも夫と家族に恵まれ楽しく暮らしている。そんな自分がとても誇らしかった。

看護師としての精神科領域の経験もあるし鬱病の知識もある。鬱にならないために、そしてどんな症状で、どんな治療をし、どんな対応をしたらいいか、そんなことくらい十分知っている。だから私には、鬱病なんか無縁よ、そう自信満々でした。

でも、そんな私を戒めるように、ある日突然、思いもしない出来事が私を襲ったのです。「私に神様は、「人生の一旦停止」を命じたのです。」

「礼子、いい加減にしろ！」

しかもその戒めは強烈でした。私の人生において今まで経験した事のない、地獄のような、日々と時間が待ちうけていたのです。

鬱になると、なぜ人は死にたがるのか？ 死にたいんじゃない、生きるのがつらいんだ。生まれてから今まで経験したことのない異常な辛さを味わう。だから人は…自殺する。

鬱になる原因は考えれば考えるほど出てきます。あれがいけなかった？ あんなもの食べてたから？ なんで？ 何か悪い事したの？

原因探しは止まりません。でも、なってしまったこの逃れられない地獄の現実。

当時の私は、自殺を毎日考えるまでに思いつめていた事は事実です。気がつくと、あと5歩足が進むと、もう命は…確実に消える場所に立っていました。

その追いつめられた同じ時間、世間は楽しいお正月でした。真冬の暗闇の中、その場所で、体も足も震えもしていません。覚悟が決まっていたから。

私は、決心しました。

「変わるのか。今、ここで死ぬのか…」

はつきり言って、当時の私にとってその選択は、どちらであっても大差はありませんでした。そして、死んだような私の目に、ほんの一瞬の奇跡的な光景が…。

「もしかしたら…」

その瞬間、一瞬だけ、ほんの一瞬だけ冷静になりました。そして足を止め「生きる事」を選びました。そして「今」を生きています。

人は誰もが、明日も1年後も、10年後も、同じように今と変わらず生きている、と錯覚しています。そして私もその一人でした。夢や楽しみをなくして人は生きてはいけません。だから夜眠るときも、明日も明後日も当たり前のよう訪れる、と思っただけ生きています。ところが、人生とは時に思いもよらない事が起きてしまうのです。

「命」という字は、「一度は叩かれる」と書きます。それは人が「感謝」の気持ちで忘れた時

であり、神様があなたを困らせようと罰を与えたものではありません。その時、大切な何かを自分に気づかせるため、その時の自分に何が必要であるかを示してくれるのです。自分の身の周りに起きる事、出会う人たち、出会う言葉、これらは決して偶然ではなく「必要」で「必然」なのです。

あの一瞬の光景は、私に「生きる！」と強く教え導いてくれました。そして乗り越えられない事は、絶対がない、という事も…。

看護師として鬱病の患者さんに日々接し、そこで行ってきた医療行為の数々。それに対して、本当に自分自身が鬱病を体験した事で見えてきた事実があります。鬱になった私が何を思い、どう行動し、約1年の地獄の日々から立ち直ることが出来たのか。

私が体験した事実は、鬱と闘っている人たちにとって特別な事じゃないけれど、もしかしたら鬱に悩む人と、その人を支える人たちへ、何かのヒントになるのではないかと、この思いで本書を著しました。実際に世の中には、専門家による「鬱の解説書」は本当に多く見かけます。

きっと鬱病と診断されたほとんどの人、周囲の人たちは、インターネットや本で鬱の解説書

を読み、何かいい方法がないか模索し続けます。私もその一人でした。

看護師であった私が、より良い「情報」を探し回ったその状況下で正直に感じた事、それは、「…で、結局、どうしたら治るの？」頭の良い人が書いた本にある言葉ではなく、実際に地獄から這い上がった体験者の言葉を、私は聞きたいんだ」という切実な思いでした。

神様からあたえられた「人生の一旦停止」から、私の第二の人生は、ゼロ：いや、どん底というよりもマイナスからのスタートでした。でも「鬱」は大切な事をたくさん私に教えてくれました。本当にやりたかった事も、忙しさにかまけて忘れかけていた夢も、この世に生を受けて神様に生かされている意味も、そして人間は「感謝」の気持ちを絶対に忘れてはいけない、という事もすべてです。

いま、家族や友人と心から笑いあい、多くの出会いに感謝しながら、新しい希望へ向かって私は生きています。

「鬱は 絶対に 克服できます！」

私の体験を記した本書が、あなたの生きるヒントとなりますように。あなたがもっと幸せになれますように。私に、お手伝いをさせてください。

平成二十七年十月

後生川礼子
ごしょうがわ

1章 ナイチンゲールになりたい！

看護師になる！ 絶対なる！ 16

出産 育児 仕事… 25

鬱と付きあおう知恵

★見逃していた体の変調 30

2章 まさか…私が鬱に!?

何かが、違う？ 36

鬱と付きあおう知恵

★休んだり弱音を吐く自分をゆるせない 45

★あなたは、体調が悪い時、上手に体を休めていますか？ 46

自律神経失調症と診断される 47

髄膜炎と診断 52

自分の病気を受け入れるまで 57

ことごとく、あわない薬・副作用 63

抗不安剤 70

3章 とにかく生きる、希望をすてるな！

動悸・不安感… 74

24時間眠らない 78

思考低下 83

出来てしまった、お尻の褥瘡 92

外が怖いよ…。貧困妄想、罪業妄想、心気妄想… 94

とらわれる自殺願望の中… 101

4章 新しい出会い

- 新しい先生との出会い 114
- 35歳で実家に帰る 120
- 異常な食欲と体重増加 126
- 最愛の子どもたちへ。ママは愛情が分らない：
1冊の本、言葉との出会い 131
- 1冊の本、言葉との出会い 138

5章 地獄の日々を抜ける！

- 突然トンネルの間が明けた朝 148
- 散歩の効果 158
- ★免疫力の重要性 165
- このままではダメだ！ 減量を決意！ 169
- 看護師に戻るために： 175

鬱／と／付／き／あ／う／知／恵

- ★病気を忘れる時間を持つ 178

終章 これからの私、そして私の使命！

- もう診察は今日が最後です 184

鬱／と／付／き／あ／う／知／恵

- ★家族や周囲の協力について 190
- ★生姜で冷え症改善 198
- ★リンパマッサージ 203
- ★散歩 206
- ★睡眠リズムを整える 210
- ★潜在意識と言霊 213
- あとがきにかえて これからの自分 220