

ウィリアム・ジェームズの言葉  
(アメリカを代表する哲学者)

心が変われば 行動が変わる

行動が変われば 習慣が変わる

習慣が変われば 人格が変わる

人格が変われば 運命が変わる

## はじめに

本当の あなたは…いま どこに？

幼いころ。

お母さんと 手をつないで お散歩したあの日。

見上げた顔は キラキラした笑顔、

無邪気に 走り回って…、

無邪気に お花で髪飾り作って…、

無邪気に ただただ 笑っていた あなた。

小学生のころ。

大きなランドセルを背負い 初めての学校。

「男子 女子」って言葉に 何だか気恥ずかしい

交換日記や シール交換。

時間も忘れて 帰りが遅くなって 怒られたこともあったっけ。

でも、

ただただ 笑っていた あなた。

中学生のころ。

渡り廊下で 好きな先輩を見つけてはドキドキ ワクワク

女子グループの事で 悩んだこともあったかな

お手紙交換 恋の悩みも相談したりして…。

それでも、

ただただ 笑っていた あなた。

高校生。  
 何だか 周りが どんどん変わっていく。  
 友だちって  
 自分って  
 将来って  
 心で もがきながらも 作り笑いを覚えた あなた。

社会人。  
 あの人に 認められたい。  
 すごく出来る人ねって 言われたい。  
 好かれたい。  
 嫌われたくない。  
 落ち込むこともあるけど そんな時は  
 お酒で流すことも覚えたあなた。

結婚した あなた。  
 ○○家の お嫁さん。  
 ○○ちゃんのお母さん。  
 ○○君の 奥さん。

あれ…本当の自分って どんどん消えていくんだね

ママになった あなた。  
 大きな怪我をした。  
 学校で何か が 起きた。  
 この子のために母親として しっかりしなきゃダメだ。  
 いつも これからも。  
 だって私は もう母親なんだから……。

病気になった あなた。  
 こんな大事な時期に なんで？  
 私に限って いや、まさかまさか。  
 だって 弱い人になるんでしょ、うつって病気。  
 そんなはずが ない。

だってワタシ、弱くないから…

皆さん、初めまして。  
 うつ克服専門カウンセラー 後生川礼子です。

著書3作目となる今回のテーマは、私と同じ「子育てママ」さん。  
 そして大切な身体と心に一生懸命向き合っている女性たちへ向けて  
 精一杯のエールを送りたく、私なりの言葉で描き綴った1冊です。

なぜ、あなたがこのページを開いたのか？  
 もしかしたら、心のどこかで  
 「なにか変わりたい」って思っていたからかもしれません。

でも、  
 こんな年だし  
 子育てだって忙しいし  
 時間ないし  
 病気だし  
 「うつ」だし…。

あなたの心からの叫びが 私には聞こえていました。  
 忘れてしまっていないですか？  
 無邪気に過ごしていたあの日のことを。  
 悩みなんか 悩みになってなかった あの日のことを。  
 「将来 何になりたいの？」  
 そう夢を問われれば すぐに答えられていた あの日のことを…。

人生は一度きりです。  
 薬に依存しない生き方、一度の人生自分らしく在るために、  
 これから一緒に考えていきましょう。  
 今日という日が あなたにとってターニングポイントとなります様に。

この本を手にとって下さり 本当に有り難うございます。  
 このページを開いて下さり 本当に有り難うございます。  
 答えにはならないかもしれませんが、でも本書が、  
 あなたが、よりあなたらしく在るための「きっかけ」になれば。  
 私は 幸せなのです。

平成29年10月

後生川礼子

あなたは本当にうつ？—目次

## はじめに 3

### 第1章 母として、女性として

当時、私がそうだったように…	12
子供は 子供なりに成長していく	17
本当にそれって、「今」必要ですか？	26
時間をコントロールできれば 人生をもコントロールできる	32
歩く事に意味と価値を与える	37
身体と心は繋がっている	43

### 第2章 今、頑張っているあなたへ

仕事を休職するという事	50
とても重要条件。「睡眠負債を抱えない働き方」	58
復職によるたくさんのメリット	62
今の仕事 好きですか？	
もう一度選び直せるとしても「同じ仕事」選びますか？	66

### 第3章 全てが、うつでは「ないかもしれない」、 という事実

①実は肥満だった うつ	73
Aさん(主婦・43歳)	
②うつが、「双極性障害」と診断され続ける	77
Bさん(OL・29歳)	
③家庭内暴力が原因だった うつ	80
Cさん(主婦・33歳)	
④更年期という顔の うつ	83
Dさん(主婦・50歳)	
⑤本当は貧血だった うつ	87
Eさん(主婦・27歳)	
⑥本当は仕事を辞めたかった うつ	91
Fさん(看護師・47歳)	
⑦くすりの副作用だった うつ	96
Gさん(主婦・68歳)	
⑧減薬が心配な うつ	100
Hさん(教師・55歳)	
⑨不眠の原因はネット依存だった うつ	104
Iさん(主婦・33歳)	
⑩思考の書き換えだけでお薬が必要なくなった	109
Jさん(主婦・40歳)	

### 第4章 井原先生語録

その「言葉、が私に勇気と知恵をくれました

診断について	118
「うつは脳の病気」って本当?	122
精神科医の立場について～あなたが望む医師ってどんな人?～	124
「激励禁忌神話」～「頑張れ」は本当に禁句?～	126
本当の精神療法について	128
生活療法～生活習慣から症状を診る～	130
双極性障害～その気分変動は病気?～	132
お薬とアルコール	134
自分の治療に責任を持つ	136
家族や周囲のサポートについて	140
うつ予防・再発防止について	142
薬物療法～それでもお薬に頼りますか?～	144
うつは治ると知る事	147

### 第5章 うつ克服3年経過

今、私が心がけている大切な事

■早寝早起き、短時間の昼寝	153
■タイムスケジュール	153
■家族時間	154
■自分時間	155
■毎日リセット	155
■お酒はつきあい程度	156
■サポーターにも質のよいサポーターを	157
■共感しても共存しない	157
■NOにはNO, YESにはYES	158

■一流の言葉にふれる	159
■好きな仕事をする	159
■ご先祖に手を合わせる	160
■夢をもつ	161
■感謝の気持ち	162
■身体のサインを無視しない	162

## 第6章 ころの詩

なんとかなる	166
知恵は光・無知は闇	167
マイナスの言葉や想いを自分の中に注ぎ込んではいけない	168
「ありがとう」を1万回いう	169
あるものに目を向ける	170
病気を思った。それは自分だけが経験した「財産」	171
「命」という字は…	172
雨が降ったら 傘をさせばいいだけ	173
星に願いを	174
今日の自分にできる「最大限の努力」の積み重ね	175
最後の砦は愛情	176
生きるための資源	177

おわりに	178
------	-----

### ※注意

本書に書かれている具体例は、実際のクライアント様の例をもとに個人情報を変更したものです。本書の記載は、特定のひとの、特定の場合について述べたものであり、すべての人にあてはまるわけではありません。したがって本書の著者および出版社は、本書の情報を誤用したことがきっかけで何らかの健康被害が生じたとしても、その責任を負うものではありません。薬剤を用いた治療を変更・中止しようとするときには、必ず医師の指導を受けて下さい。(著者)