

はじめに

私が「うつ克服専門カウンセラー」となった時、じつはまだ半日は「現職の看護師」として勤務していました。

その時に体験したのが熊本地震でした。

連日のように、地元新聞で見かける様になったのが「うつ病、自殺、心のケア：」といった言葉でした。

当時に思い起こすと、白衣を着て看護業務にあたりつつも、次第に、ある想い、言葉が強く私の心の中に溢れていきました。

「このまま何もしなければ、うつ病も自殺もどんどん増えていく！」

「うつを体験した私はこのままでいいのか!? ぜったいに違う！」

平成28年6月末で勤務先を退職、今の活動に専念することとなりました。

「うつ病・自殺・精神科看護」

これは、自分に与えられた人生のテーマなのだと考え、ちいさな一歩を踏み出しました。

たった一人での旅立ちでした。明日の収入保障も、守ってくれる組織も、相談できる上司もいまままに…。

「元患者」の無謀な挑戦が始まったのは、うつ病を克服してまだ1年数か月後のことでした。

それから6年目。この期間、「うつ克服」という目的のために、多くの先生方から学び、多くのクライアント様から学びながら、「うつ克服専門カウンセラー」として活動してきました。

本書の「第4章」は、うつ克服へ向け試行錯誤しながらも前に進もうとされている方たちと私の「うつ病」との闘いの記録でもあります。

うつ病だけではなく精神科医療からも卒業していかれる方々から、

「生きててよかった、死ななくてよかったんだ！」。

その言葉を聞くたびに、私自身も「生きててよかった」と心から思うのです。

私が住む「火の国」くまもと

その象徴である、あの熊本城のすばらしい石垣を見るたびに思うのです。お城を支える「土台」がしっかりしていないと、些細なことでグラグラしてしまう。一つ一つの石が絶妙なバランスで組み合わされる事によって石垣は出来ているのです。

うつ病を、崩れかけた石垣にたとえれば、「お薬」という「石」だけでなく、「睡眠」「食生活」「運動」といった、一つ一つの「石」を積み上げること、しっかりとした「土台」となり、頑丈な「石垣」となるのではないのでしょうか。

私の元には、書籍やブログ、ホームページなどから知った方々からたくさんのお問い合わせを頂きます。しかしクライアント様の半数の方は直接お会いしたことはありません。

でも、それでもいいのです。その方たちが、うつ病を乗り越え、心から笑顔で人生を生きて下さるのなら…。その方の笑顔に、また笑顔になる方々がいて、日本中に幸せの「輪」が広がっていくのなら…。

本書が刊行を迎えるためには、多くの方々の支えなしにはあり得ませんでした。

とくに、アンケートにご協力くださったクライアントの皆様には、心より感謝申し上げます。

す。皆様から寄せられた言葉の一つ一つに、きつと多くの方々が励まされることでしよう。

うつ克服という正直、シビアなテーマを「人生の目的」と決意した以上、これからも体験するであろう困難に負けずに、火の国の国人くわこじんとして邁進します。

本書が、一人でも多くの方々の新たな人生を歩む道標となることがあれば幸いです。

令和3年11月

看護師 後生川 礼子

第 1 章

うつ病と「睡眠」について

- 「睡眠」の軽視こそが大問題…………… 10
- うつ病に至る前…………… 15
- うつ回復に向けて…………… 19
- うつ克服後の再発防止…………… 28

第 2 章

うつ病と「食生活」について

- 腸内環境を整えセロトニン分泌を促す…………… 34
- うつ病に至る前…………… 38
- うつ回復に向けて…………… 40
- うつ克服後の再発防止…………… 46

第 3 章

うつ病と「運動」について

- 安静は厳守しなくていい…………… 50
- うつ病に至る前…………… 54
- うつ回復に向けて…………… 57
- うつ克服後の再発防止…………… 62

第 4 章

後生川うつ専門研究所
「20時間カウンセリング」の記録

- ◆相談者Aさん・40代女性のプロフィール…………… 72
- ◆A様 カウンセリング計画書…………… 91
- 第2回目のカウンセリング…………… 95
- 第3回目のカウンセリング…………… 127
- 第4回目のカウンセリング…………… 150
- 第11回目のカウンセリング…………… 165

第16回目のカウンセリング	175
第20回目のカウンセリング	181
第24回目のカウンセリング	185
第27回目のカウンセリング	191
第29回目のカウンセリング	195
第30回目のカウンセリング	198
第33回目のカウンセリング	204
第36回目のカウンセリング	205
第39回目のカウンセリング	207

● アンケート …… 238

※横書きなので巻末頁からお読みください

※注意

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)

第1章

うつ病と「睡眠」について



【睡眠】の軽視こそが大問題

いわゆる「デキル人」の中には睡眠時間の短さ（自分はヒマな人間ではない）を誇らしげに語る方もいますが私は心配してしまいます。この方、うつ病予備軍ではないでしょうか。

何事にも結果を出す方は、むしろ睡眠の重要性を指摘しています。私を含め、うつ病になつた方は「自分が何で突然うつになる？」となります。しかしある日、突然うつ病になつたのではなく、気付かない間に「うつ」予備軍になっていたのです。

「睡眠負債」を抱え続けたツケは、数週間後か数カ月後か数年後か、何かの症状として表われてくるのです。睡眠は「単なる休息だ」と考えておられる方がいますが、私はそう思いません。

睡眠は「心身のメンテナンス」「美容」「肥満防止」「記憶の定着」「免疫力向上」等、たくさん効能があります。脳や内臓、自律神経系、ホルモン系、免疫系などその日に生じてしまった体内のあらゆる不具合をリセットし、翌日の活動に備える大切な整備の時間となります。

むしろ質のいい睡眠をとることで、人生課題の大半は解決できるのではないかとすら思うのです。

寝不足のまま「前向きにがんばろう！」と思っても強い倦怠感で思うように動けませんし、他者の話すら頭に入ってきません。正しく理解して記憶することも難しくなります。

不眠だけでなく過眠もですね。このような睡眠リズムの乱れによって、集中力や判断力が低下すると、仕事のパフォーマンスやコミュニケーションにも影響します。だから睡眠を軽視することは絶対にありえないわけです。

睡眠障害が不安な気持ち呼び起こし、不安は睡眠障害を引き起こします。この負のスパイラルから状況がどんどん複雑化していきます。「そもそも、初めの問題は何だったわけ？」と言いたいくらいに。うつ回復のプログラムを考える際の最大優先は「睡眠の質の改善」、それ以外は二の次だと私は考えます。

不眠症とうつ病には双方関係があり、慢性的に質の悪い睡眠習慣が続くと、あらゆるストレスに対応出来なくなります。同じ出来事でも、うつ症状が出る方と出ない方の差はス

トレスに対応出来る「体がどうなのか?」、ここですよね。

これらを見無視してメンタルヘルス問題を語るのは、どうも順番が間違っています。そして寛解期に睡眠障害の症状を残してしまうと再燃・再発の火種になりえますから、予防にも回復にも再発防止においても、「睡眠の質を高める」ことは鉄則なのです。

睡眠とアルコールの関係も忘れてはいけません。適量の飲酒であればストレス解消になって問題ありませんが、過剰飲酒の習慣はとうぜんNOです。抑うつ気分を招き、精神疾患や自殺につながるといった専門家からの指摘は以前から挙がっています。

精神科の薬物療法を受けている方は、完全断酒が基本。この事を知らない（主治医に言われたことがないという）方は、そのアルコール習慣こそがうつの回復を遅らせてしまっている事実を知って頂きたいのです。

主治医に質問されないから「答えていないだけ」の方は、薬物療法の効果がないと嘆く前に、飲酒習慣の事実をまず主治医へお知らせください。しっかり話し合ってください。薬物療法を受ける以前の大問題です。

毎日楽しいことばかりではありませんから、知らないうちに平日の飲酒が習慣化してしまいう方もいます。現実を忘れたい、中年の孤独を癒したい、寂しさを紛らわせたいから気絶したように眠りたいという方も沢山見ってきました。でも現実には利尿作用で夜間頻尿、覚醒後に再入眠できない、朝の吐き気と倦怠感に頭痛、嘔吐、口臭や体臭…。

これって翌朝の心身状態はどうでしょうか。気分爽快ではなさそうですね。うつ病じゃなくても、抑うつっぽくなりませんか。この習慣が続けば身体に不調をきたすのは当然。

とはいえ、やめられない方へ一方的に断酒指導する前に、まずは本人が抱えている根本原因、つまり飲まずにいられない寂しさや孤独、家族背景や生活背景にしっかり耳を傾け、根気強く一緒に見直していく必要があると私は思います。深い何かがあるから…。

また、飲むこと以外に自分のストレス発散や癒し方がわからなくなっている点も問題ですね。大人になると競争社会に巻き込まれ、本音で話せる友人はなかなか出来ません。

人を信頼できない性格や自己開示できない性格、コミュニケーションの取り方に自信がない、仕事以外のやる事がない、家庭に居場所がない…。

でも考えてみてください、お薬には上司が優しくなる効能、友達が出来て孤独を感じな

くなる効能、奥さんが優しくなる効能、悩みのない人生になる効能は、残念ながらありません。また、通院先の精神科医や看護師や薬剤師に癒しを求めても無理です。

「屯服を飲まない」と、やっつけられない」という方のように「アルコールを飲まないとやっつけられない！」という方は、この先どうしたいのでしょうか。生き方はご自身で選んでいいのです。変わりたいと思えば変わるための一歩を進んでみませんか。

そのプライドはもう捨てて、しっかりと自分と向き合ってください。無理ならぜひ専門家へご相談ください。

コタツで気持ちよくうたた寝していた時のこと、アルコールを飲まずに楽しく過ごしていた時のこと。自分がどう考え、どのような生活習慣をもっていたか振り返ってみましょう。実家で飼っていた犬や猫、なつかしいあの味、あの旅、あの青春の音楽、あの雑誌、あの人と話す…。

癒し方は人それぞれです。振り返ってみると解決のヒントが必ず見つかりますよ。

その心地よさや心の安定も、睡眠の質を高める要因になっていくのです。

【うつ病に至る前】

看護師として働くには「夜勤」を避けては通れません。日勤だけの環境もありますが、私は経済的理由から夜勤のある病院で働いていました。雇用されて働く方法しか知らなかったため、夜勤手当で収入を増やす方法以外に思いつかなかったのです。

管理職のお話も頂きましたが子供が小さいかったことや、ロールモデルとしたい上司がいなかったこと等、職場の未来に明るいイメージが持てず断りました。

看護職のメンタルヘルスが問題視される要因として感情労働や肉体労働のほかに、「夜勤」という体内時計を乱す働き方が根底にあると言えます。不規則な睡眠や食生活は女性ホルモンバランスをも乱し、イライラしやすくなります。

私には家事と育児もあります。自分の時間なんて皆無であり、結果的に削られてしまったのが「睡眠」でした。

当時の口癖は「寝てる場合じゃない!」。これは大きな過信でしたね。気持ちは若いと思っても体は違っていたのですから。