

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

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らいいのに…、そう囁く、もう一人の私がいいます。

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「うつ体験」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。

「うつは 絶対克服できます！」

改訂新版発行にあたり

2015（平成27）年暮れ。

「現役看護師がある日突然うつになった」という言葉を前著の表紙に記しました。

そして、

「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。もっと幸せになれますように」という言葉をつけました。

そして2018（平成30）年。

私は、その言葉の重みと決意を胸に、「うつ専門カウンセラー」として、「うつを体験した看護師」として、活動したこの3年の間に、予想をはるかに超えたことを体験し、多くの事を学ぶ事となりました。

「看護師だったから、後生川という人間だったから出来たんじゃないか」

実は最初の出版（前著）直後は少し不安もありました。私が体験した事を、他のうつ病の方に提供しても同じ結果がでるのかと。

幸いに勤務先のご理解も頂き看護師の傍ら闘病時に誓った起業を実現、結果的には出版後、全国からお問い合わせいただく事になり半年後には本業だった看護師退職しました。

海外に在住する日本人の方からもご連絡が来るようになり、この3年間で数多くの方へカウンセリング、さらには、匿名の方との「命の電話相談」を受けてまいりました。

精神科看護含めた20年間の臨床経験も含めると、膨大な数字になります。

実はうつを克服卒業された方々の半数は、距離の関係上「声のみのやり取り」で、お顔を知らないままの方なのです。「お互いの顔は見えなくても、その想いに距離など一切関係ないのだ」と改めて言葉のチカラを感じた日々でした。

実際に減薬や断薬を実現し、最終的には「うつになって本当に良かった」という言葉を残して私のカウンセリングを卒業していかれる方々を多数見送らせていただきました。私が抱いていた当初の不安は消え去りました。

うつに対する視点や方向性は間違いない、とのゆるぎない確信へ変わっております。

人間の自己回復能力を最大限支援するナイチンゲール看護理論、そして臨床経験豊富な看護師目線、うつ経験者目線、まず生活習慣から見るスタイル。

これらは「カウンセリング」と言えるのか？ という同業者もいらっしやるかもしれません。しかし、これが言わば後生川メソッドとして確立し今に至っています。

実は、私の元を訪れる方は、ちょっとやそつとのメンタル不調で来られる方ではなく、私も体験したような命の選択といった差し迫った状況の方が多いのが特徴です。それゆえ再発などしたくないと思っっている方が全てです。

ご存知かもしれませんが、「うつ病」という難敵と闘うためには優しさだけでは絶対だめなのです。その真意は改めて述べますが、人生には頑張りどころというものが必ず存在します。だからこそ、そんなクライアントの人生の伴走者として、一緒に乗り越える戦友の様なスタンスで、腹を割って皆様と関わっています。

「あー、やっぱり生きていて良かったな」って思っただけでいい。私の愛で誰かの命を救えるとか、そんな不遜な態度ではなく、ただそうしたいだけなのです。あの日一度は消えかけた命、だから今度こそは自分がやりたい事をやるといった、いわば私の「余生」のような感覚で活動しております。

そしてもう一つの事実があります。当時の私は「ある存在」を探していました。

この日本の精神科医療現場のどこかに、私と同じ想いで頑張っている医師がいるはずだ、その医師に直接学びたい！ …そう思い続けていました。

図書館や書店で片っ端からうつ関連書を読みあさっていた日々を思い出します。さらには地元の同業者に聞いてみましたが見つかる事が出来なかったのです。

途方に暮れていた時、関東のとあるクライアント様が「後生川さんと同じ事を言っている精神科医がいましたよ」とプレゼントしてくださいました本があります。

これは後に私の個人指導医を引き受けて下さる事となった獨協医科大学埼玉医療センターこちらの診療科教授 井原裕先生との奇跡的な出会いでした。

井原教授の『うつの常識、じつは非常識』という1冊の本。それを読んだ時、私は思わず鳥肌が立ちました。

「これだ!!」

井原先生の数多くの著書を夢中で読破し、心に留まった個所にはマーキングをしていました。そのうち徐々に「先生ご本人とお話したい」との思いが募り、思い切って勤務先へ直接お電話したのは平成28年暮れの事でした。

著名な医師へ突然お電話し、無理なお願いをしたところで、驚かれたとしても、「命」までは取られることはないはずだ!　と思いついたのは、紛れもなくうつ病経験のおかげです。

思いがけずその後には、井原先生の個人指導を受ける事が実現し、現在は月に一度熊本から埼玉へ通いながら先生から直接「スーパージョン」を受けております。

今後私が、メンタルヘルスの専門家としてより自己成長するため、より良い支援が提供出来るようになるため、様々な事を勉強させていただいています。

本書を初めて手に取っていただいた方には、何故私がこのような事を書いているのかをご存知

ない方もおられるかもしれませんが。実は、本書では、前著をお読みいただいた多くの読者の方から、「闘病時の様子」や「うつ克服」するまでの日々の事を、もっと詳細に教えてほしいとのご要望にお応えする事にしました。

「私の体験が、あなたの生きるヒントになりますように」との思いが通じていただけたらと、「その時」を書き綴りました。

具体的には、前著「5章・地獄の日々を抜ける」、前著「終章・これからの私、そして私の使命」の箇所を大幅に加筆いたしました。

正直なところ書き綴りながら、当時の辛く苦しい時期や子どもたちとのやり取りなどを思い出し涙で何度も手が止まってしまいました。なかなか執筆が進みませんでした。

それでもわたしが書きたかったのは、残念ながら日本社会が今日も腫物を扱うように「うつ」を語っているからです。これからもきつとそうでしょう。

これからお話す事や、元当事者の私の背中が少しでも、第二の人生への一歩のお手伝いが出来たらいいなと思っています。

本当に書ききれない程に試行錯誤の3年間でした。私一人の力など微力なのです。だからこそ、私が身に着けた多くの学びを自分一人にとどめておく事をしてしまつては、余生を生きる意味を成しえないと考えています。

近い将来には、後生川メソッドによる「うつ専門カウンセラー」を育成していきたい、この事もまた、私の叶えたい夢の一つになります。

「私の想い」が、タイムラグがあつても必要な時期に必要とされる方々へ届きます様に：。

いつの日か、笑顔のあなたとお逢いできる日を楽しみにしております。

2018（平成30）年11月

後生川ごしようがわ礼子

はじめに

私には、ぜったい「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。だって性格は明るいし、健康で元気いっぱいだし、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うつ病の知識もある。うつにならないために、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、うつ病なんか無縁よ、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。神様は私に、「人生の一旦停止」を命じたのです。

「礼子、いい加減に気が付きなさい！」

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。

うつになると、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無い異常な辛さを味わう。だから人は…自殺する。

うつ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？ あんなものを食べたら？ なんて？ 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、どちらであつ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に訪れる、と思っっています。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」の気持ちをおぼれた時

であり、神様があなたを困らせようと罰を与えたわけではありません。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「生きろ！」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、絶対にならない、という事も…。

看護師としてうつ病の患者さんに日々接し、そこで行ってきた医療看護行為の数々。それに対して、本当に自分自身がうつ病を体験した事で見えてきた事実があります。

うつ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、うつと闘っている人たちにとって特別な事じゃないけれど、もしかしたらうつに悩む人と、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「うつ」の解説書」は本当に多く見かけます。

きつとうつ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うつ病の解説書を読み、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〴〵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」という切実な想いでした。

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「うつ」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」の気持ちで絶対にはいけない、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。

「うつは 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

《改訂新版》あなたのうつ 絶対克服できます！ ◆ 目次

改訂新版発行にあたり 4

はじめに 11

1章 ナイチンゲールになりたい！

看護師になる！ 絶対なる！ 22

出産 育児 仕事… 31

2章 まさか…私が、うつに!?

何かが、違う？ 40

自律神経失調症と診断される 48

髄膜炎と診断	54
自分の病気を受け入れるまで	59
ことごとく、あわない薬・副作用	64
抗不安薬	71

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	82
出来てしまった、お尻の褥瘡	90
外が怖いよ…。貧困妄想、罪業妄想、心気妄想…	92
とらわれる自殺願望の中…	99

4章 出会い

新しい先生との出会い	112
35歳で実家に帰る	117
異常な食欲と体重増加	123
最愛の子どもたちへ。ママは愛情が分らない…	129
1冊の本、言葉との出会い	134

5章 地獄の日々を抜ける！

突然トンネルの闇が明けた朝	142
散歩の効果	162
「真の健康とは何か」——ナイチンゲールの教えに気付く	167
看護師に戻るために…	177

終章 もう診察は今日が最後です

- 6月。抗うつ薬1錠と睡眠導入剤半錠 処方。 188
- 7月。抗うつ薬半錠と睡眠導入剤半錠（隔日）処方。 194
- 8月。抗うつ薬半錠 処方。 198
- 9月。抗うつ薬半錠（翌月診察日までは自己判断で服用可の指示）。 203
- 10月。診察のみ。 207
- 11月。もどった日常と、その後。 215
- 平成28年、1月。起業 219

あとがきにかえて これからの自分 225

※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）