

みやざき中央新聞は今年1月から日本講演新聞に名称を変更いたしました

日本講演新聞

双雲

2/17(月)
2824号

発行 株式会社宮崎中央新聞社

うつ病、必ず治ると信じて



【ごしょうがわ・れいこ】1978年熊本県生まれ。国立熊本南病院他勤務。2013年うつ病と診断され、鬱病生活を送る。翌年に回復し、看護師として社会復帰も果たす。現在は、自身の体験と看護師としての知識を生かして、女性を対象とした「うつ専門カウンセラー」として活動。在宅ケア、退院支援にも関わる。著書に『うつの常識を疑ってみよう』(ごま書房新社)などがある。



後生川うつ専門研究所代表

後生川
礼子

大好きでした。しかし、主婦でもあります。母でもある。そんな目まぐるしい日々の中で、いつしか看護の仕事をどこか淡淡とこなすようになっていました。生活もあつたのだから仕方がないことだったのかもしれません。けれどその時の私は「何のために看護師になつたんだろう」と、大きな葛藤を抱えるようになつたのです。

目的のない生き方、働き方は、気づかぬうちに私の心身を疲れさせていました。当時はストレス性の慢性便秘、出産後の無理な職場復帰によるぎっくり腰に加え、花粉症の悪化や原因不明の湿疹など様々な症状が出ていました。

私はこれららの症状をサブリや薬でごまかして生活を続けまし

ました。私は看護の仕事が大好きでした。しかし、主婦でもあります。母でもある。そんな目まぐるしい日々の中、いつしか看護の仕事をどこか淡淡とこなすようになっていました。

生活もあつたのだから仕方がないことだったのかもしれない。けれどその時の私は「何のために看護師になつたんだろう」と、大きな葛藤を抱えるようになつたのです。

私が子どものころ、祖父がよく看護師さんに救われた。だから礼子も看護師になりなさい」と言つっていましたが、私はその後ヘルパーの道に入りました。

しかし、私の目の前で誤嚥の事故が起きてしまったことがきっかけで、「やっぱり命を救う看護の仕事がしたい」と思い、医療専門学校に通い、看護師になりました。

結婚し、3人の子どもにも恵まれました。私は看護の仕事が大好きでした。しかし、主婦でもあります。母でもある。そんな目まぐるしい日々の中、いつしか看護の仕事をどこか淡淡とこなすようになっていました。

生活もあつたのだから仕方がないことだったのかもしれない。けれどその時の私は「何のために看護師になつたんだろう」と、大きな葛藤を抱えるようになつたのです。

そんな心身に負担のかかつた生活の中、私の周りで親族の問題など心を悩ます出来事が立て続けに起きました。

その時期あたりから眠れなくなり、朝起きても頭が回らなくなりました。そしてだんだん手がしごれたり、ごはんがおいしく感じられなくなりました。

仕事でも凡ミスを繰り返すようになり、自信をなくしていきました。

ある日、「今日は頑張って笑顔で病棟に入ろう」と意気込んで先輩に「おはようございます」と挨拶をしました。しかし、先輩からは「何か今日、顔色おかしいよ」と言わされました。たつたそれだけの言葉でしたが、私は「何もかもうまくいって

うになりました。しかし、先輩から「おはようございます」と挨拶をしました。しかし、先輩からは「何か今日、顔色おかしいよ」と言わされました。たつたそれだけの言葉でしたが、私は「何もかもうまくいって

うになりました。しかし、先輩から「おはようございます」と挨拶をしました。しかし、先輩からは「何か今日、顔色おかしいよ」と言わされました。たつたそれだけの言葉でしたが、私は「何もかもうまくいって

た。看護師だから病気への対処法は知っている。だから大丈夫」という根拠のない自信がありました。

でも、「どうすれば健康になれのか知つていて」ということは、イコールではありません。健康のために大切だと分かつてていることは、実行しようと試みるべきだったのです。

いなことがばれてしまった。もう笑い方さえ分からなくなつた」と混乱し、不安でいっぱいになりました。

そのうち何をするにも失敗がくなつてしまい、気がつけば体重が2週間で7キロ落ちました。病院から家への帰路で突然涙が溢れて、止まらなくなってしまうこともあります。

「明らかになにかがおかしい」と感じました。通院を決心し、ほどなくして仕事は辞めました。そして2013年9月、35歳の時にうつ病の診断が下されました。



うつの真の恐さは、患者さんだけでなく、支えてくれる家族もつらい思いをすることです。

3歳の娘は、一人でお風呂に入れなくなつていた私に「ママくちやい。一緒にお風呂に入ろう」と言つて、小さい手で体を洗つてくれました。2人の幼い息子もお風呂で変な踊りをしながら、「ママ、笑つて」と言ってくれました。けれど、当時の私には笑い方が分かりませんでした。

息子から、「僕たちがけんかばつかりしていたから、ママが病気になつたんでしょう。もう僕たちけんかしない。ママ笑つてよ、ごめんなさい」と言わわれたこともありました。それでも、私は以前のように愛情を思

い出すことができませんでした。

『あなたのうつ絶対克服できます!』
（こま書房新社、1,300円＋税）

うつの症状は日に日に深まり、一番恐れていたことが頭から離れなくなつました。「自分にできることは迷惑をかけずに死ぬことだけだ」という思いです。

2014年1月の早朝、私は「ここから飛び降りればすぐに死ぬことができる」という場所を調べて車で向かいました。

到着して外に出ると、そこは一面

真っ暗で、私の他には誰もいませんでした。

飛び降りる地点まで歩いていき、下を見ると「ヒューリ」とものすごく強

い風が吹き上げてきました。その音が「早くおいでよ」と呼んでいるよう

に聞こえました。もう私の覚悟は決まつっていました。手が動くのであれば誰か

足を踏み出そうとしたその瞬間、

雲の切れ間から突然スッと朝日が差しました。まるで金のストローの

ような日の光が、1本、2本、3本：と次々に差し込んできました。美しい光が目の前で幾重にも重なり、光の絨毯のようになっていくのです。

「きれい」という感情が私の中に蘇りました。その瞬間私は我に返りました。そして、なんとか自殺を踏みとどまつて家に帰ることができたのです。



後生川うつ専門研究所
HPはこちら

検索
後生川礼子

<http://gosyoushoku.com/>

鈴木龍男関東特派員・編集・岩屋佳朗
（東京都で「ナイシングール看護研究所」が主催した講演会より／取材

うつ病克服の鍵は 生活習慣にありました

母に心配をかけたくないから私は、うつ病のことを伝えられずにいました。ですが、自殺を思いとどまつたあの日に初めて打ち明けました。

すると母は、家族や先祖の人生について私に語りました。そして、「あんたは自分ひとりで生きているんじゃなくて、生かされているんだよ。ご先祖様が、あんたを守ってくれたんだ。あんたがどんなに死にたいと思つても死なせないんだ。だから一緒に頑張ろう」と言つてくれたんです。

「うつ病の患者さんを励まし

てはいけない」といわれることもあります。けれど私は母の

あなたは生かされている人間

かの有名なナイチンゲールは、看護において「体内にある自然治癒力が発動しやすいよう、家庭生活を最良の状態に整えていくことが大切」と言つています。

私は実家で療養生活を送りましたが、その中で母が私にしてくれたことは、まさにこれと合致していたように思います。母は、朝からカーテンを開け

て換気をし、日の光が体に当たるようしてくれました。私が一人でお風呂に入れなさそうだと、「一緒に入ろう」と言つてくれました。朝ごはんがまた食べられないときには、おかゆを作つてくれました。

そうやって、母に寄り添つてもらつていくうちに私の症状は、少しずつ軽くなつていきました。

母は言いました。「一日のう

ちお医者さんと関わる時間

は、ほんの少しなのだから、残

りの大半の生活をどう過ごす

のが大切なのよ」と。

今までの看護師としての経

験に照らしても、うつ病から

復帰した方の話を聞いても、

やはり処方された薬に頼るだ

けではなく「生活を整える」こ

とが重要だと確信するように

【前回のあらすじ】看護師・主婦・母として多忙な生活を送っていた後生川さん。35歳の時にうつ病になり、とうとう、自殺を決意します。しかし決行直前、目の前に現れた美しい太陽の光に心を動かされ、思いとどまることができました。



後生川うつ専門研究所代表

後生川 礼子

Goshougawa Reiko

なりました。

そこで、私は食事・睡眠・運動などの生活習慣を改善する努力を始めました。例えば、夜疲れて眠れるよう、日中にできるだけ長距離を歩くようにしました。

もちろん、うまくやれる日もあればそうでない日もありました。けれど、日々少しずつ努力していくうちに、薬に頼らない生活を送つていけるようになりました。

こうして2014年10月、主治医に「診察は今回で最後です。よく頑張りました」と完治を告げられたのです。

私はすぐに母に報告しました。母は、「この日が来ることを信じていたよ」と言つてくれました。療養中、私がひどい言葉をぶつけても、ずっとそばで支えてくれた母に、心から感謝しています。

(東京都で「ナイチンゲール看護研究所」が主催した講演会より) / 取材・鈴木龍男(関東特派員)、編集・岩屋佳朗(終わり)

(※後生川礼子著『うつの常識を疑つてみよう』(ごま書房新社)には後生川さんが支援し、うつを克服したクライアントさんの声が、生活習慣改善の実践例として紹介されています)。