

この記録は「うつ」になった後、回復後に振り返って書き、メルマガで公開したものを抜粋したものです。

「うつ病」には、人それぞれの「ドラマ」があると思いますが、参考にさせていただければ参考です。

注：本文中に URL が書かれていますが、うつ体験後に私の作った HP へのリンクです。宜しければご覧いただければ幸いです。

`.",うつへの徴候…欧米の価値観への憧れ`.",

…そのころ、仕事を通じて出あった欧米文化。

その良いところ、悪いところをバランス良く吸収すれば、よかったです。マダマダ若輩者の当時の私は、その仕事で培った欧米の考え方を「私生活」にまで持ち込みだしました。

その内容は…

- ・曖昧さの撲滅（白黒ハッキリさせる）
- ・マイペース化
- ・休憩を取らない＝いつもせかせかしている。
- ・一匹狼で生き抜けるという自覚、こだわり（?）、完璧主義
- ・危機管理の徹底しすぎ

…でした。

【振り返ってみて】

- ・マイペース化は、外乱（コミュニケーション等）によっては、自分のペースが乱されるので、不機嫌になって、周りに恐怖を与えました。
- ・休憩を取らない=いつもせかせかしている。

⇒休憩時間を適度に取りない事で、心身にムリが生じます。

特に、集中すると生じる「無呼吸状態」は、後々に、「頭痛」の慢性化、業務の継続困難に繋がりました。

- ・一匹狼で生き抜けるという自覚、こだわり（?）、完璧主義

⇒仕事の規模が大きくなって（期待されて）、人を沢山つかって、沢山のひとと合意を取るようになって、自分以外の方々をうまくマネジメント（管理）して、成果を出さないといけなくなった時に、成果が出なくなったのが、この時でした。

今まで、自分の予想通りに事を運んでこれた、ある意味、自分さえ信じればよかったのが、他のスタッフに協力してもらって成果を出すというスタイルに、なかなか、慣れませんでした。

「自己嫌悪」が頻繁に…期待した成果を出せるように、他のスタッフをコントロールできない、今後の育成の見通しも時間がなくて暗い（見えない）と言う事が、だんだん、自分を追いつめて行きました。

・危機管理の徹底しすぎ

⇒スタッフへの信頼性が低かった事から、
「リスク」を多く見積もり慎重になりすぎ、
「チャレンジ精神」から「保守的」に変わり、
仕事へのやりがいを失いかけるところまで
行きました。

⇒人をコントロールしなければ…という焦りと、
現実には挟まれました。

「指示された通りに動く人」を期待しましたが、
そんな人は、そう、いるわけでも無く、
コントロールできない事で、スタッフを
叱る機会が増え、その後、その叱り方に
自己嫌悪になるケースが多くて困りました。

(相手を尊重する、やりがいを見つける事などの、
心の余裕は皆無になっていました)

<今だから…解説>

・欧米の価値観を真似るという手法自体は、
「モデリング」として、“癖付け、習慣づけ”
する方法として心理学でも有効だと言われています。

…が、心のトラブルにありがちなビリーフ（価値観、固定観念）
である、

◇白黒つけなければ気がすまない（多様性、許容性を排除）

◇「～べき」「～しなければならない」

という価値観を” わざわざ” 身につけると言う

” 負” のモデリングをしてしまったこととなります（汗）。

`.",自分が嫌になっての部署移動希望`.",

アメリカ PJT を終えた時、あまりに自信過剰に
なっていたのと、その頃あまりに、
精神的にびりびりしすぎて周りの人に

「恐れられる」

ようになったのを、自ら悲観して、
「設計」という業務から、海外人材教育系の業務がある
部署への移動を希望し、移動しました。

そこでも、海外の若い設計者からは、「怖い日本人」と
恐れられていたのですが、仕事の負荷の違いのせい
かだんだん、元の穏やかな自分を見つけかけたときに、

環境に「変化」が起きはじめました。

- ・ 部署の移動
(前に嫌で離れた部署に呼び戻される事に・・・)
- ・ 結婚。一人とは違う生活開始。
- ・ 仕事では、前に嫌で離れた時よりも、
もっと悪化した条件…
…メリハリの無い忙しさの続く、
長期の大プロジェクト
…またまた、大所帯、人材能力不十分
で不安感一杯に。
(15人…内、新人クラスが7割)

…以前のように、設計という仕事に
やりがいがあって、楽しい仕事との
ギャップが「どどっと」出来たのが、

この時期でした。

思えば、この頃から、いろいろな体の変調が始まりました。

- ・風邪を引きやすい
- ・頭痛（慢性）
- ・寝つきは良いのですが、夜中に目がさめてしまつては、寝れない
- ・寝室で、目をつぶると、仕事の事が頭に浮かぶ（イメージトレーニングのように、次の日の仕事や、人とのやり取りをシュミレーションしているかのように）

これが、本格発症の半年前ぐらい。

それから会社に行く時間になると・・・

- ・熱っぽくなる
- ・頭痛（偏頭痛）
- ・手の震え
- ・心臓がドクドクする
- ・立ちくらみ

が生じるようになりました。

<今だから…解説>

- ・上記の症状は、”自律神経失調症”でよくみられる症状です。

、",そして初・受診へ、",

リーダーと言う責任あるポジションに
いた為、その状態でも、しばらく会社に行き続けました。

ある日、複数のお医者さんにかかってみました…が、

- ・眼科：(目の関係で頭痛の原因になることがある)
- ・脳外科：(頭痛の原因・・・脳の血管に異常が無いかな等を疑って)
- ・内科：風邪や、他に病気になっていないか

…帰ってくる答えは、「異常ありませんね」でした。

前記した症状が出てきた時、一つだけ、
症状が和らぐ「特効薬」がありました。

それは…

会社に電話をして、「今日は休ませてください」と
言って、上司の許可をとること。

これで、今までの症状が、ピタッと止まるのです。

この頃から、単なる病気では無く、
精神系の病気ではないかな？と
疑いはじめました。

、", 社内でのメンタル診断、",

自分の体の変調の原因が、どうも、身体的な理由では
無いと疑り始めた時、まだ、基礎知識の無い私は、

自社内で新しく設定された、
「メンタルヘルス」の担当部署に相談しました。

そこでは、体変調の経緯を説明しました。

<経緯の資料>

→その内容を後で説明したのがこの資料です。
(すいません。EXCEL というソフトをお持ちで無いと
見れないかも知れません)

<http://www.h2.dion.ne.jp/~tryerror/syosai-sutoresu.htm>

の「ストレスに負けるまで」の「資料閲覧」を参照願います。

=====

驚いたのは、そのお話を聞いていただくだけでも、
なぜか、気分が良くなったのです。

<今だから…解説>

悩みの解消方法として、よく紹介されているのが

- ・エネルギー発散（話す、運動する、叫ぶ…）
- ・話すことで、相手に受け入れられた、
分かってもらえたという安心感
- ・話す事で自分の中で気持ちの整理ができる

です。今回、話す事でこの3つが相乗効果をもたらしただのかも知れません。

…そして、2週間に1回ぐらい、30分程、お話をして、
身体の変調に改善の兆しが無かった為、
精神科の専門医の診察を受ける事になりました。

そのお医者様にも事情を説明したのですが、15分程のお話で「軽いうつですね」と診断されました。

…私としては今後のお話をしたかったのですが、

今後の治療の方針に関しては無く、近くにある、大きな総合病院の精神科で診断を受けるようにとの指示でした。

`.`,大きな病院の診断と医療不信の始まり`.`,

総合病院の精神科にかかり、待ち時間、約1時間。
(通常、15分程度の治療ですが、患者さんは、
それだけでは、不満…
もっと話したいという事か大体30分は話していました)

そこで、私の場合は…約10分の面談で「軽いうつですね」という診断。
そして、薬出しますので、様子を見てください。
それでは…。

…で終わりでした。病気の原因、長期的な診察方針を聞いたのですが、

「気にしないで」

…で終わり。その、あまりの「事務的」な対応も相まって、不信感を抱いたまま、その病院を後にしました。

`.`, …医療不信から独学開始`.`,

日々、安定しない体調を何とかしたくて、
独学して、少しでも自分の状態を知りたいと、
インターネットや、書籍で「うつ」について
情報を集め始めました…。

大きな病院に失望していた時、会社で回覧
されていた、メンタルヘルスの資料
(この頃から、会社にもメンタルヘルスについて
勉強しようという動きが始まっていました)
の中に、

” 近所のお医者様を探しましょう”

…という記事があり、早速、家から車で 20 分
以内でいけるお医者さんを探しました。対象は 2 件。

<今だから…解説>

・医学への期待…医者にかかれば治るが、
叶わなかった事で、絶望的な感覚を味わいました。

しかし、結果的に、この「絶望」が、
自分が主体的になる「きっかけ」になったのです。

=====

医者訪問 1 件目

A 精神科：判定 ×

…前に行った総合病院と変わらない。

話は 15 分。診断結果を告げられ、
「薬を出しておきますね」で
3800 円分の薬をドンと。

私は、母が看護婦だったせいか(?) 薬は、
殆ど飲まされずに、育ってきた事もあり、
薬に抵抗があり、薬の説明を求めても、

「早く良くなりたいでしょ」

…という言葉で、終わりでした。

…不信感増幅！でした。

医者訪問 2 件目

B クリニック：判定 ◎

…1 件目の病院の後に行きましたら、

「完全予約制」という事で後日に。

後日、行ったところ 1 時間かけて、
いろいろと話を聞いてもらいました。

症状、その原因と考えられそうな事…

環境変化の内容、仕事の内容、自分の気持ちの
変化、薬への不安 などなど。

…そして睡眠が続かない

(寝付いても、3 時間でおきてしまう)

事の対策として、薬 1 錠を服薬する事を
話し合いにて決めました。

薬について、いい点の他に、ちゃんと
デメリットも説明いただいたのが印象的
でした。

(デメリットは記憶力が落ちる…単語帳
を使って、メモをし始めたのは、
この時期からでした。)

<今だから解説>

- ・1件目、2件目と○×で判断しているあたり、このレポートを書いているときも、2極化した価値観が残っていたのかなと思いました。
- ・2件目の○クリニックは、比較的珍しい、カウンセリングに時間をとる精神科です。

以前よりも情報がある今でも、

△精神科のように、診断の為の間診に最小限の時間しか使わないのが主で、

カウンセリング担当者と、医者役目を分離しているところがありますが、未だ少ないと感じています。

医者の評判は、ネットではなかなか分かりづらいのが現状です。「ロコミ」や、手っ取り早くいってみるしかないというのは、

この情報化社会で残念に思います。

=====

`.`,そして無気力に…`.`,

…ところが、薬の効果が出始め、睡眠が取れるようになったある日（通院の3週間後）、

…突然「無気力」になりました。

3日間の休みを取り休養しようと思っていた時で、「何もしたくない」という気持ちになり、ベットの中で、寝ては、

ごろごろ、また眠くなって、ごろごろと
いう状態になりました。

人間、気落ちしている時は、良くない事を
考えるようで、その「ごろごろ」する事を、

「もったいない（なかなか取れない、連休なのに）」

「あーあ、今日も△時間、何もできなかつた」

…と、自分を責めたり、後悔したりで
自己嫌悪になっていきました。

<今だから…解説>

- ・「無気力」は、当人にとって、困ることでは
ありますが、悪いことだけではなく、
別の面の「意味」があったと思っています。
- ・例えば、「ごちゃごちゃ考えるな」とか
「身体を休めて」という意味だったのかと…。
- ・薬との相性によっては、脳を強制的に
休ませようとする作用が強く出て無気力になる
場合もあるようです。

=====

`.`, 無気力から藁にすぎる気持ちで`.`,

当時は、「疲れているなら、休もう」とは
考えられなかった気がします。

その頃は、休み＝何か、計画的にしよう！という
気持ちが強くて、女将が出かけの際に、
約束した時間に遅れるとイライラしていました。

今、思えば、そんな余裕の無い、ある意味
身勝手な状態が、「自己嫌悪」を招いたんだろうと
感じています。

3日ほど休んだ後、結局、無気力の延長で会社に
行きたく無く、休んで5日目に、お医者さんへ行きました。

5日目にして、お医者様へ行って、症状を、
説明しました。

(あの頃は、「自分で何とかしよう」という考えは、
殆ど無く、わらにもすがる気持ちで、本当に、誰かに
何とかして欲しい…と、主体性を失った状態だったと
思います。

私の経験で言うと、小学校時代の食中毒の時
(私は、中学生の時まで、年1回は、何かしら
中毒症状を訴えていたのです)の気持ち

…この気持ち悪さを誰か何とかして欲しい
…という気持ちに似ています。

そういう意味では、心の病気も、体の病気
(食中毒のような)も、人の心を恐れさせて
被害者意識にさせてしまう…弱くすると言う
点では、同じなのかな？と、今、思います。

結局、先生の診察では、「無理がたたったの
かも(確定できないのが、この病気)」

…という事で、薬が一つ、追加になりました。

薬を飲む事には、かなりの抵抗があったのですが、「わらにすがる気持ち」の私には「飲む」という道しか見えませんでした。

、", 救世主となる図書館へ、",

そのオレンジの粒をもらって、帰る時に、市の図書館に寄りました。

何故、図書館に足が向かったのか???
なのですが、そこで、「無気力」というキーワードで本を検索して、3冊の「無気力」に関する本を手にしました。

…今思えば、あの時に図書館に足が向かなかったら…

今、こうしてメルマガを書いて皆さんに出会うのは、まだまだ、先だったかも知れない位、

その本から、いろんな事…復活のヒントをいただきました。

その後も本は、かなり、無謀と言える位の数を読みました。

わらにもすがるっていう感じで、思いつきで、図書館で「キーワード」を打ち込んで、検索しては、探しました。

キーワードは、「無気力」「元気」「感動」だったかと思います。

参考：読んだ本

<http://www.h2.dion.ne.jp/~tryerror/syosai-books.htm>

今、振り返って読んだ本の題名を眺めてみると、
の復活を助けてくれた、キーワードが浮かびます。

- ・原点…夫婦、常識（を疑うこと）、
女心（女将の心情の研究？）、物事のはじまり、
起源など
- ・人間の感覚・・・感動、ユーモア（冗談など）、
美談
- ・趣味系…園芸

…リストには、無いのですが無気力、うつ関係を
本も多数、読みました。

本を読んでいるうちに、

…物事に対しての感じ方

…疑問に対しての考え方

が、リセットされた感じになりました。

…しいて言うなら、ちょっとしたことでも、
ありがたく思ったり、感動したり、
うれしかったり、興味が持てるように
なったりしました。

`.`, 貴方を救えるのは… `.`,

…心の不具合を持ちつつ、頑張っておられる方へ。

是非、体調、こころの調子が整わない場合は、

「止める」勇気も、「良くない事の悪循環にはまる」のを避ける為に、必要だと思います。

世間体、周りの圧力などがあるとは思いますが、「止める」事はダメージを拡大して復帰が遅れるより、逆に前向きと思える行動だと信じています。

元気になってから、恩返しをする、挽回をする！

その考え方は、体調を崩した時と、変わりないと思うのです。

最後の最後に貴方を守ってくれるのは、会社でも医者でも無く、「あなた自身だけ」です。

`.`, 回復…自分の価値観に突っ込みを入れる`.`,

…回復の最中、「当たり前」と言われているものを再確認する事を始めました。

日本語…私達がコミュニケーションに使っている、この言葉。

実は、私、国語が苦手だったんです。
漢字の読みとか（汗）。

また、うつになるきっかけの一つだった、
部署の変更前、私は海外の人に仕事を教える
という、仕事をしていました。

海外の人は、日本語をある程度覚えて来る
のですが、一年の日本での研修後には、

「日本語ペラペラ」を目指して、日本語の
トレーニングをする必要があったのです。

いずれ、また「好きな仕事」に戻りたい
と思っていた事もあり、
日本語について、勉強してみたくなり、
前出の海外の人へ日本語を教えるという事と
合わせて 「日本語教師養成通信講座」…

海外の方に、日本語を教える資格
（残念ながら国家資格では無く、
大きな協会が認定する資格）を取ろうと、
すかさず、申し込みました。

8万円＋アルファも、する講座でしたが、
やり遂げて、ある規定の成績を取ると、
お金の補助が出るという事で頑張ってみました。

普段、話している、日本語…いざ、
「教える」＝「聞かれる」立場になると、
本当に、わかんない事が多くてびっくりしました。

そんな中、「日本の習慣」とか「日本の歴史」や
「ことわざ」等にも触れる機会が多くなり、

それまた「なぜ？」という事が多い反面、

例えば、日本のことわざには、「何て的を得た、
為になる言葉を何百年も前に、先駆の皆様はご存知で、
我々に残してくれたのだろう

…と感動してしまいました。

…その延長上に、現在、HPで展開しております、
ことわざがあったりします。

日本語教師資格の勉強は、日本の素晴らしさを
再発見する上で、とっても有意義な体験でした。

<今だから…解説>

・回復期に複数の本がきっかけに、いろんな分野に
興味、好奇心が広がり、

結果的に、たくさんの知らない事を「知る」
ことで、感動する機会を得たことが、

回復の原動力になったと思っています。

=====

`.`, 自分の経験の棚卸をする時`.`,

いろんな事に、感動したり、興味が持てたりと、
体調、メンタル面で復活してきた時、ふと、
ある思いが出てきました。

…今回、この病気でいろいろと苦労している…
(少なくとも、うつに関して「こうすればOK」というマニュアルは無く、手探り状態で、
トライ&エラーの繰り返しをしていた…)

…会社の「メンタル支援部署」の支援も、
改善の余地がある…

…身近な人が、心の病気で会社に来なくなった事…

(その当時、会社でも、同じような状態で
休みを取る人が身の回りで目立って増えていた事、

特に、自分の尊敬していた”後輩”が心の病気で
会社に来れなくなった事がショックでした。)

…自分の経験を生かして、自分の再発防止が
出来ないか？

そこで、自分のこれまでの経緯をまとめる事を
始めました。

- * 時期と、会社での仕事量、心境変化、自分の
実施事項との関係
(会社のメンタル支援部署への相談、通院)
- * 自分の担当業務と、自己評価、心境
- * (上記を踏まえて) 会社への提案

その結果、分かった事は…

* 精神的に余裕の無い環境

・嫌で移動した部署への逆戻り、
それに対して克服案が無かった事

・沢山の人に協力してもらって、
成果を出し、それに対して評価を
得ることの不安

(今までは、一匹狼＝自分の行動で評価
されていた事から)

・父の健康の不安（一昔なら死を
イメージさせる病気への不安）

・新しい部署、人への不慣れな
点への不安

・仕事の負荷…じっくり考える時間が
取りづらい。その時間を取りたく、
家に仕事をもって帰ったり、休日出勤を
積極的に希望していた時期。

* 自分の人生観がもろく崩れた

・頑張っても報われた気がしない

・狙った成果が出ない。

・成果が出ない事で、自己嫌悪、
自信を失う。

・沢山の人と接すること、特に、
責任を負うために成果へのクレームを
一身に負う事への疲れ、恐怖。

* 会社のメンタルヘルス体制の不備

- ・相談部署の対応方法への疑問

(結局、話を聞いてくれただけで、
恒久対策に対し、他に有益な
アドバイスが無い)

上記の件から、特に会社の負荷面と、
会社のメンタルヘルス体制に対しての不具合、
さらにメンタル面への影響（自己評価）、
問題への改善提案をまとめました。

…それを自部署の部長や、メンタルヘルス
支援部署へ提案に行ったのでした。

<今だから…解説>

当時の振り返りにない事として、

父の病気の見舞いの為に、月に2回程の頻度で
往復1040キロの移動をしていたことによる、

プライベートでの身体的、精神的なストレスも
生じていた頃でもありました。

=====

、", 自分の思いと周辺環境の思いの違い `",

最初に会社内の「メンタルヘルス」担当の部署です。

今まで、相談させていただいた方と、
その上司の方に、聞いていただきました。

そこで出た意見は… () 内は、当方の提案です。

* (医者紹介制度設定) …主治医と相談する

* (会社内で心の病気を生んだ原因調査を
して欲しい)

…そこまで権限ないんだよね。

* (上記の原因調査の結果、不具合があれば、
その部署に改善提案をする事はできないか?)

…そこまで権限ないんだよね。

* (この会社独特の、病気の発症例などをまとめて
、相談に役立てられないか)

…その分析力も工数も無いんだよね。

その当時、ようやくメンタルヘルスの重要性が
わかってきて、会社としても、部署を立ち上げた
ばかりだったのですが、

上記の回答を聞くと「信頼できそうも無い」
「他の人には紹介できないなあ」という、幻滅感で
一杯でした。

お気づきかも知れませんが、上記の提案は、
私の後輩のケアを想定して提案してみたものです。

`.`, うつ病を発症した後輩 `.`,

ここで、私の後輩の状況を説明します。

彼は、入社4年目。スポーツ、頭脳優秀。まじめ。

病気は「そう・うつ」で、「そう」が強い症状で、自覚症状の有無に関わらず、頭に浮かんだ事を、理性の押さえ無しに行動してしまうとの事です。

例えば、突然、愛知から姿を消して、東京に現れて保護されるとか

病院に連れて行こうとしても、暴れるなどの抵抗が激しいとかで入院も数度していました。

私が彼を尊敬していたのは、その能力を生かし、影の努力をするということを知っていたからです。

それは、会社のとあるイベントの練習で、皆が帰った後に彼自身の成績は、問題無いのに、居残り練習をしていたのに気づいたのでした。

…しかし、発症は、起こりました。

原因の一つの「環境面」は、私のケースに似ている気がします。

- ・新しい部署に変わったばかり。4年目にして、また1から新しい事をする事に。

- ・高負荷。とにかく忙しい。

- ・仕事が、こなせなくて、頭を下げる日々。
(上司、他部署へ)

- ・上司は、基本的に丸投げの人。

それに加えて、彼の「性格」が災いしたようです。

- ・今まで、大きな挫折しらず。すべて努力が報われて素晴らしい成果を残してきた。

- ・まじめ。出来ないという事実はすべて、自分で抱え込む。完璧主義。

- ・言い訳が嫌い。上司とのコミュニケーション上も、「出来ない」などの弱みを見せない。

- ・全力を尽くす。残業の有無に関わらず、残業や、休日出勤をし仕事をこなそうする。

…しかし、彼の場合も張った糸はいつか切れるの言葉通り、

…切れてしまった様です。
(私も気づく余裕が、ありませんでした)

＼!、うつ病を発症した別の後輩 ＼!、

同じ部署の別の後輩は、私が心の病気の経験者だと言うことを知っていたので、彼の責任感に支えてもらいながら近況を相談してきました。

- ・ここ5年、心療科に、かかっている事

- ・薬は5種類

- ・会社を休んだ理由は、会社に行く時間になると、

手の痺れ、動悸、耳鳴りのような現象が起こること

彼の症状の原因はあくまで私の予想ですが、彼の仕事への不安では無いかと思っています。

彼は、2つ、仕事を抱えています。

- ・一つ：私と同じチームでの業務
(負荷の山を越えて、負荷は下がる方向)
- ・二つ目：新しいプロジェクトの業務
(これから負荷が高くなる)

この2つ目のプロジェクト。

期限は迫る。しかし彼の部下が、経験年数が少なく若いチームの為、

彼が付きっきりで指導が必要であり

上司からの業務日程のフォローなどは彼が対応する。

(叱られる事が続いていました)

本人の個人としての能力は非常に高いのですが、経験年数から、人を使って成果を出さないといけないという事実があります。

しかしメンバーの能力からして、彼の思い通りには動かないし、

かといって、メンバーが補充される訳でもない…。

思いと違う現実と、次々と来る業務の間に、「先をおびえる」状態だったのではと思います。

…そんな彼に私がした提言は

- ・お医者さんの診断書をもたらってくる事
- ・それを元に、休暇をもらう事

…でした。

あとは、本人の上司（直属、課）への説明が残っていましたが、

直属上司には、私から話を入れておいた事、また、私の件で心の病気に対し部署の理解があった事が幸いし、

彼はスムーズにお休みを取る事ができました。

期間は、2ヶ月。

その期間の使い方について、何かアドバイスができればと思います。

そして、この「誰かの何かのきっかけになれば」という気持ちの発展先が・・・HPの製作、公開でした。

<今だから…解説>

残念ながら、それから約数年経っても、会社の姿勢は、

問題が生じたら、対応するというスタイルのまま、あまり変わっていません。

ですので、「自分が遠慮しても、誰も救ってくれない」と覚悟して、自分で自分を守る覚悟が必要だと思っています。

、", 誰かの為に…のパワー ！",

この頃、「やりたい事」＝「何かの役に立つ事」になっていて、自分のしてきた経験を生かして、HPを作りたいなあと思いはじめました。

丁度、自分が何故、うつ病を克服できたのか、それを防ぐには、どうすれば良いのか？を、何気なくまとめ始めました。

下記は、そのまとめです。

□ 心の病気を防ぐ教訓 (私の場合)

- ・常に全力投球しない。全力の80%で20%の余裕をもつ。
- ・完璧主義は捨てる。世の中、そんなにうまく行くはずが無いのが当たり前と考える。
- ・何でも真正面から受け止める事は無し。相手が傷つかないなら、かわす手も考える。
- ・過去の栄光 (例えば、一人で仕事をしていた時の成功談) は捨てる事。環境は変わるもの。
- ・生きがい、やりがいを妨げるものは、直ぐに排除すること。
(上司へ協力を依頼するのも一つの手)
- ・お医者様は、よく話を聞いてくれて、恒久的な対策を考えてくれる、

信頼できる先生を探すこと

(経験から、大総合病院は信頼できる先生に出会えるのは難しい。

また小さな病院でも、いい先生にめぐり合う為には、フットワークやロコミなどの情報が必要そうです。)

+++++

今読んでも、おかしくは無いか？と、
思います。(手前ミソ?)

ほとんど、自分の反省みたいな感じです。

いくつかの言葉は、読んだ本と通して
「納得、実感」したものです。
(いずれ、紹介したいと思います)

上記の内容を通じて、HPは
下記のような感じで計画しました。

・完璧は捨てよう・・・広く、浅く
…深いと自分が疲れるし、「否定」される
事もあるかなという事で。

・基本的には「きっかけ」になる程度の情報提供

・自分のしたくない事は、(仮にそれが役立ち
そうな事でも)しない

…という事で、図書館に行って「HPの作り方」の
類の本を借りてきて、

HPを作り始めました。

、", 閑話休題：ストレス発散方法情報 ！",

自分の会社の先輩から聞いた、ストレス発散方法について、お知らせしたいと思います。

海外の現地会社には、「駐在人」と言う方がいらっしやいます。

その現地会社の籍に入って、その国の事情に従い、仕事をされるのですが、ご家族と離れ離れの場合や、

海外に見える、いろんな（偉い）人の世話係り、現地スタッフを使つての仕事…など、

とても「ストレス」が溜まりそうな気がしました。

そこで、同じ年（話してて、初めて発覚！）の人から聞いた、ストレス発散法を紹介したいと思います。

- ・高い、志をもつ…この国の未来を担うとか、
部下を企業を超えたナンバーワンの
スタッフに育て上げるとか。
- ・ショックを受けたり、ストレスになった事を
「ネタ帳」に書きまとめる

(…先輩は将来、本を出したいのだそうです。(笑))

そういう意味で、「ネタ」になる事を集めて
いるそうで、悔しい思いも、ストレスも、生じたら
メモをして、その事情や心境を書き留めるのだ
そうです。(殆ど、日記のようだそうです)

この話を聞いて、思ったのは

- 書き留める⇒記者のように、一步自分から引いて、客観的に事態を見れる考える事ができる
- 書き留める⇒書く事で、「考えをまとめやすい」「目で見て理解し易い」→頭の中で変なイメージを作らないで済む、不安になり難い。
- ネタと思う⇒遊び心や、読者を喜ばせようとするサービス精神が加わり、ある種のリラックスになる

…のでは、と思いました。

そういう意味では私も HP やメルマガのネタ探しをしている間に「リラックス」させていただいているのかな？と思いました。

・・・という事で、番外編でした。

＼!、 HP 製作を通してのまとめ ！、

ストレスとの戦いで、心の病気になったいきさつと、その後を書いた後で、すぐに、まとめました。

当時、心のトラブルについて、いろんな情報を得ていた時に、

「薬漬けの毎日」「長期の治療・・・直らない」
「いいお医者様に出会えない」

…等の現場の声を聞いて自分のイメージと、かなり違ったので、その違いを説明する事で、

心の病気との付き合い方を変えていけないか？
というテーマで、まとめました。

その為に、このコーナーは「Q&A」形式で、自分に問い、
自分で答える形で書いています。

自分の経験から、特に、伝えたかったのは

- ・心のトラブルは、薬による治療（STEP1）と、
恒久対策（STEP2）と、少なくとも2段階の
治療が必要だということ
- ・お医者様も、必ずしも、「最適」では無い人も
いるということでした。

`.", 薬嫌いとお医者様への所感 `.",

私の母は看護師だったせいもあり、子供の頃から
「薬」での治療より何か、自己治癒力で直す方向で、
薬をあまり飲まない習慣がありました。

(そのせいで、たまに飲むと、恐ろしく、
薬が効きました)

心のトラブルの時も、薬を出来るだけ飲みたくなくて、
本を読んで知識を付ければ「自己治療」で何とか
なるのでは？と思っていたのです。

が、体に出てくる症状（頭痛、発熱、軽い痙攣、
睡眠不足）に対し、そんな「のんき」な事を言って
はおられず、お医者様を早々と訪ねました。

…が、信用できるお医者様に会うには、時間か
かかったのです。

<私がかかった、お医者様>

・薬漬け推奨タイプ：

…特に、症状の原因や今後の治療方針を説明せず、当時 3800 円分のくすり 8 種をどーんと出すタイプ。治療時間：10 分。

・ベルトコンベアタイプ：

時間単位で淡々と「こなす」タイプ。
症状は教えてくれましたが、質問への答えは、「直によくなる」で、答えてくれず。
診療時間：10 分 診察代：2050 円（薬 5 種）

・理論派タイプ：

症状まで説明あり。原因に対して、「一般論」の説明はありますが、「対策」については説明してくれず。今、思えば、

「これから、一緒にゆっくり考えていきましょう」と、こっちが何とかしたくて焦っているのに対し、とても「マイペース」に感じたせいか、先が見えず断念。

診察時間：30 分、通院に 1 時間半かかることもあり打ち切り。診察代：無し
(会社の”保健室”が招いた人の為)

・原因解決型：

このお医者様は、長くお世話になった先生です。お話を聞いてくれて、心のトラブルになった原因に関する「ヒント」をお話して下さり、

体の症状を和らげる治療

（薬の投与）＋原因を改善していく治療の説明が、その日にありました。

何より「信じられる」と感じたのを覚えています。

診察時間：1時間（初回）以降、15分

診察代：1800円（健康保険のみ）

…と、適切な治療のアドバイスを受けるにも、一週間もお医者様探しが必要だったのです。

（まだ、見つかっただけラッキーだと思います）

まずは、こうした事実を踏まえ、

「見つけるには、時間がかかるかも」

「お医者様は、（合わない場合）どんどん変えていい」

「薬だけでは、治療としては不十分」という事を、伝えなかったのです。

このコーナーで、書きたかった事の一つ・・・

心のトラブルに遭っていることを、まるで「穢（かがれ）れている」「不治の伝染病にかかった」かのように、非常に悲観する方が多いのに対し、

「風邪にかかったのと変わらない」と、大げさに考えず、必要以上に怯えないで欲しいということです。

…本人にも、周りの方々にも。

\"、 サポーターの影響の大きさ \",

私の場合のサポーター…妻は、いい協力者だっと思っ
ています。

会社を休みがちになっても、非難や責める言葉は、
一切なかったですし何も言わずに、健常者と同じように
扱ってくれました。

むしろ、会社の方々の対応の方が、その方のメンタル
ヘルスへの関心や知識の差が、ありありとわかりました。

- ・ 何故？
- ・ 明日は大丈夫？出てこれるよね？
- …が原因では？
- ・ お医者様の診断は？

たいがい、調子が悪く早退したり休む場合には、
上記の事を聞かれます。

社会人であり、企業に就職している立場では、
当然、説明できる範囲で説明しなければ、ならないと
思いつつ、精神的に、「早く、その場を去りたい」
といった気持ちで一杯でした。

…丁度、40度ぐらいの熱を押して会社に出たときと
同じような心境だったと思うのです。

しかし心のトラブルは、外観的には、健常者と
変わらない場合も多いです。

そういう意味で、依存・逃げになりがちな気持ちが、
いつそう高まって、

「分かって欲しい」「何も言わなくても悟って欲しい」と思っていました。

そういう意味で、周りの方々にも、「心のトラブル」について知って欲しい、理解して欲しいという気持ちが残り、

そんな気持ちも、「周りの方々への基礎知識」として、このコーナーを作らせた気がします。

また、このコーナーには、「躁病」というトラブルに関してもまとめました。

それは、「躁病」と「うつ病」は互いに繰り返すという事もあったのですが、(私の場合は、HPを作ったり、物事をあまりに早くやろうとした点が”躁状態”の指摘に上がりました)

前出の後輩が、躁病の症状を訴え、家族の方の想像を越えた、

「人格が変わったような」

行動に対し、とても驚かされていて、悲しまれていたのに対し、

「周りの理解と協力が必要」という事を、さらに強調したかったのもあります。

締めくくりに、このコーナーの最後に、こんな事を書かせていただきました。

…心の病気の周りの方々の対応

- 躁・うつ病は、環境、本人の性格、ストレス、その他の要因で発症するもので、決して、本人の不備のみによって発症する病気ではありません。

- 原因が、周りの方々にもある可能性があると感じられ、思いやりのある、ご対応をお願いします。

…普通の体の病気と大差が無いという事を。

以上で、うつの体験レポートは終わりです。

長い文章にお付き合いいただき、ありがとうございました。

付録として、回復後の心境をつづった記事を2件載せてみました。

何かのお役に立てれば幸いです。

<付録：うつ病回復後の心境1>

以下の文章は、うつ病から回復した後の状態を描いたものです。

もし、心のトラブルで元気が無いとしたら、皆さんは、回復後にどんな事をしたいでしょうか。

「こんなこともしたい、できるんだ」という想像力の糧にでもなれば、幸いです。

次の変化は・・・心の元気が少し溜まってきたのか、「あれも調べてみたい、これも調べてみたい」という欲が出てきた事です。

その延長上に、「苦手意識をもっていたもの」への挑戦が始まりました。

この時の心境を振り返ると、それまで「面倒、気力無し」で、行動が止まっていたのに対し、

「知りたい」という欲求が、「面倒」に勝ち始めた…という感じです。

その「知りたい」のターゲットが、「楽しい事、感動する事」から、

自分が苦しんだ、「心のトラブル」に向くようになりました。

◇ 心のトラブルって何か？

◇ 原因と治療法は？

…等の「心のトラブルについての疑問」から始まり、

「マイナス思考」…前向きになれない考え方を何故にしてしまうのか？

…についても、本をメインにインターネット等で情報を集め始めました。

そして、それなりに知識が集めて、自分の経験と比べたりして、整理をしていました。

まとめれば、まとめるほど、理想と現実の差というか、本やインターネットだけでは、なかなか分からない、自分で整理してみないと分からない事実が分かってきて、

この整理した結果の「貴重さ」を感じ始めました。

…本に出てきた言葉で、自分の中にイメージとして存在していた、自分の心の叫びが、具体化されていく…。

具体化する事で、更に本、インターネットの情報（理屈）との比較をする事ができて、

更に、奥に突っ込んだ調査が出来たりしました。

そういう意味で、不思議な体験…

「答えは、全て、自分の中にあった。本は、それを気づかせてくれた、納得させてくれた」

…を読書を通じて、感じる事が出来ました。

そんな中、一緒に本を読んでいた女将が探してきた本「芸能人の本」との出会いがありました。

女将もメンタル的に、いろいろと勉強する人で、私が心のトラブルになってから、更にいろんな本を勧めてくれました。

その中で、とても大きく影響を与えてくれたのが、何故か「芸能人」の書かれた本でした。

当時、私の思い込みで芸能人の書かれた本は、ゴーストライターでは？

…とか疑いを持って、積極的に読もうとは思いませんでした。

そんな時何度も、女将が勧めてくれたのが

「美輪 明宏さん」の本。

タイトルは「ああ正負の法則」でした。

その内容は…

- * 物事、捕らえ方によって良くも悪くもできる
- * 人間にとって大切なのは「気品」を備える事
- * 我々には、霊が宿っていて、その霊は私達の体で修行し、天に帰っては、また生まれて来て、修行を繰り返す。

そうやって「精神的な豊かさ」を向上させていく

- * お金や力が大事なのでは無く、精神的な豊かさが大事
- * 因果応報：物事、起こる事には原因があり、決して偶然では無い
(不運の素は、実は、自分が作ってる)

…だったと思います。

この中で、「精神的な豊かさ」の大切さに対し、お金や名誉、力は、嫉妬や妬みを生むだけでデメリットが大きいという事が、

とても「新鮮」でした。

(良い事と思われる事の裏には、デメリットもある)

その後、美輪さんの考えに賛同されるような、
本との出会いで私の価値観が徐々に変わって
いきます。

…というより今まで、疑心暗鬼だった事が、
本の言葉で分かりやすく理解させてもらい始めた
…という感じです。

今回は”本の言葉で気がつかせてもらい始めた”
第2弾です。

「江原 啓文さん」です。

そういえば、「偶然」とは言え、びっくりした
事がありました。

TVの「たけしのどこでもピカソ」という番組で、
美輪さんが出演されていたのですが、そのゲストと
して、今回紹介します江原さんも出ていらした
のです。

共通の友人さんを介してのお付き合いらしいです。

実は、このお二人の著書、とっても共通している
表現が多いのです。

この方の本を読んでなぜ、元気が出たか？というと、

今まで疑問に思っていた事が「ぱっと、矛盾無く」
理解できたからでしょうか。

この疑問とは？

- ・人生を歩むわけ
 - ・今の時代は、私が幼い時と比べて、何か、おかしいのでは？
 - ・心のトラブルが起きるメカニズム
 - ・霊と私達の関係
- …などなどです。

「江原さん」は、私達になじんだ言葉で言いますと「霊能者」です。

霊というと、とっても怪しいイメージがありますが、その怪しいと思われている事を含め、わかり易く人間と霊の関係、そして、

今の時代の人間への「警告」を解説されています。

* 人生を歩むわけ：人格の修行、魂の修行

* 今の時代のおかしい点：人間が全てを支配できるとする傲慢さ⇒人格の低下

人の気持ちより、物、金、地位を重視しすぎる時代。

* 心のトラブルが起きるのは…
心のエネルギー不足。
(生産した分、もらったエネルギーより消費量が多すぎる)

* 霊と私達の関係：霊は、私達のサポーターの場合もあり、私達の心のトラブルに気づかせてくれる存在でもある

…その他、苦手な人に出会う理由など、身近な疑問をわかり易く解説しております。

悩みのテーマ毎に、出版社、本のサイズに固定が無く、沢山の本が出ています。

子育て、仕事、生活、自己治療…等々。

☆ この本はこういう方には向いている

- ・今の”不調”の理由を理解したい
- ・自分の価値観、常識を破りたい

☆ こういう方には、向いていない

- ・非科学的な事を信じられない方
- ・学ぼうとされない方

…個人的に、本の内容は素晴らしいと思いますし、こうした「心の元気」についての知識を広げたいと思ったのは、この本の影響が強いです。

(ただ、有料のファンクラブ等、商用的な点が目立つのは？と
思ってしまうですが・・・)

もし、今のご自身の考えに行き詰まっておられたら、一読することをお勧めします。

<付録：うつ病回復後の心境 2 >

当時、うつ病＋無気力になったとき、
本当に、ぼーぼーぼーとしていただけで、
何もする気になりませんでした。

少し仕事を休ませていただいて、
いろんな本を女将が借りてきて、その本を
とっかして
(福島の方言？…取り上げてみたいの意味です)
読んでみたら、

「鈍感な、自分にさよならしましょう」
みたいなメッセージがありました。

それで、鈍感さを変えたくて、刺激を
求めるかのように歩いてみたんです。

…庭とか、近所の田んぼの横とか。

そしたら、今までバイクとか、車のスピードでは、
気づかなかった、「いろんな事」に
気が付き始めたんです。

例：桜の中の小さな脇役の皆さん：

<http://www.h2.dion.ne.jp/~tryerror/gaisyutu!-visit-sakura04.htm>

<http://www.h2.dion.ne.jp/~tryerror/gaisyutu!-visit-2004yoro.htm>

その「小さな発見」が、自分の心に「感動」
とか「驚き」等の名前で、「元気」を与えてくれた
のです。

例：こんなのも

<http://www.h2.dion.ne.jp/~tryerror/oniwa-guest2.htm>

それが、きかっけで、なんとか無気力の世界から戻ってこれたと感謝してて、

その経験を、同じ悩みを抱える方々に展開させて頂く事で

逆に感謝されたりするのに、病み付きになって(?)、このメルマガを発行させていただいているという訳です。

私が無気力になったのは、去年の2月~4月、そして、復活して経験談をまとめたHPを立ち上げたのが5月。

他の人に喜んでもらうと喜びが得られる、パワーというか、元気は、約1ヶ月で体調を取り戻して、HPの作り方を勉強して、構成を考えて、デザインを考えて

…とりあえず、初期メニュー(?)を作ったという「パワー」を持っていることを実感しました。

(周りの方は、「躁病」になったと、思って心配して下さる方もいましたが(汗))

HPの表紙をご覧になった事の無い方はどうぞ(?)

<http://www.h2.dion.ne.jp/~tryerror/index.html>

このパワーを共感して欲しいというのが、私の願いです。

そこで、自然に身についたのが自分なりの決め事。

- ・否定しない
- ・どんな、ご意見も、何らかの意味がある
- ・広く、受け止める態度と、気持ち
- ・押し付けない（相手の方々をコントロールする事を決してしない）

…という事で、その精神でHPもメルマガも書かせていただいているつもりです。

皆さんに、是非、気づいていただきたいと思うのは、

皆さんご自身に合いそうな「きっかけ」です。

私のHPをご覧の方は、ご存知だと思いますが、「広く、浅く」といった内容になっています。

実は、「広く、浅く」しか出来ない ((^^;))
…というのもあるのですが、

深く書いてしまって、「何でも辞典」にするより、「きっかけ」として受け止めていただいて、ご自分でいろんな「アレンジ」をしていただく事で、ご自分なりの、

「喜び、感動」を得ていただきたいと
思っています。

…とある本によると、今の時代、鈍感な人が
多いんだそうです。

でも、感性を磨く事で、鈍感から「敏感」にも
なれると信じています。

その「鈍感」からの脱出の為に、いろんな
コーナーを書かせて頂いている次第です。

そして、変化…。常にマンネリ化しない
ようにしたいなど。

出来れば、「進化」が良いですが…。

…おしまい。

最後まで、お読みいただき、ありがとうございました。