

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になります（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、いろん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けかも知れません。

…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」になったのでした。

=====

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。

・ベルトコンベアータイプ：

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した。

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「あゝ正負の法則」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、昨年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。