

このレポートは、うつ病から回復して約5年後に体験した、自律神経失調症の体験をつづったものです。

元々、メルマガで書いたモノをブログで書き直したものをまとめたものです。(うつ病体験レポートと、書き方やスタイルが変わっていますが、私の約8年の変化と受け取っていただければ幸いです)

♪…ある兆候のあと、動けなくなった編

私は2009年9月から2012年6月にかけて会社を休むことになりました。幸い、2012年6月に復帰することが出来ました。(その後、2013年1月3日にアキレス腱を部分断裂し、3月末まで休職ですが(汗))

会社を休む頃、お盆休みを終えたばかりで、本来は休んだ後であったのにかわらず、下記のような症状が2週間以上続いていました。

- ・ 早朝覚醒(3時位に起きてしまい、寝れない)
- ・ だるい(後に慢性疲労という状態だとわかる)
- ・ 朝、起きるのが辛い(気力も起き上がるパワーもでない)
- ・ めまいがする
- ・ 頭痛…会社で15:00位でオーバーヒートしてしまい、1時間程度何も出来なくなる

そこで、上司にその状態を確認したいという理由で約3日間のお休みをいただき、街のかかりつけ医に行きました。

診断の結果は…不明。検査データ的には何も問題無いということでした。

それから2日間休養したつもりでしたが…

結果的に、それから状態が悪化し、約3年弱の傷病欠勤が始まりました。

先に紹介した症状

- ・早朝覚醒
- ・だるい(後に慢性疲労という状態だとわかる)
- ・朝、起きるのが辛い(気力も起き上がるパワーもでない)
- ・めまいがする
- ・頭痛…会社で 15:00 位でオーバーヒートしてしまい、1 時間程度何も出来なくなる

…に加え、

- ・手のしびれ
- ・低体温
- ・急な発熱
- ・動悸
- ・異常発汗

の症状もで始まりました。

体の機能を整理してみると

- ・食欲:○
- ・お通じ:○
- ・考える:×
- ・体を動かす:×
- ・外出:×
- ・運転:×(頭痛等で運転に集中できない)

…今思えば、「休め」という状態だったようにも思います。

そして、かかりつけ医の紹介と会社へ診断書を
出さなければいけない都合で精神科にかかるようになりました。

(かかりつけ医では、「異常なし」ということで診断書が書けないと
説明されました)

♪…うつ病と書かれた診断書

内科では「異常が見つからない」と言うことで、紹介されたのは「精神科」でした。

いろんな考えがあると思いますが、これが医学の現状です。ある分野で「異常が見つからない」場合は精神科になります。

女性に多い「摂食障害」(食事がとれなくなる症状)も精神科扱いになります。

しかし、私は会社を休む以上、診断書が必要でしたので迷うこと無く(何も考えていない?)紹介された精神科に行きました。

精神科の診察を一通り終えた後、目の前で書いてくださった診断書にかかれた病名は

「うつ病」でした。

そうです。医学には自律神経失調症という病名は無いのです。

精神科の診断は機械を使つての脳の検査とか数値で出るものではなく、対話を通して、相手の症状を元に判断するという方法です。

そういう意味で、当時出ていた症状

- ・早朝覚醒
 - ・だるい(後に慢性疲労という状態だとわかる)
 - ・朝、起きるのが辛い(気力も起き上がるパワーもでない)
 - ・めまいがする
 - ・頭痛…会社で 15:00 位でオーバーヒートしてしまい、1 時間程度何も出来なくなる

…に加え、

- ・手のしびれ
- ・低体温
- ・急な発熱
- ・動悸
- ・異常発汗

…は、うつ病の体にてる症状にも共通しているのが多いのでうつ病と診断されたのかもしれませんが。

正直、うつに見られる、気分の落ち込み、上下の激しさは無くその病名に抱くイメージとのギャップに戸惑いました。

でも、「これで休める」という安堵の思いのほうが強かったようにも思います。

♪…薬が信用出来ないわけ

「うつ病」という診断が下ると同時に受け入れなくてはいけないという事は

…治療、特に薬による治療が必要になるということです。

それは「費用」がかかる事も、そうですが、薬を飲まなくてはいけないという事でもあります。

私は薬には抵抗がありました。

育児を始めて、食事とか調べていった先には、薬害という問題があることを知りました。(死亡につながるケースも…)

他の言葉で言えば、副作用になります。

薬が強ければ強いほど、副作用もきつい…。

そういう情報に加え、

「薬では治らない」という情報もありました。

風邪薬が、体の中に入り込んだ菌をやっつける役目はないのと同じく、くしゃみ、鼻水、咳という、人間の防衛機能を”苦痛だから””寝れないから”

…という理由でその機能を麻痺させ、

睡眠を確保し免疫作用を上げ、風邪を治すというしくみの補助的な役割でしか無い…

そんな情報もありましたが、残念ながら、私の経験からは、事前の情報は全て正解に思えました。

私が服用したのは、

・抗うつ薬(三環系など)「ノリレン」

・抗うつ薬(SSRI・SNRI)「ジェイゾロフト」「レクサプロ」

です。

「ノリレン」は、正直「何も変わらなかった」…作用も副作用もありませんでしたが(笑)。

ただ、体が未だ、「休みたい」と思っている時だったので、”休憩”をサポートしてくれていたのかも知れません。

ノリレンを半年試して、次に来たのは「ジェイゾロフト」でした。

これは、副作用がありました。夜飲む薬なのですが、朝起きてからの眠気がすごく、午前中は、眠くて仕方がないというものです。

当時、半年経過時に残っていた症状

- ・だるい(慢性疲労)
- ・頭痛
- ・低体温
- ・睡眠障害

に関しては、残念ながら全く効果は感じられませんでした。

この薬も「やすませ系」「リラックス系」だったのかも知れません。

この薬を約1年、漢方と組み合わせて吞みましたが
効果が出ないので

「レクサプロ」に変わりましたが…

副作用は「ジェイゼロフト」以上…の強い眠気、だるさがでました。

錠数を変えたりしましたが、特に変わりなく、しかし「他に薬がない」
ということもあり、この薬が継続されました。

今回のまとめをすると

・薬は、その人の体の状態(休みたい等)によっては、
効果が感じれない(ことで、不審を抱きやすい)

・体が少しでも元気になってきたという状態で
抗うつ剤を飲むと、副交感神経を優位にしやすく、身体活動を
制限しやすい

かと思えます。

♪医療に不審を抱いたわけ(とある大病院での経験)

今回は

大病院で見た、心身疾患への対応の現実から、
医療の限界を感じたというお話です。

うつ病と診断され、薬や漢方、そして主治医との対話
(主治医は傾聴をされていたと思います)による治療が続き、
約2年。

しかし体に出た症状の中で最後まで残った症状

目が疲れ易く、回復に時間がかかり、回復中は頭痛などが
起きて、目を使う作業(読書、パソコン操作等)が出来ない…は、

特に回復を感じる事が出来ず、会社の設定した休養期限が
迫るのに対し、焦り始まった時でした。

「セカンドオピニオンをとりましょうか」…主治医も、
このままでは復職が危ういと感じたらしく、
提案してくださりました。

病院は県内でも指折りの大学病院。そこへ紹介状を持って
診察に行くと、学部長が出迎えてくださるというVIP扱い
(に感じました)を受けました。

相談の結果、検査や投薬のチャレンジをしたいということで
2週間の検査入院が決まりました。

…精神科への入院。

一般の病棟への入院とは、違っていました。

•病棟への入り口は施錠

- ・病棟への外への外出は許可制(始めの一週間は不可)
- ・携帯電話の使用時間帯の制限、それ以外の時間は預かり
- ・刃物はお風呂の時間以外は預かり

ある意味、軟禁という感じかも知れません。

当時、精神科には、私のほかに2,3人の男性の他、20名弱の女性がおられました。

その半分はとても若い…二十歳前後の方々、中には小学生もいました。

残りの半分は、主婦さん、おばあさんという感じでした。

私の治療は、検査と投薬が中心でした。

心身症は、心因性が強いので心のケアが大事とは本にもありましたが、実際に調べてみると、

例えば医者とカウンセラー(臨床心理士)と一緒に連携している個人病院を見つけることはできませんでした。

その病院ではカウンセリング機能はありませんでした。

先生に聞くと、医者とカウンセリングの連携している病院は少ないとの事でした。

そして、検査入院後1週間に、ある事件をきっかけに、医療に不審を抱くようになったのでした。

♪医療に不審を抱いたわけ(とある大病院での経験)…その2

私が入院してから、20代前半の女性が入院してきました。仮に A さんとします。

ひと目見た感じでは誰かのお見舞いに来たような、ごく普通の女性でした。

お話も普通にしてくれたので、その病気について聞くと…

「境界性パーソナリティ障害」のようで、家にいると自傷してしまうという事での入院でした。

治療内容は、薬、睡眠薬と週2回の医師による面談との事でした。

他の人へのサービス精神が旺盛な彼女は、ある日、マネキュアを希望者にしてあげていました。

閉鎖感のある病院の中で、それはたくさんの人に喜ばれていました。

匂いは気になったものの、その時は看護師も容認しているようで、特に指摘はありませんでした。

…が、3日後、「禁止」になりました。

その理由は、本人には曖昧にしか伝えられず、喜んでいた周りの人も困惑していました。

ある日、Aさんが面談室から、Aさんが泣き叫んで飛び出して来ました。

半狂乱状態で、関係者に取り押さえられていました。

後で A さんに聞いた話によると、医師に希望した内容(院内の買い物外出など)が特に理由も説明されずに却下されたこと、

マネキュアの件の説明を依頼したけれども、その件は済んだと説明を拒否されたことが、とても悲しかったようです。

その後も、何度も、泣き叫ぶ場面が続きました。

ここまで読んで見えた方は、どう思いましたか。

・精神の障害なのだから、医者への対応は妥当

…と思われた方もおられるかも知れません。

「境界性パーソナリティ障害」を詳しく調べると、その原因の根本は

…愛着問題に辿り着くということが分かりました。

つまり、必要な時期に、必要な愛(反応、ぬくもり)を与えられなかった為に、与えられなかった愛を求めて、成長してからも親御さん、恋人に求め続けたけれども得られない苦しみ。

その苦しみから逃れるために、“脳”が決めたのは自分の中人格を分けてしまい、自尊心の低い部分を普段、隠してしまうということ

…他人から見て極端に違う複数の人格を持つことだったようです。

自傷も、「自分に関心を持ってほしい」という、
愛を求める行為がきっかけでエスカレートしたとも言えます。

(自傷する⇒周りが珍しく反応する⇒周りに関心を持ってもらえると安堵する)

ですので、境界性パーソナリティ障害の場合は、他の
精神的な問題同様、カウンセリングなど、心のなかの
満たされない、自尊心の低い部分へのケアが必要で
あるはずだったのですが、

実際は、問診では「本人否定」の繰り返し…。

そして制限や薬は増えていく…。

もちろん、効果が感じられない…。

これで医療を信用しろというのはとても説得力が
無さ過ぎると感じました。

そして、3週間後、Aさんは、強制退院をさせられました。
どうも、自傷したのが原因のようです。

自傷を避けるために入院し、自傷したら追い出し…。

摂食障害の患者さんへの治療も、基本は「栄養剤」の
摂取がメインで問診は、メンタル的なケアは殆ど無し…

…という現状をみて

医療は、未だ精神問題を扱えていない…

…と感じたのでした。

(もちろん、対応できている病院もあると思うのですが、
評価の高い病院の実情を

みて、このような状態が一般的で、精神面をケアできる病院は
希少なのではと感じました)

自分の投薬での回復の手応えが殆ど無かったことと合わせて、

医療(薬)での回復は難しいと、ある意味、絶望できたおかげで、薬に頼らない方向で独学する決意ができた瞬間でもありました。

♪…身体と向き合って気づくこと～

自律神経失調症を経験し、更にアキレス腱まで切った私は、身体の状態を日頃から意識するようになりました。

「あら、私もしている」と思った方も多いと思いますが、

例えばアキレス腱の状態は、日々違っていて、天気(気圧)の影響はもちろん、よく伸びると思った日でも、時間帯とか、その前の状態(立っている、座っている等)によっては伸びないとかは、しょっちゅうだったりします。

体調もしかり…目の疲れかた、頭痛の起きる範囲、その度合も、毎日その都度変わっているというのが印象で、

数学で習った”比例関係”は身体の状態には当てはめることはできなんだな～と感じています。

身体の状態がいろんな条件に左右されることに気づくと、心も身体の状態に沿うように、日々影響を受けていることにも気づくことが出来ました。

体調が崩れると、まるである日、突然にその場面がやってきたようにパニックになる方がいますが

本当は、そうなる前に必ず、”前兆”というメッセージがあったはずだと考えます。

常識とか、当たり前という言葉に当てはめるとすれば、体調が安定してない事が”当たり前”と思っています。

そんな安定していない体調からのメッセージを見逃さずに受け取れるかで、パニックになるのかどうかが決まるように感じています。

`.”, ○○したいけど、○○出来ない心理… `.”,

自律神経失調症や、メンタル問題で苦しんでいる SNS のコミュニティを拝見すると、

身体の不調や飲んでいる薬の情報交換が盛んで、共感あっている場を確認できます。

…しかし、「回復」に関しての情報は、限りなく少なく、自律神経失調症の原因である、ストレス、その発散に関しての情報交換は

先の身体の不調や飲んでいる薬の情報交換量と比べれば限りなく少ないという現実があります。

そういえば、似たような現象が『介護』で苦しんでいる方にも見受けられます。

不満の吐き出しやその人の立ち位置に関しての同情、共感に関する投稿は多いものの、

「その状態を少しでも和らげよう」という、対策面に関する投稿は殆どありません。

その状態を見ると、心身の苦しみから逃れたい、あるいは、乗り越えたいのだけれども、その原因には対策することはできない…

…改善への最初の一步が踏み出せない人が実はとても多いと言うことに気づきつつあります。

私の場合を振り返ってみると、休養が必要な時期には最初の一步は踏み出せずにいました。

今の状態を認め、自己嫌悪とか将来への不安に潰されないようにするのが精一杯だったと記憶しています。

しかし、ある程度、動けるようになってきた時に転機として医学(薬)では、治りそうもない…とある意味、医学や他人に期待する事に絶望できたことと、

自分の役目への拘り(捨てない事)を決めた時に、初めて主体性を持って独学という最初の一步を開始でき、結果的に職場復帰できたと思っています。

苦しんでいる方の病歴は、数ヶ月以上、数年の方もたくさんおられるようです。

最初の一步を踏み出せない理由を、悩み相談などの経験から考えてみました。

- ・誰かが助けに来てくれると思っている(主体性を持ってない)
- ・今の(メンタル面が原因で不調になった)原因を自分で認められない
 - …メンタル面での劣等感を認められない
- ・今の状態のままでもいい(変化を起こすのが怖い)
- ・距離、時間、お金、体調、周りの人の意見…のせいにしている
- ・(最初の一步を踏み出した後)関わる人の迷惑になると思っている

そして、その理由の元になっているのは…

…自分では、対策できないと思い込んでいる、諦めている
(医者が直せないものが自分で直せるとは思えない)

…メンタルの問題を恥じている、メンタル面の弱さを認められない
(現実を受け入れられない、誰かの評価におびえている)

…身体の仕組み(脳は変化を好まないので、変化への
邪魔をする)

…さらに、その理由のもとの根源には

…幼児期の禁止令や、親の価値観による、思い込み、レッテル貼り
(医者や科学の叡智は自然界のそれを凌駕する(?)とか、
あなたは、何をしてもダメだという言葉を受
真に受けて
しまっているとか)

…愛着問題による、自尊心の低さ
(自分を肯定するのが難しい、自分の存在価値、
意義を感じれない、

自分を大事にできない、存在価値を認められない
…他人に期待したり、他人の目が気になる

…という事実を見出すことができるようです。

まずは、この事実を受け止められる、認めることができるか
なのかもしれません。

…松田聖子さんの曲で、野菊の墓という映画の主題歌だった
「花一色」という曲があります。

⇒ <http://youtu.be/oO7NXblYQvE>

その歌詞の中に

「人の夢とペンで書けば 儚いって読むのですね」

これは、人の夢ってはないものだ という意味かと思いますが私は、別の解釈をしました。

…つまり、夢という大きな希望、人間のやる気、ワクワク感を作るものがあったとしても、それを妨げるのも人だということかと思ったのです。

メンタル問題も、自律神経失調症も克服できる！

でも、そんな可能性を妨げているのは、実は、自分自身の考えである…。

その事実早く気づいて対応することが大事だと感じています。

♪…早朝覚醒の正体は愛？～

かつて、うつ病だった時と、自律神経失調症の時に経験した症状に「早朝覚醒」があります。

簡単にいえば、スーパー早起きなのですが、睡眠時間が短い場合には、昼間の眠くなるなどの実害が発生します。

私の場合、早朝覚醒で目覚める前に、何か頭に浮かんでいるのに気づいていました。

それは、「ある問題、不安について、対応のシュミレーションをしている」のでした。

つまり、問題解決や、不安を消すために、**脳**が色んな案ごとにシミュレーションをしてくれていて、その結果、

睡眠に必要なリラックス状態が解除されてしまい、目が覚めてしまうようです。

ですので、その不安が短期的なものであれば、問題が解決したり、不安が消える(解消する)…と、早朝覚醒も起きないということがわかりました。

私の不安を消すため、和らげるためのシステムが早朝覚醒を引き起こす…。

この「思いやり」とも思えるシステムを起動させるもさせないのも、寝る前までにしっかり検討し、不安を取っておくという準備ができるかにかかっているのかも知れません。

…ちなみに一生懸命検討し、それでも答えが出ない時ってありますが、そういう時は**夢**でメッセージを受け取ったり”閃いたり”します。

神道(神社に伝わる教え)に、

精一杯頑張れば、神がサポートしてくれるという事があります。

精一杯努力し、達成できたら、いろんなもの(家族、友人、他人様、祖先、神等)の協力に感謝する事…。

そんなステキなメッセージにも「早朝覚醒」という、一見、問題されている事を通して気付く事ができました。

♪回復…その理由

医療に不審を抱いた…任せられないと絶望できた結果、

最終手段を試すことになりました。

それは、心理面のケア…カウンセリングを受けるということでした。

それまでは、費用が高額な割に効果が？だったのと、
地域の中のカウンセラーの評判がよくなかったこともあり
避けていたのですが、

会社への復帰期限が迫り、他に選択肢が無くなった以上、
選択せざるを得ない状態でした。

カウンセリングを口コミなどで調べていくうちに、
カウンセリングを受けるだけでなく、カウンセラーを養成する
講座があることに気づきました。

そこで、心理学を中心にする基礎講座を約3ヶ月受けました。

カウンセリング講座の学びは、”自らの状態を再確認する”事から
始まります。

カウンセリング講座というと、第3者の話を傾聴したり、質問したり
するという事が中心になると思われるかもしれませんが、

その講座では、まず、カウンセリングを受ける身(相談する側)の
立場をよく知る事から学びました。

その際”カウンセリングを受ける身”の中心は”自分自身”であり、
自分に向き合う事になりました。

そこでは、沢山の気づきが有りました。

…が、後で気づいたのですが、感動した知識の幾つかは
当時、読んでいたはずの(!)「自律神経失調症が治る本」に
載っていた事でもあったのです(汗)

(もちろん、講座では、わかりやすく解説されていたり、独特の
優れた内容もありました)

つまり、読んでいるようで、見えていなかった、
やってなかった…のでした(汗)

医療への絶望が、広く情報を求めるという気持ちを強化してくれた結果、
気づけなかった事、見えていなかったことが見えるようになった…。

その事が結果的に、知識として活かして行動できたのかなと
思います。

その結果、最後まで残っていた症状が徐々に和らぎ、
会社へ復帰することができるようになりました。

♪…うつと自律神経失調症の関係1

自立神経失調症から、何とか回復し社会復帰しましたが、

過去のうつ病の経験で学んだ事が活かせなかった
ばかりか、学んだ方法が「マズかった」事が、
自律神経失調症になった一因？というお話を
したいと思います。

今から10年前に、うつ病と診断された経験があります。

私の場合の症状は、気力がガクンと落ち、目の前の問題、
課題、困難さに対し、

「逃げたい」「怖い」「悲観」…

今で言う、マイナス思考が頭からあふれるほどに浮かぶ状態でした。

対策は、2週間程、お休みをもらい、うつ病や前向き思考の本を読みあさる

…と行うことをしました。

その結果、全ての事には何か意味がある、物事には何でも、いい面、悪い面があるといった格言を「おお〜っ」と思って自分のものにしようとしたり、

ストレスを受けても、それを”超える””勝つ””乗り越える””ねじ伏せる”という考え方を習得して行きました。

さらに、心のエネルギーを増大させる為に、“感動する機会”をつくりました。

好奇心をもっては、調べてみたり、その過程でいろんな本に出会っては、いろんな価値観に触れて感動して、心のエネルギーを補給しました。

また、「自分の経験を、同じ悩みの人に情報発信する」という使命感に燃えて、HPを立ち上げたり、メルマガを発行し始めたりすることでも、心のエネルギーを盛り上げようとし、結果的に、心のエネルギーが増えて、元気が出ました。

そうした結果、一ヶ月で無事、職場復帰を果たし、職場側も、人を増やして下さるなどケアいただいた結果、

当時に関わっていた仕事も無事終え、約3年は、病気が再発すること無く、過ごせていました。

…しかし、うつ病から社会復帰してから5年後に、
今度は、『自律神経失調症』の経験をするようになりました。

♪…うつと自律神経失調症の関係2

自律神経失調症には、いろんな症状があります。

皆さんは、お気づきでは無い、もしくは、気づいていない
フリをしているかも知れませんが、

便秘、下痢、不眠、寝付きが悪い、
肌のアレ、花粉症などは、

…自律神経失調症の一部だそうです。

そして、うつ病は、自律神経失調症が進展し、
身体の不調の中でも”脳”の神経伝達物質の
分泌システムに異常を起こさせた状態なのだそうです。

…当時の記録を見ていると、確かに自律神経失調症の
傾向があり、それを無理していたら、うつ病に進展した…

…という事に気づきました。

そして、その原因の一つは、ストレスによって生じた
”怒り”のエネルギーが発散されること無く
蓄積された結果、脳幹、脳髄という部分を圧迫することで
自律神経のバランスが狂う事によって起きると
言われています。

振り返ってみると、うつ病発症後の3年前にある「変化点」がありました。

今の生活拠点から550km離れた田舎に住んでいた父が亡くなりました。

そして、母がアルコール依存症の症状を見せ、一人暮らしが困難になりました。

それから入退院を繰り返し、その頃、始まったばかりの介護サービスの手配をしたり、その為に休みの日に2週間に1度、今の住まいから田舎へ550kmを一泊二日で往復する生活が始まりました。

帰省するときには、未だ幼い子供の世話を妻にお願いする後ろめたさ、自己嫌悪を感じながらも、うつ病の時に習得した『前向き思考』でそうした気持ちを”乗り越えた”つもりでした。

…この事で怒りがあったのか？と思うかも知れませんが、

今さらながら…気付きがあります。

母への怒り…母親なら子供に迷惑をかけるな！という期待が叶わない悲しさ、

親戚への怒り…手助けして欲しいという期待が叶わない悲しさ

妻への怒り…普段の生活や帰省しない週末に、休ませて欲しい、大事にして欲しいという期待が、家族サービスを求められることで叶わない悲しさ

母の隣人への怒り…母やイヌの世話をさせていただいているという事で、費用の前借りや、お金の工面を要求されるという、足元を見られた、騙された感のある悲しさ

…が、『前向き思考』や、その時には気づかなかった、ある事によって

発散されることなく、封じ込められ続けていたと思っています。

そんな私生活での”積み重ね”の他に、職場でも変化点がありました…。

♪…うつと自律神経失調症の関係3

私生活の変化点に対し、一日の大半を過ごす職場でも変化点があったように思います。

「初めて」「緊急」な慣れない業務をこなし始めたという点

母の入院の際の呼び出しとか、諸手続きの為に仕事を休まなければならない時が散発し、その都度、仕事の調整をする事が多くなった事

これらによる「緊張」…そして「恐れ」…「怒り」

…初めて、緊急な仕事を避けたいけど、相手にどう思われるかが怖い、能力がないと思われるのが怖いとか、

今の私生活の状態で、新規の緊急性の高い業務を与えないで欲しいという(身勝手な)期待が叶わない悲しみとか、

…も蓄積し始めたと思われます。

そして、結果的に、徐々に出始めていた、身体の異常が多く現れるようになり、結果的に仕事を休まなければならなくなりました。

「自律神経失調症」という症状
(医学的には病気に認定されていません)
に対して、読んでいる人、一人、一人で頭に浮かんでいる情景(?)が違うと思いますので、私の場合の症状を説明します。

- ・だるさ、倦怠感
- ・頭痛
- ・疲れやすさ
- ・手の震え
- ・異常発汗
- ・動悸
- ・早朝覚醒
- ・食欲不振

という症状が重なっている状態でした。

今、冷静にみると、身体が「この状態でも動けるなら、動いてみろ」という感じで、必死に休ませてくれようとしていたようにも思います。それほどに『てんこ盛り』に体調不調が重なっていました。

しかし、幸いには「うつ病」状態まで行く前に、脳以外の体の部分が不調を訴えてくれて全力で私を”止めてくれた”事になります。

そして、これらの症状…自律神経失調症から社会復帰するまで約2年半の時間を要することになりました。

♪…うつと自律神経失調症の関係4

こうして自律神経失調症の原因の一つ

…ストレスによって生じた”怒り”のエネルギーが発散されること無く蓄積された結果、脳幹、脳髄という部分を圧迫することで自律神経のバランスが狂う事によって起きる

を改めて見直すと、

うつ病の対策として学んだ(と思っていた)、

…ストレスに対し、勝つ、乗り越える、ねじ伏せるという「前向き」という考えが、

結果的に、ストレスによって生じた、怒りの感情にフタをしていた…我慢していた(できていた)

…前向き思考は万能で、そうしていれば問題は起きないと思いついていたということ…。

うつ病の時の対策を誤解していた部分があった為、ストレスのエネルギーを発散できず、蓄積した結果、

…自律神経失調症になったということです。

また、ストレスは外部から生じるとばかり思いついていましたが、

実は、自分が発生させている…

ある出来事を見た時に”悲しみ””怖さ”を感じる、自分の中のブラックボックスの存在、クセに対し、”ノーケア”であった…性格なので変えられないものと思いついていた事

…には、うつ病の時に気づけなかったということが後々わかりました。

♪…うつと自律神経失調症の関係5…質問がありました。

ご質問をいただきましたので、その回答をシェアさせていただきます。

自律神経失調症を発症した時に「精神面の落ち込みなど、うつの症状は無かったのですか」

答えは「はい、(殆ど)ありませんでした」でした。

私の場合、体が言うことを利かない…辛いと思ったことはありましたが、

精神面の落ち込みとかは殆ど無く、会社とのやり取りとか家族との接し方もこれまで通りなんとか問題なくこなせました。

強いて言えば、体がしんどい分、それに引っ張られてメンタル面もマイナス気味だったのかも知れませんが、

身体の苦しみと比べれば、未だ、軽かったのかも知れません。

そんな状態でしたので会社では悪ければ「仮病」良ければ「新型うつ」と思われていた可能性もあります。

ただ、体調に問題が有り、行動が制限される(旅行とかに行けない)という意味では新型うつとも違うのかなと思っていました。

心理面を学んだ時、うつ病の傾向がある方には、ある共通点があることに気づいていました。

それは、ご自身に対して自信が持てない、自分の存在価値を自分で感じれない、自分を大事にしない(他人の評価を良くするためだったら無理したり犠牲になる)

と言うことでした。愛着障害…自尊心の低さの問題です。

私も愛着問題を抱えた人間で、タイプは「愛着回避型」…。

親へ愛情を求めるのをあきらめたので、他人に頼らず、自己責任という感覚が強く、自分でやった実績の積み重ねで自信をもつことは出来たのですが、

自分の存在価値を他人様の評価に委ねる傾向が強かったので、責任を果たす事を自分の健康を保つ事よりも優先した結果、

自律神経失調症を経験することになったのかなと思っています。

うつの方の場合は、自分の存在価値を感じれないことや、それを他人様の評価に求めても叶わない悲しさが蓄積した結果、

自分の存在意義、価値を感じれなくなった無力感をもってしまったり、物事に恐れをもってしまった状態なのではと思っています。

ダウンする際に、心から元気が失われていく傾向が高いのが「うつ病」の方で、

比較的体がしんどくなって元気が失なわれていく傾向があるのが、「自律神経失調症」の方なのかな

(そんな風にはっきりと2極的に分けられるものではありませんが)

…と、今は漠然と思っています。

♪…体調、気力がいまいちの時には？

自律神経失調症の傾向がある方は”体調、気力は不安定”という事を体験されると思います。

でも、それは自称、健康な方(!)も同じで「そんなはずはない」と抵抗するのではなく、「そんなもの」と認めてしまう、受け止めることが大事なのかと思っています。

そんな体調や気力の不調を感じる場面の一つ…起床時。

私は、そんな時には、過去の経験に手助けしてもらいます。

人って例えば過去の辛い思い出を思い出しては、気分がダウンしたり、身体が重くなる事がよくあります。

その作用を利用する…やり方です。

過去の出来事で、嬉しかったこと、両手を上にあげてバンザイしたくなった、ガッツポーズをとりたくなった場面など、心身共に”盛り上がる”シーンを思い出すと
いうやり方です。

私の場合は、ウルトラマンが大好きだったので、ハヤタ隊員(ウルトラマンに変身する人)が変身する道具を掲げた時の真似をして、道具を起動させます。

…すると、光の中からウルトラマンが登場するシーンを思い出します。

そうすると、その瞬間、私が幼児期に感じた、あのワクワク感が瞬時に溢れてきて、力が湧きます。

そんな作用を利用する事になります。

変身するシーンで変身道具を起動させる…
…スイッチを入れますが、

心理学にも「スイッチング」という技術があります。

NLP(神経言語プログラミング)という概念の方法で、スイッチを入れ、過去の成功体験など心身の状態が良い状態を瞬時に呼び込むことで、

その時点でマイナス気味の心身の状態を変えるという技術です。

そんな、ご自身をワクワクさせるシーンをたくさん持っておくとその複合技で、マイナス状態からゼロ、

さらにプラス状態にすることができる場合が多いです。

私の場合

- ・ウルトラマンの変身シーン
- ・宇宙戦艦ヤマトの波動エンジンが起動し船がゆっくり進みだすシーン
- ・宇宙戦艦ヤマトの波動砲を発射するシーン(カウントダウンあり)
- ・宇宙戦艦ヤマトのワープのシーン
- ・仮面ライダーの変身シーン
- ・映画トップガンの戦闘機の出撃シーン+デンジャラス・ゾーンの BGM
- ・映画ミッションインポッシブルの、BGM+丁寧に正確に仕事をするシーン
(冷静に作業したい時に使用)
- ・ガンダムの起動シーン

等のバリエーションがあります。(少々恥ずかしいですが…)

個人的には、その記憶が幼ければ幼いほど強いワクワク感が出てくるように感じています。

(だから、愛着問題において幼児期の体験が大きな影響が出るのかも知れません)

…ただ、慣れてくるとわかりますが、これらの方法を幾つか試しても心身の状態が変わらない…マイナス状態と感じる時は、

…「休め」というメッセージだと思おうようにしています。

自律神経失調症は、元々「無理」の積み重ねで生じると思っていますので、それを繰り返さないためには、身体からのメッセージに従うことは大事だと思っています。

♪…回復までの道のり…独学、トライ&エラー

…規則的な生活をする(リズム感を出す)

私の場合は、規則的な生活ということで、まず「記録」すること(時間割みたいな感じ)から始まりました。

時間毎の体調、心の状況(元気度合い)、出来事、睡眠の質(ぐっすり、浅い眠りなど)を記録していました。

生活に関しては、

- ・起床(6:00)～朝ごはんまで、パソコン作業をPC用のメガネをつけて30分毎に10分休憩

- ・朝ごはん後、読書(30分毎に10分休憩。休憩時に、首周りの運動、指、目の周りのツボ押し、眼球運動)

- ・朝の光を浴びる

徒歩で30分の図書館に行く。
調子が悪い時は、日光を浴びながら声を出して朗読(五感を刺激できる?)、

公共交通機関、車も併用。

- ・図書館では読書、テーマを決めて企画(例えば、自律神経失調症を治す条件とか)を書き出す、PC作業(読んだ本の要点を入力とか、英語の曲の和訳をするとか)…をいずれも30分毎に10分休憩で、各1時間毎にローテーションする

- ・昼休みは図書館から出て、食事あるいは、図書館周りを散歩
- ・図書館で読書、企画、PC 作業のローテーションを会社と同じ時刻(目標)まで(時間は調子に応じて早くしたりしてました)
- ・歩いて帰宅(もしくは交通機関で帰宅)
- ・夕飯は 20 時まで(夕飯以降は PC 作業、ゲームはしないのを徹底。)
- ・就寝は 22 時まで(就寝前に入浴、アロマオイルマッサージ(首肩周り)、読書)

という生活を繰り返していました。私の場合は、それでも回復(疲れやすさ、頭痛、目の疲れ)が遅く、この生活を少なくとも 1 年はしていました。

その後、心理学を学んだら、自然と残っていた症状が和らぎ、会社復帰ができました。

以上が、自律神経失調症の体験レポートになります。

最後まで読んでいただきありがとうございました。

以下に、残っていた症状に関しての経験談を展開させていただきます。

何かの参考になれば幸いです。

<回復編…「目が疲れやすい」に隠れていた”愛”とは？>

自律神経失調症で出た数々の症状の中で、最後の最後まで残ったのが

…「目の疲れ易さ」

「頭痛」と双方が同時に起きては、回復するのに時間がかかるということでした。

カウンセリングの勉強で、心理学を使って、自分と向かい合うことで、自分のメンタル的なハンディを知っただけでも、かなり体の症状が軽くなり、会社への復帰をすることが出来ましたが、

復帰後も、時々顔を出すのが、「目の疲れ易さ」と「頭痛」でした。

「物事には必ず、何か意味がある、よりよい明日の為のメッセージである」

…という言葉をもと、思い出し、

NLP やフォーカシングの技術の一つ「自分に自問自答してみる」を試してみました。

「この目の疲れには、どんな意味があるのかな」…と。

質問してから、数日、同じ質問を起床時と、寝る時にしていましたが、3、4日たった後、

ふと「目が疲れやすい」ということは、過去に何かを見たときの精神的な苦痛から逃れるようにする為に、

ストレスが生じた時に見るのを辛くし、見づらくしたのでは？と…ふと、思いつきました。

すると、幼少時に全身が写る鏡の前の、辛い、絶望に満ちた表情の自分を思い出しました。

幼少時に、私は肥満児だったと母に聞かされていた事を思い出し、太っている自分の姿を自覚してなのか、

誰かに「肥満児」と言われたことでショックを受けたことがストレスになって、落ち込んだり、

悲しくなって精神的に落ち込むことがあったのかも知れません。

それを見かねて、ストレスがかかった時に目を疲れ易くし、見るのを妨げるような思いやりの結果が、今の状態なのかもと思えました。

NLPの技術に、イメージの中の「幼い、悲しい、辛い思いをしている自分」に

「今の自分」が行って、「幼い頃の自分を励ます」

という事をする事で、幼い頃を感じ、残っていた感情を発散させるというものがあります。エンプティ・チェアもその一つです。

そこで、イメージの中で鏡の前で悲しんでいる幼い自分の横に立って、

「成長した自分だよ」と自己紹介し、

「大きくなると、君は、こんなにスマート(本当かどうかは想像にお任せします)になるんだよ」

「安心してね」と、幼い自分と同じ視線に腰を降ろしてお話してみました。

そして、幼い自分が、納得し、笑顔が戻ったのを確認した後、

お別れを言ってイメージから抜けてみました。

その時は、なんか、ちょっとスッキリした感じが頭蓋骨を覆うような感じで、じわ〜と感じた程度だったのですが、(後々、思い出したら、エネルギーが発散された感じでした)

後日、パソコン作業などをしてみると、目が以前より疲れない事に気づきました。

30分毎に休んでは、目の周りがあるツボを押して休憩するのですが、押した時の痛みが、イメージ後ではあまり無くなるという違いを感じています。

ちょっと理解しがたいかも知れませんが、実際のお話です。

しかし、この時には頭痛は残ったままでしたので、この経験を生かして、頭痛に関しても対策を見ました。

<回復編2…「頭痛」に隠れていた”愛”とは？>

目の疲れの時と同様に、自問自答してみました。

「この頭痛には、どんな意味があるのかな」…と。

それから、4、5日後(目の疲れの時よりも時間がかかった印象があります)

時間が空いていたので並行で

「もし、目の疲れが”見せない”為によるものだとすると、「頭痛」は、何を妨げる為の行為なのか」

…についても考えていたのですが、

ふと…頭痛によって「考えさせない」、あるいは、「活動させない」
為なのかなと、ふと、思いつきました。

風邪を引いた時に頭痛は生じますが、確かに
「頭痛＝活動を停止させる」為の行為…

…安静させる為なのかもと思えました。

しかし、今、風邪を引いていないし、頭痛以外の
身体的な不調は無いのに、頭痛が起きるので、

「考えるのを妨げる」について思っていましたら、
ふと「行動せよ」というメッセージではと思いつきました。

…身体を動かせと…

この頃、企画していたプロジェクトの構想も
ほぼ固まっていたのもあり、早く「自律神経に関する経験を
アウトプットせよ」というメッセージかと思いました。

体験が、気づきを与えてくれる場合があることを考えると、
行動することで、更に何かに気づくことができると言う
メッセージの可能性があると感じて、実行に移してみると、

…頭痛も起きにくくなったのです。

この結果、私を苦しめた症状は、完全ではないものの、
苦しむほどではなくなる程、大きく改善しました。

<最後に…私が自律神経失調症回復の為に、やったこと、必要な事のまとめ>

【身体・生活面】

- ・首など硬直している筋肉のケア
- ・規則正しい生活(日没に沿った太陽を浴びる生活)
- ・血行促進(ツボ、ストレッチ、ウォーキング等)
- ・複式呼吸法による脱力、リラックス

【メンタル面】

- ・ストレス(エネルギー)発散+ストレスを生まないような受け取り方を知ること
- ・人に期待し過ぎない、自分で自分を支える覚悟をすること
- ・本当に治りたいと思うこと。不治の病、ガンの宣告を受けたかのように
- ・一度、絶望してしまうこと。自分の心をごまかさない事(例えば医療とか)
- ・主体性を持つこと。誰かが治してくれるとか、被害者意識を捨てること。
- ・自律神経失調症は、自分次第で治ると信じること。
治す方法を学び、実践し、小さな進歩に自信をつけ続け、
自分の潜在意識に”自律神経失調症は治る”と上書きしていくこと。

【行動】

- ・自律神経失調症の本は自分で探して最低3冊は読む(基本情報を得る為)
- ・自分を大切にすること(食事の内容、ムリの削減、制限、禁止の緩和)
- ・できるだけ、良い医者を見つける努力をすること。但し医学を過信しないこと。

- ・自分の状態を、まるで動画を撮影したり、ドキュメンタリー映画を撮影するかのように、客観的にみること、記録すること。
- ・SNSのコミュニティなどで、いろんな症例を確認し、情報として自分と比較すること
(共感、いっしょだと安心するだけの材料にしないこと)
- ・自然の心身への影響を知っておく。
(例えば午前中は冷静になりやすく、午後は感情的になりやすいとか、天気(気圧)の心身への影響の有無とか…)

【その他】

- ・痛み、苦しみは、今の状態に問題がある、改善しないと大変なことになる、あるいは、楽になれる、

新たな可能性を得るといふ、心身からのメッセージ(愛)である
と思うこと(思えるようになります)

…以上を学び、知り、実践した結果、社会復帰ができました。

また、今後の可能性を感じたり夢見る事も以前より
できるようになりました。

皆さんも、一日も早く、ご自身の望む状態、それ以上の
状態を得られるよう、応援したいと思います。

尚、その他に試した、心理療法やその経験から得た、
回復に役立つ知識については、無料メルマガで紹介しています。

ニュースレターで案内しますので、お役に立ちそうであれば、
読者登録いただき、読んでいただければと思います。

私が発起人で活動中の「ウルトラ・ダイヤモンド・プロジェクト」
の内容も合わせて確認いただければ幸いです。

最後まで、読んでいただきありがとうございました。