## ～医療を巡る人権～

## ～精神疾患（うつ病）経験者～

# 「言　葉　は　薬」

平成２６年にうつ病を発症し、現在も治療中の Ａ さん。精神疾患になって多くのことに気づいたと話します。現在はうつ病であることを公表し、講演活動をしています。

**○どうしてうつ病になったのですか。**

平成２６年６月に大きな喪失感を味わう出来事がありました。今思えば、それがうつ病の引き金になった出来事です。７月に猛烈な憂鬱感を感じ、８月には、家族が、私が笑わないこと、声が小さくなったことに気づきました。自分でも「うつ病」ではないかと疑いましたが、受け入れることができず、精神科を受診することはありませんでした。

**○現在も治療中ということですが、どのような症状がありましたか。**

１０月から１１月に猛烈な勢いで悪化しました。この間ほとんど記憶がありません。しかし、必死になって出勤し、仕事に行きました。１１月の終わりに出席した会議で、会議の内容が全く頭に入らず、１２月初旬には、帰る道がわからなくなりました。職場の人は、誰一人ここまで状態が悪くなっていることに気づいていませんでした。休職をすることを決めてから、全く眠れず、とうとう自殺未遂をしてしまいました。地獄の釜が口を開けたように感じました。見る世界が変わり光と音がだめになりました。一睡もできないので、夜が来るのが恐ろしくなりました。

**○どのようなことがつらかったですか。**

うつ病と知られるのが怖かったです。それは、うつ病で休職していた同僚が差別されるのを見てきたから。自分も差別されるのが怖かった。そして、自分自身も今まで精神疾患の人の陰口を言っていました。ものすごい自責の念に駆られました。

**○現在講演活動をしているとお聞きしました。どうして講演を始めたのですか。**

休職中に同僚が訪ねてきました。その方が、「病気になってよかった。人の痛みがわかる人間になった。」「恥かいて人生なんぼ、うつ病を隠して生きなくてよい。堂々としていればよい。」といわれ、自分の中で何かがはじけたんです。この

方と私は見ている世界が違うと思いました。私はうつ病になったことを悲惨としか思わなかった。しかし、この方はよかったといっている。

このまま病気に負けるわけにはいかない。このうつ地獄の底から這い上がろうと腹をくくりました。薬を飲むだけでなく、カウンセリングを受けたり、積極的に外に出たり、よいと言われることはすべてやりました。

同僚から、言われた言葉が私には大きな薬になった。それを私の中だけでとどめておくのはもったいないと思いました。それで講演活動を始めました。

**○社会に伝えたいこと、してほしいことは何ですか。**

うつ病などの病気になりたくてなった人は一人もいません。また、誰でもなりうる可能性があります。

どん底に落ちても、必ず這い上がることができる。人生はやり直しがきくということを学びました。そして、多くの人に愛されていたことに気づきました。私は不幸せだと思ってうつ病になりました。しかし、本当は幸せだったんです。うまくいかないのは５％くらいでしかなかった。それで私は不幸せと思い込んでいました。

本当に「言葉は薬」です。言った人は忘れているかもしれないですが、私は一生忘れません。今でも症状がでてつらいときは思い出し、心の支えにしています。

そして、肩書きなどはどうでもよくなりました。肩書きなどにとらわれず、自分が何をしたいか、心に正直に生きることができるようになりました。

うつ病は踏み台。四天王像を見てください。踏みつけている邪気はうつ病。私はうつ病を利用して、一段高い所に登れたと思っています。

大分県人権啓発イメージキャラクター
「こころちゃん」