



私がうつ病になった経験

発行元：豊田市 健康部 健康政策課
電話（0565）34-6723
E-mail kenkouseisaku@city.toyota.aichi.jp

今回は、11年前にうつ病を患い、その後病気と付き合いながら、「とよた市 心の病・精神疾患、当事者とサポーターの会『あいあらく』」を立ち上げ、活動しているOさんご自身の体験談です。

病気の始まりは…

私は34歳の時に「うつ病」になりました。

膨大な量の仕事に振り回されておりましたが、新工場立ち上げと同時に新規製品開発などでトラブルが続き、何とかやりきったのですが、帰ってくると批判や色々なことを言われ続けました。

始めは何かこそこそ話しているのを聞くと、自分のことを言われている気がしたり、誰かが大きな声を出すと自分が怒られている気がしてきました。日々色々な社内会議やお客様との打ち合わせもありましたが、知らない間に常に会議が私にとって戦いの場となり、徐々に周りが全て敵に見えてくるようになりました。それがしばらく続きました。

ある日、なんだか動機が激しい、会議で話せない、意見できない、すべての話が右から左で記憶にない…そんな兆候が徐々に出てきて、会議や打ち合わせの内容をすぐその場で忘れてしまいトラブルを起こすようになってしまいました。おまけになぜだか月曜日には仕事に行けない…これが病気の始まりでした。

私の症状の例

症状等は一人ひとり異なるため、あくまでこれはOさん個人の主観と体験です。

●周りが気になって仕方がない。（何か悪口をいわれている感覚に襲われます。）

●すぐに混乱しオドオドしてしまい、容易な判断すらもできない。

（薬の投与が始まってからは薬の影響もあり頭の回転が極端に遅いし、考えの言語化がうまく出来ず、何も決められません。）

●些細な悩みが頭の中をうごめいているため、言われることが頭に入らない。

●常に体がだるく動けない。（座っているだけでもだるく、横になりたくて仕方がない。）

●急に何か言われると「怒られる。」「何か嫌なこと言われる。」と思い、拒否反応を起こす。

●脳が拒否反応を起こすのか、忘れっぽい。

●誰もわかってくれない感が強くて孤独になりやすく、一人の世界に入っていく。

●思うように仕事が進まず、集中できずイライラする。

●コピー中にコピー機の紙が詰まったらもう大変！焦りまくる。



病気の人にかけて欲しい声かけは？

「仕事だからやって当たり前。」ではなく、「ありがとう。」「よくやった。」などの一言が必要です。余裕があればジョークの一言でも入れてもらえると、それが力になります。笑顔で接することも大切です。良い雰囲気職場が病気にも良いのです。

仕事以外では話を聞いてくれるだけでいいのです。時々「調子はどう？元気？」「今日何かあった？」と一声かけるだけでいいのです。自分を気にしてくれていると感じられればいいのです。受容と共感、それだけで十分です。

時々「考え方をええろ。」「周りはええられないから自分か変わるしかない。」などとアドバイスをされることもあります。病気の時に言われても変わることはできません。反対に自分を否定されている感覚に陥ってしまいます。

どんな配慮があると良いですか？

病気になると今までのように仕事がこなせません。しかしあまりに仕事を減らしたり、単純作業のような仕事ばかりだと傷つきます。この配慮を「差別」だと感じてしまいます。仕事はできないのですがプライドは以前のままなのです。今まで教育してきた相手から逆に仕事の指示をされるのは屈辱で、さらに落ち込んでしまいます。出来ない自分を受け入れることも必要ですが、そう簡単に受け入れられません。

例えば、上司のサポートに付くという形が取ればプレッシャーや差別感が生じることなく良いかと思えます。

支える人の心構え

身近な人、家族や友人の理解と支えが重要です。休職中には学生時代の趣味を再度行ってみるのも良いかもしれませんが、時期によっては悩み事で頭の中がいっぱいでできないかもしれません。周りから見れば、何もしていないのですが、本人はそれどころではないのです。遊びの約束ですらドタキャンしてしまうことが常です。

また休職中は近所の目がとても気になります。平日の昼間から毎日ブラブラしていると、どんな目で見られるのか分かりません。（病気により過度に気になります。）近所へは事前に事情を説明し、気にせずに外へ出られる環境が必要です。この環境が無いと「引きこもり」になってしまうことがあります。

愚痴も聞いてあげてください。聞かされる方はとても嫌な気分になりますが、愚痴を言うことは病気の人の気分転換には良いのです。是非（耳栓をして）愚痴を聞いてあげてください。（笑）

最後に伝えたいこと

私は比較的楽道家であり気にしない大雑把な性格で、周りからはそんな病気にはなるわけではないと言われていました。実際、友人の弟がうつになった時は、頭では分かっているけれど、「なまけ病」にしか見えませんでした（申し訳ない）。しかし、私も、変に真面目で責任感があったのが命取りでした。本当に誰でもなる病気だと思います。

うつ病になると、自分が自分では無くなり、以前まで出来ていたことが出来ません。ミスやトラブルも自分が一番自覚しているので、自分が情けなくなります。一番つらいのは本人ですので責めないでください。（責められると天国しか行き場がなくなります。その状況から逃れる判断が病気のときは出来ないのです。）

仕事はチームプレーです。ストレスを溜め込まない良い人間関係・職場環境がうつ病の予防に役立ち、また仕事でも良い成果を生み出すと思います。



いつ誰がなってもおかしくない病気ですね。

予防と早期発見が非常に重要です。みんなで、よい職場環境づくりを心掛けましょう。

★『あいあらくく』では、定期的な情報交換やレクリエーションを行っています。ご連絡されたい方は健康政策課にお問合せください。