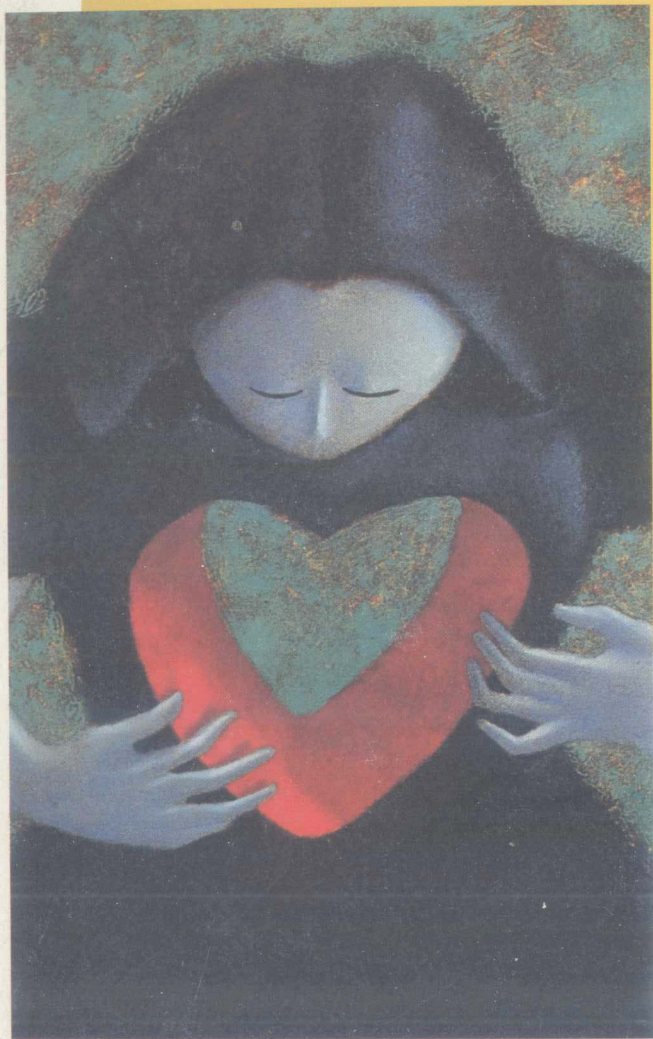


# うつ病と闘ったある少女の物語



THE BEAST  
A JOURNEY THROUGH DEPRESSION

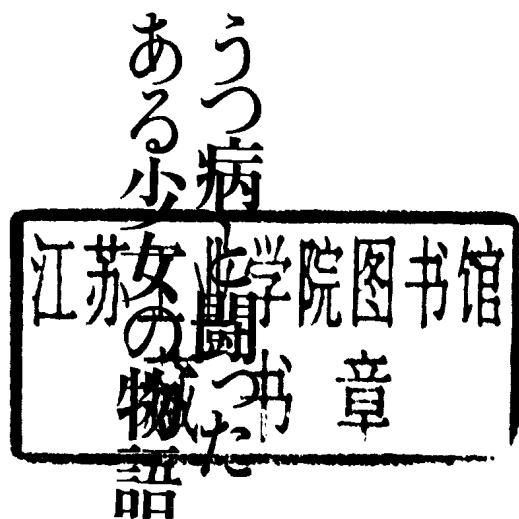
トニー・アンソニー

大野 裕 監修

藤井留美 訳

# THE BEAST

A JOURNEY THROUGH DEPRESSION



トレーシー・トンプソン  
大野 裕 監修  
藤井留美 訳

大和書房

## 著者／トレーシー・トンプソン

1955年、アトランタに生まれる。13歳のとき、顔に傷が残る大きな交通事故に遭う。エモリー大学卒業後、アトランタの週刊新聞社に就職。その後アトランタ・コンスティテューションに転職し、在職中に連載記事がピュリッツァー賞の候補に挙がる。さらに1989年、ワシントン・ポスト紙の記者となって現在にいたる。ワシントンD.C.郊外に夫と二人暮らし。本書はワシントン・ポストに掲載された特集記事の反響が大きかったために、単行本として執筆されたものである。

## 監修／大野 裕（おおの ゆたか）

1950年愛媛県生まれ。78年慶應義塾大学医学部卒業、精神神経科学教室入室。85年～88年、コーネル大学医学部visiting fellow。88年、ペンシルベニア大学clinical visit。現在、慶應義塾大学医学部精神神経科講師。医学博士。日本精神神経学会評議員。慶應義塾大学病院で勤務するかたわら、企業や高校、大学などで精神保健のコンサルテーションを積極的に行っている。著書に『ところが軽くなる気分転換のコツ』（小社刊）、『メゲそうな心が晴れる本』、監訳に『トラウマ』（共に講談社刊）などがある。

## 訳者／藤井留美（ふじい るみ）

上智大学外国語学部卒。在学中から、ノンフィクションを中心に活躍中。訳書に『ゲイの市長と呼ばれた男』（草思社刊）、『オードリー・ヘプバーン』（ベネッセコーポレーション刊）、『アーマ——聖なる地アムリタへ』（幻冬舎刊）、『経度への挑戦——一秒にかけた四百年』（翔泳社刊）などがある。

うつ病と闘ったある少女の物語

一九九七年一〇月三十一日 第一刷発行

著者 トレーシー・トンプソン

監修 大野 裕

訳者 藤井留美

装幀 本山吉晴

発行者 大和謙二

発行所 大和書房

東京都文京区関口一―三三―四 千一―二二  
電話番号〇三(三三)〇三(四五)一一  
振替 〇〇一六〇―九―六四二三七

印刷所 厚徳社

製本所 小泉製本

©1997 Runi Fujii & Yutaka Ono  
ISBN 4-479-57008-X  
乱丁・落丁本はお取替致します

夫、  
デビッドに

THE BEAST

by

TRACY THOMPSON

Copyright © 1995 by TRACY THOMPSON

Japanese translation rights arranged with TRACY THOMPSON

c/o Sanford J. Greenburger Associates, Inc., New York

through Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

目次

プロローグ——「けだもの」に苦しめられて 7

第一章 憂うつウツの記憶 21

第二章 「けだもの」がやって来た 43

第三章 断崖から踏みだす勇氣 87

第四章 人生を変えるか、さもなければ死か 105

第五章 ガラスを隔てた孤独 149

第六章 「けだもの」の正体 205

第七章 正直になること 255

第八章 ごく普通の生活 279

解説 大野 裕 293

訳者あとがき 300



うつ病と闘ったある少女の物語



## プロローグ——「けだもの」に苦しめられて

マラリアにかかったときみたいに、とぎれとぎれの痛みが波のように襲ってくる。食欲がないのに食べるのは、食べ物の味が、減るいっぽうの楽しみのなかでわずかに残された喜びのひとつだからだ。疲れている、とつても。ゆうべはほろきれのようにベッドに横たわり、デビッドが入ってきて身じろぎひとつしなかった。セックスなんて、まるで別世界の話だ。

今日は仕事をしていても忘れっぽかった。文章がうまく作れない。何を書こうとしていたのか途中でわからなくなるし、言葉がごちゃごちゃになる。今日やらねばならないことを書きだした一覧を見ているうちに、そこから目を離せなくなつた。何も起こりそうにないし、何もかもが悲しく思えてくる。今朝ふつと、昔わが家に住んでいた女の人のことを思いだした。シアーズでね、化繊のレースカーテンを買うの。彼女はそう言っていた。みじめな話だ——お金をけちるあまり、ほんもののレースを買えないなんて（そうなの？ 頭のなかで声がする。彼女が買ってきたカーテンは、とてもすてきだったじゃない）。

脳全体が細胞の原形質になったようだ。そのなかには小さな回路が埋めこまれていて、どこかで

ショートしている。火花が散って乾ききったニューロンがくすぶり、だめになる。

私にはそんな気がするのだ。地下鉄のホームでベンチに腰かけて電車を待っているとき、まともな思考ができていないのが自分でもわかる。そういうときには、前にも試した方法をやってみる。ペンと紙を出して、「中途半端な思考」を書きとめてみるのだ。車を降りて、地下鉄の駅のエスカレーターに乗るわずかなあいだに、これだけ書いた。

「みんなスタイルがいい。私はデブだ」

「私の仕事は見通しゼロ。出世なんかできそうもないし、みんな私を二流だと思ってる」

「デビッドとの関係がうまくいっていない。殻にこもってひとりであらうについて、あら探しばかりしている。やっぱり他人と親密な関係なんて作れないんだ」

こんなことを書いたところですぐには楽にならないし、それは自分でもわかっている。この先読みなおすことがあると思つて記録しているのだ。こういうときはゆがんだ思考しかできないのだが、いざそうなつてみると、ほんとうにゆがんでいるかどうかさえおぼつかない。ゆがんでいるとわかりさえすれば、どんなに気が楽になることか。

この苦しみはいつはじまったのだろう——一週間前から？ それとも一か月前？ それは少しずつ近づいてくるから、はつきりとはわからない。ただわかるのは、「けだもの」が戻ってきたということだけ。

その「けだもの」には、「憂うつ」という名前がついている。私の人生は、自分でもすべてを把握しきれないほど憂うつ一色に塗りつぶされてきた。性格が変わり、人間関係や仕事にも影響があった。でも最近では、「けだもの」もやりたい放題ではない。ときどきは逃げられるけれど、少しはやつを支配できるようになってきた。いままでの薬よりはるかに強力で効きめが速く、副作用の少ない抗う

つ薬が手に入るし、信頼できる精神科医と二人三脚で治療を進めている。長いあいだ「けだもの」を見て見ぬふりをしてきた私だが、いまではこの敵にじっくり向きあっている。

やつを「けだもの」と呼ぶのは、それがぴったりの呼び名だからだ——ただし私の思いえがく「けだもの」は生き物ではなく、力だ。垣根を乗り越え、絶望を満載して轟音<sup>ごうおん</sup>とともにこちらに突進してくる貨物列車。私の人生を通じて、「けだもの」は予測のつかない最大の敵だった。何か月、何年も姿を見せなかったあと、勢いよく戻ってくる。虫も殺さないような顔をして、理解できているはずの言葉の陰にわかりやすくひそんでいるように見えるけれど、実際はそうじゃない。

昔の日記を読みかえすと、私は一四歳のときに、もう「憂うつ」という言葉を使っているが、医学的な意味がわかっていたわけではない。あの年頃にありがちな落ちこみの気分を表しているだけだ。それでもグラマースクールのころから、落ちこみはとても長く続いていた——何週間だったか何か月だったか、いまとなつてはわからない。

そんなときは朝目覚めた瞬間から、あと何時間がまんすればもう一度ベッドにもぐりこめるのか指折り数える。浴室にこもってシャワーを全開にし、その音に隠れるようにして泣いたことが何度あったか。わけもわからず、ただひたすら不幸だった。自分はどこおかしいんじゃないか、私が生きている無味乾燥で灰色の世界は、ほかの人たちの住んでいる世界と違うような気がしていた。ひたすら「普通」になりたかったけど、自分が普通でないという確信もなかった。

この気分を伝えようとする私に、母は言った。「誰だって寂しいときはあるものよ」

母が何の役に立ってくれる？ 私にはそれを説明できる言葉がなかったし、母もまた憂うつな気分

に悩まされていたのだ。

だからとても早いうちから、私は理解する努力をはじめていた。

いちばん最初は一四歳のある冬の午後だ。アトラクタ郊外に住んでいたところで、私は自分の部屋にいた。ひざの上にはまだ何も書いていない緑色の速記用ノートが置かれ、手にはペンを持っている。

中学生の女の子らしく筆まめだったから、正確な日付もちゃんとわかる。一九六九年一月二十九日だ。これからプライベートな日記をつけようと思う、それには二つの理由がある、と当時の私は書いている。ひとつは文章上達のため。もうひとつは「憂うつの原因を突きとめて、自分の力で何とかできるかたしめるためだ……恐ろしい話だけど、自殺できればどんなにいいかと思ったことも、一度や二度じゃない!!」

時がたつにつれて、私は憂うつを抱えてただでなく、それをテーマにして文章力を養うようになっていた。とはいえあのころは、書いていることがほんとうに理解できていたわけではない。ジャーナリストになるのはごく自然なことに思えた——この仕事なら、気分に変調をきたす人間にもやれそうだった。そういう人にならず芸術的な才能があるとはかぎらない。でも作家、俳優、芸術家、音楽家など、いわゆる創造的な職業には、その種の病気を持っている人が多い。憂うつへの不安を打ち消したいからか、アルコール依存症者もめだつ。

私が新聞記者になったのは二一歳のときだったが、当時はまだそういうことを知らなかった。新聞が好き、というより記事を書く人たちが大好きだっただけだ。

同僚はみんな海千山千だった。むちとピーナツバターを棺に入れるように言い残して死んだストリッパーの話を得意げに記事にするかと思うと（彼らは、「そんなもの何にするの?」という私の質問を下品に笑いとばした）、森で迷った子どもの話をお涙ちょうだいとばかりに仕立てあげる。

私が書きたかったのはもちろん一流のフィクションだったが、なにかにつけて現実が顔をのぞかせたし、現実のほうかはるかにおもしろかった。じっと観察しては書きとめていくことで、私の見たこ

と、感じたことが日記に記されていった。

でもあのころの私が書いたものは、若さばかりが先走っていた。どのページをめくってもやたら芝居がかつていて、気分の変化を書いていない日はいくらいだ。自分にしか向いていなかった視野が広がり、脳の仕組みについて調べるようになったのは、何年もたってからだった。とはいえ私が書きちらしたものは、パターンを調べるうえで貴重な材料になった。新聞業界で言うように、「使えるものは何でも使った」のだ。

効果的な薬物療法がはじまってから二年後の一九九二年に、個人的な生活を仕事にいかす機会に恵まれ、ひとつの記事が誕生した。私の体験記が『ワシントン・ポスト』紙に掲載されたのだ。同僚のなかには、あまりに個人的な内容に難色を示す者もいた。精神疾患であることを公表してしまうと、私の今後の仕事に支障が出るのではないかと心配してくれたのだ。彼らの言い分が正しいような気がして、私もしばらく原稿を寝かせていた。でも考えれば考えるほど、疑問が大きくなってくる。彼らの言うことは、ほんとうに正しいのだろうか？ 長い目で見て、沈黙は私のためになる？

それに不平等な感じもぬぐえなかった。同僚たちは心臓発作や胆嚢手術の経験を一人名で記事にしているが、それは彼らが得た貴重な知識や体験が、一般読者にも役に立つと判断されたからだ。うつ病は心臓病や胆嚢手術と同じくらい、一般的な病気だ。私は同じ病気に悩んでいる人を五く六人、家族にうつ病患者を抱えている人も同じくらい知っている。ただこの病気に関しては、おおっぴらに話題にすることができないだけだ。

『ワシントン・ポスト』にも、私がうつ病で入院したことを知っている同僚がいたが、その話するのは階段の踊り場で会ったときや、二人きりで昼食をとっているときに限られていた。似たような経験をした人たちが、そろって自分のことを特別扱いするのは驚きだった。

「いや、あれはほんとは『うつ病』じゃなくて、ストレスだったんだ」「誰にも言わなかったんだけど、うちの父も半年間入院してたの。家族はみんな、もう治らないと思っていたわ」「うちの家族は誰も精神科医になんてかかったことがない。僕だけ異常なんだよ」などなど。そんな打ちあけ話を聞いていると、この病気を経験している人が、世間にはとてもたくさんいるはずだと思えるようになった。

はたしてその通りだった。記事が載った火曜日の朝九時、私の直通電話にはもう四〇件以上のメッセージが吹きこまれていた。ほかの部署にかかってきた電話となると、数えきれないほどだ。

その週いっぱい電話は鳴りつづけた。自分たちの苦しみは実は病気のせいであって、性格が弱いからではないということ。「優れた業績をあげた人びと」の多くが、うつ病にうちのめされた経験を持ちながら、それに負けずに自分のキャリアを切りひらいていったこと。そしてこの病気には、救いの手が用意されていること。読者にとっては、初めて知ることばかりだった。彼らも私と同じように、自分の感じかたが根本的にまちがっているのではないかと不安にさいなまれながら、どうしても心のなかでハードルを越えられずにいた。「私は心の病気だ」と口に出して言えなかったのだ。

誰もが、気持ちごとにも楽になったと話してくれた。まるで「憂うつ」というよく知っている言葉が急に立体的なものになって、につきき敵が平凡な仮面の裏から姿を現したみたいだ。

ある女性読者からのメッセージは、いまでもはつきり覚えている。「ペギーです。あなたの記事を讀みました。あなたは命の恩人かもしれない」彼女は泣きながら話していた。このメッセージが入っていたのは火曜日の早朝だったから、新聞を読んですぐに電話をかけたのだろう。

私の書いたその記事は、読者だけでなく私自身のなかでも嵐のような反響を引きおこした。そんな四日間が過ぎて、私は自宅に帰り、ベッドにもぐってシーツを頭からかぶった。

しばらくしてベッドから出てきた私は、ひとつのアイデアを思いついていた。この病気について、

新しい視点で書いてみよう——精神病患者の自叙伝としてではなく、私が生きてきた歳月の記録として。その歳月が幕を開けたのは、アトランタの家にいた一九六九年の冬の午後だった。あのころ世間では、精神病といっても「ノイローゼ」とか「女性特有のわずらい」といった言葉であいまいに語られていただけだった。脳内の神経伝達物質の異常が原因だという知識がかなり広まったいまでも、まだその傾向は残っている。

そこで私は、ほかの人を取材したときと同じように自分を念入りに観察して、個人的なテーマでできるだけ客観的に書くことをころがけた。ジャーナリズムの手法——細かいところを余さず記録し、的を射た質問を投げかけ、ごちゃごちゃした事実の羅列をじっくり眺めて一定のパターンを見いだす——を、個人史にも応用しようというのだ。自分という鏡を突きぬけて、反対側から見たことを記していこう。私はそう考えた。

この発想はなかなか興味深い。骨折したときや血管が破裂したとき、骨や血管そのものが痛みを感じるわけではない。みずからの苦痛を自分で理解しようとするのは、人間の器官では脳だけだ。だが、それがかえって理解をさまたげてもいる。

精神は混乱を避けるためなら、自己破壊さえいとわない。自分の存在が耐えられず、自殺することが唯一の解決策に思えてしかたないときがある。それは認識のありかたに問題があるかもしれないという可能性を、脳が徹底的に否定したがっているのだ。だが逆のこともまた言えるわけで、健康な精神はみずからの異常を察知することができる。

うつ病に見られるさまざまな症状は、この病気のいろいろな側面に関心を持った人びとによって何世紀も前から幾度となく探求されてきた。二〇世紀の現代病と思われがちなうつ病だが、実は古くから記録が残っている。ヒポクラテスの時代のギリシャの医者たちは、恐怖と不安の感情が理由もなく

長びく精神状態は、「黒胆汁」の過多が原因だと考えていた。黒胆汁を意味するギリシヤ語の *melaina chole* が、英語の「メランコリー」の語源になっている。一四世紀になると、大きな特徴のひとつである悲壯感を反映して、うつ病は「メランコリア」と呼ばれるようになった。一九世紀には、失心発作や体の倦怠感といったヒステリー的な意味を含めて「神経衰弱」という呼びかたが一般的だった。

医療現場で「うつ (depression)」という言葉が使われるようになったのは今世紀に入ってからだが、その用法はすぐに世間一般にも普及した。うつ病というジグソーパズルのピースをはめこんでいくとき、いま医学用語としていちばん一般的なのは「感情障害」である。正確さという点では「神経生物学的障害」のほうが厳密だが、どちらにしても昔から使われてきた言葉のような情緒に欠ける。結局のところ、しつくりくる言葉はひとつもない。古代から知られていることなのに、脳が抱えるこの暗部を正確に、わかりやすく表現する名前はいまだにないのだ。

現代のアメリカでは、うつ病の受けとめかたは二通りにくつきり分かれている。自給自足を旨としたわれらのフロンティア精神は、時代を経て自己陶醉指向へと形を変え、さらに裏返って犠牲者づらをしたがるようになった。うつ病になったとき、アメリカ人がとる態度は二つに分かれる。ストイックになって極端な症状から目をそむけるか、傷ついた子どもさながらに、自分ではコントロールできない大きな力——親の育てかた、社会の影響、劣悪な遺伝子——のせいでこうなったと思ひこむか、どちらかである。うつ病について積極的にコメントする人たちでさえ、二派に分類できるといつても過言ではない。うつ病は実は病気でもなんでもないと考える人と、そのうつ病に自ら苦しみ、つらい経験を重ねてきた人だ。

近年では精神薬理学からの取りくみが主流になっているとはいえ、うつ病は内的要因と外的要因の