

初めてのスキーを楽しむことができました。



女

者の手記
仲田久美子

東京慈恵会医科大学
精神科助教授

清水信



女25才、愛と挫折と

昭和58年11月12日 第1刷発行

定価980円

昭和58年12月28日 第2刷発行

著者：仲田久美子

発行者：石川晴彦

発行所：▲株式会社主婦の友社

東京都千代田区神田駿河台1-6 〒101

Tel.(03)294-1111(大代表) 振替／東京2-180番

印刷所：明善印刷株式会社

もし、落丁、乱丁、その他不良の品がありましたら、おとりかえいたします。
お買い求めの書店か、本社へお申してください。

©Kumiko Nakada 1983 Printed in Japan

ISBN4-07-918270-8

はじめに

いま、あなたは心から愛する彼を、あるいは彼女を、その腕の中に、しっかりと抱いてゐるのだろうか。

それとも、あまりの孤独に耐えかねて、人知れず涙の日に明け暮れているのだろうか。

この一冊の本は、そのどちらの人々にも、ぜひ読んでもらいたいものと、せつに思う。

人は、愛する人にめぐりあうことさえできれば、一瞬にして、すばらしい花々が、この人生に咲き誇るのではないか——と信じやすい。

しかし、人生とは、はたして、そんなに単純なものであるうか。

本書に、まず登場する仲田久美子さんは、十九才にして一人の青年にめぐりあった。そして、幸せな日々。そこへ、ある日、突然灰色の世界がおおいかぶさってきた。

以来、久美子さんの目に映った走馬灯のような人生の日々が、はたして幻であったのか、それとも、より真実なものであったのか——は、読者の判断にゆだねたいと思う。

素通しの眼鏡をかけて見るよりも、灰色の眼鏡をかけて見るほうが、より微細に、より鮮明に見える場合があることを、久美子さんの体験はあまりにも明確に物語っているようである。

彼女の心に執拗に迫りつづけたのは「生きることの意味」「愛することの意味」そのものであった。

人は、いわゆるうつ病を、心の病という。

しかし、はたして単に「病」として片づけられてよいものかどうか。

愛するがゆえに苦しみ、愛するものにめぐりあえないがために苦しむ人々——のすべてに、読んでいただきたいと思うのは、はからずもそこには、真実以上の真実が露呈されているからである。

あわせて、第二章の三人のそれぞれ立場の異なる人たちの体験や、第三章の清水信助教授の解説を、しっかりと読んでいただきたい。

現代を生きる人々にとって、「うつ」の心理と病理に対する認識は、もはや不可欠のものである——と断言してもよいくらいだからである。

●女25才、愛と挫折と●目次

はじめに

第一章 女25才、愛と挫折と——うつ病患者の手記・7

第二章 心もかぜをひくことがある——三人の手記・113

赤ちゃんを産んで三週間目に・115

「能力の限界か」と悩んだが……・135

「中川一郎はどこにでもいると思う」・149

第二章

現代の憂うつといわゆる「うつ」について・165

東京慈恵会医科大学
精神神経科助教授

清水 信

I・うつ病とは・167

II・自己診断法・204

終わりに当たって

装幀・杉浦康平＋海保透

イラスト 本くに子

第一章 女25才、愛と挫折と——うつ病患者の手記

仲田久美子

うつ病——この病気が、私の人生を大きく変えてしまいました。将来の夢も希望も奪い去り、そして青春を光から影へと突き落としたのです。

私がこの病気になって二年、いえ、仮面うつ病のころから考えれば、それ以上になるでしょうか。そのさまざまな背景のもとに、発病、入院、そして現在に至るまでの、このもつれた糸を、いま、ひもといてみようと思います。

職場がおもしろくなくなった

昭和五十一年、ある財団法人に就職し、動物園内にある売店の販売員として勤め始めました。

その後、幾度かの異動で、私はそのたびに売店から売店へと動かされつづけました。

そして昭和五十五年の六月の辞令。このときも「またか……」と思いつつ、七月一日付の異動で動かされたのです。いまから思えば、この異動が発病の原因の一つになったのではないかと思われま

す。私はどの売店へ移されても、一生懸命働きました。そして三カ月、六カ月と働いているうちに仕事が楽しくなり、自信を持ち、だれからも働き者と言われたものでした。

今度の売店は主任と副主任と新入職員と私の四人構成で、女性ばかりの売店でした。その中でも私は特に副主任と親しくなりました。しかし、彼女が私の愛する人と、かつて肉体関係を持ったことのある

女性であったことが、二人の間を複雑にしました。

もっと公私の区別をつけなければと思いつつも、私と彼とのことをいろいろと聞かれるにつけ、しだいに私は彼女から遠ざかりたい気持ちになってゆきました。

それにしても、やる以上は、一生懸命働かなければと思い、早く仕事を覚えようと張り切っていたあの日のこと、突然主任が、「まるで一人で働いているようなふりをして」と言うのを耳にして、私は出鼻をくじかれた思いでした。

私の目から見ると、主任は、頭のよい人間が好きなようで、私などよりも副主任や大学卒の新入職員に対して好意を持っているようでした。私としては、自分は頭が悪いのだから、きっと嫌われているのだろうと思ひ込んでしまひ、その分だけ仕事で見返してやろうと努力するのですが、結局主任には「かわいくないわね」などと言われ、私のほうも徐々に主任を敬遠してゆくことになりました。

そして、いつのころからか、主任のやり方に対して、副主任も含め、私たち三人は不満を持ち始めました。主任一人に対し、三人はかたく結びつき、何かと不平を言い合うようになりました。

この売店に来て、はや三カ月が過ぎようとしていました。いつもなら異動しても、二、三カ月もたてば新しい職場におもしろみを感じたものですが、今度の場合は、それがいつこうに感じられず、どうしたのかと考へつつ、そのうちおもしろくなるだろうと思ひながら、月日が流れてゆきました。

ところが、しだいに仕事がつまらなく、職場へ行くのがなんとなくいやになり、仕事のペースもつかめず、努力すればするほど、主任に忠告ばかり受け、遅刻もふえてきました。

それとはうらはらに、私は他の売場の友人たちと急速に親密になり、毎日のように遊び回るようになりました。仕事場での顔と、友人間での顔とがまるで別人のようになり、とても明るくおしゃべりになりました。

それを見た主任は「仕事が終わると、とたんに人間が変わる人がいる」と、人にもらしていたそうです。私にとっては、この友人たちといっしょにいる時間だけが最も楽しく、彼にも言えない悩みや、仕事におけるストレスを解消してくれる唯一の場所だったのです。そして気づいたときには、すでに副主任との表面上のつきあいもなくなり、いつしか彼女からも遠ざかっていたのです。

しかしこれと引きかえに、副主任と新入職員の仲がよくなり、それが仕事のうえでも「なあ、なあ」になってあらわれてきました。

そういう方は私をいら立たせ、私は主任と彼女たちの間に挟まれ、どちらにつくこともできず、立ち往生することになったのです。

翌五十六年の二月、動物園の人たちとスキーへ行くことになりました。私自身、初めてのスキーで、ウェアを買ったり、本を読んだりして、楽しみにしていました。

行きのバスの中でも友人たちとはしゃぎ、滑ることをとても楽しみにしていたのですが、スキー場へ着いたとたん、スキーをするのが急にいやになってしまいました。

どうという理由もなく、ただスキーがしたくないのです。そして一日目は、かぜをひいたとうそをついて、皆の誘いをよそにホテルから一步も外に出ず、部屋にじっとこもっていました。そして夜のディスコ大会にだけ参加しましたが、その夜は一睡もできなかったのです。

次の日もスキーをするのがいやで、記念撮影のために外に出て、友人と昼食をし、他の人に心配をかけないために、元気なそぶりをし、スキーをはくだけはいて、写真を撮り、あとは部屋に閉じこもっていました。

そのころから、眠れない夜をたびたび迎えることになりました。

全く健康なころの私は、寝つきがよく、どこでも眠れて、よく眠るので、友人には「寝ブタ」とさえ言われていました。が、このころから、ついに本格的な不眠症になってしまったのです。

また、それと同時に肩がこり、腕がしびれ、仕事をするのがとても苦痛になってきました。販売という仕事から、下を向いたり上を向いたり、金銭の授受などしなければならぬのに、何をするにも腕がしびれ、肩がこり、頭が重いです。

だれに言うこともできず、ハリやマッサージへ通うようになりました。けれども効果は全くなく、む

しろ、胃痛、腹痛、下痢などの異常もあらわれてきました。

何か所かの病院を訪ねてみましたが、特別悪いところはないと言われ、レントゲンを撮っても異常はなく、暴飲暴食のせいではないかと言われたこともありましたが。しかしほんとうは食欲もなくなってきました。

二カ月ほど過ぎると、あれほどしつこかった肩こりや胃痛などはうそのように消えました。しかし不眠症は依然としてつづいていました。

一睡もせずに出勤する日が五日ほど、その次の日にやっと二、三時間の仮眠といった繰り返しがつづきました。一睡もできないときなど、電気をつけていては家族に心配をかけるし、物音を立てては、いっしょに寝ている父に迷惑がかかると思ったのですが、しかし静かにしていても眠れないのです。

私は何をするともなく、ストーブの前でひざをかかえ、ときおりタバコを吸いながら心の中で、はやり歌など歌っては夜の明けるのを待ちました。

また、ときには「眠れないのは体が疲れていないからだ。体が疲れないのは仕事を一生懸命やっていないからではないか」などと自分を責めてみたりもしました。

長くて、そして苦しい夜がつづきました。

お化けを見る

そんな日がつづくうちに、次には、夜明けが近づくと、どうしても仕事へ行くのがいやになり始めてきました。

別に、これといってはっきりした理由があるわけではありません。しかし、どうしても行く気にならないのです。私はストープの前にうずくまり、「行かなければ、行かなければ」と思いながら、いつの間にか時間がたってゆき、ついにギリギリになるまで家を出ることができませんでした。

仕事を休もうとは考えませんでした。ただ、行かなければと思いつつも、どうしても行きたくない。それでもやはり、行かなければと考える。毎日がその繰り返しで、結果的には、毎日とっていいほど遅刻になってしまいました。

遅刻をすると主任にいやみを言われます。ときには口をきいてもらえません。だからこそ、遅刻をしないよう早めに家を出なければいけなかったのに、私はどうしても家を出ることができないのです。

そして、前にも言ったように、売店の中では、しだいに私一人が宙に浮いたような孤立した存在になってゆきました。

春の繁忙期が過ぎようとしていた五月のことでした。夜九時ごろ、自分の部屋に入り、電気をつけよ