

人生・ひといろいろ

～対人恐怖・不安神経・抑うつ～

H・Sさん、男性、42歳、会社員

生い立ち

私の祖父は、樺太（現サハリン）で農業と商店を営んでいたそうです。しかし昭和20年8月15日の終戦で、財産など最小限を持って引き揚げ、K市で過酷な生活を送ったと聞きました。その後、持ち前のがんばりで、小さな街で食料品店を営み、人並み以上に働き、ますますの成功を収めました。

そんな祖父の店を継いだ父は、祖父の影響もあってか身内には厳しく、他人には優しい人でした。商売第一で、親子で買い物に行ったり遊んだりした記憶はありません。私と三歳下の弟は、休みになると商店の手伝いをさせられ、手伝いをサボると倉庫や地下のム口に押し込まれたこともありました。ただ、まわりには、ちゃんと筋をとおす人でもあり、ときには優しいところもある、今となっては尊敬する父です。

母は優しい人で、幼いときは父親より母親といつも一緒にいました。母は今でも父のよきサポート役で、店の事務を取り仕切っています。

私は性格的には母に似ているようです。父は今年71歳、母は68歳になります。父は2回の脳梗塞を患いながらも、幸い生きる気力がああり、現在も店を営んでいます。寒くなる季節や調子が悪いときなどは、私も市場での仕入れや配達などの手伝いを行っています。

成長期

私は、「長男は店の暖簾を受け継ぐのは当たり前」と言われて育ちました。今思えば、幼少期から「かくあるべし」の素地は、あったのかもしれませんが。保育園や幼稚園のころから店の手伝いが優先でしたので、手伝いをさせるため祖母がわざわざ迎えに来るほどでした。同年代と一緒に遊んだのは、保育園や幼稚園の時間のなかだけでした。

小学校時代は、とても楽しかったです。ただ一つだけ、今でも脳裏に焼きついている出来事があります。それは小学校3年生の時の「お漏らし事件」です。授業中、おしっこを我慢しすぎて、漏らしてしまったのです。先生は私に「おしっこは自分で掃除し、みんなに謝りなさい」と命令しました。私は床に漏れた尿の処理を自分で言い、謝りましたが、自分にとっては非常にショッキングで、親にも誰にも言えません。クラスのみんなから馬鹿にされ、とてもつらかったです。

そのころから対人恐怖がはじまっていたのかもしれませんが。また、誰かが自分のことを馬鹿にしているのでは、と人の思惑を気にしたり、誰かが自分のことで何か言っているのではと妄想したりも、あまりひどくはないのですが、度々ありました。

学校生活から社会人へ

小学校時代からサッカーをはじめていましたが、中学生になると、仲間と一緒にいるときは普通に振舞えても、初対面の人や、きれいな女の子がいると意識してしまい、緊張して脚がガクガク震え、何を話していいかわかなくなる症状が出はじめました。

高校受験は、自分の志望校に提出の予定が、三者面談の際、担任から合格ランクを落として地元の高校を受けた方が良いと言われ、その方が無難との母親の判断で、直前に志望校を変更しました。きっと父母は世間体を考えたのでしょう。合格しましたが、仲が良かった友だちと離れるショックのほうが大きかったのを、今でも覚えています。

高校に入ると、将来の進路のことも考えて勉強に打ち込みました。ただ、なかなか友人ができませんでした。はやく卒業して地元から抜け出せば、何かいいことがあるんじゃないか、とずっと考えていました。中学までやっていたサッカーも、高校に入るとやめてしまい、部活には入らず、3年間は帰宅部で、ひたすら勉強と店の手伝いをやっていました。

高校から、経営の勉強をするため札幌市にある専門学校に進学しました。札幌は都会で、学校には道内各地から学生が集まります。新しい生活が始まると心機一転、がんばってコミュニケーションを良くしようと思いました。しかし、なかなか思うとおりにできず、内向的になり、自分から話かけることがだんだん減ってきました。自分以外の人が怖くなり、人に何か言われるのではと、予期不安が出てしまったのです。

授業中、班グループで作業をしたり、意見交換したりする際にも、なかなか自分の意見が言えず、他の人が嫌な作業や発表などを自分から引き受けて、何とかグループに繋がっていました。

専門学校時代には、独りぼっちのことがたびたびありました。2年目の卒業研修の際にも、本来グループ行動が原則でしたが、ほとんどは単独で研修、観光を行っていました。

専門学校を卒業し、就職氷河期のなか、何十社も就職試験を受けたのですが、なかなか内定はもらえず、やっと地方の土木資材商社へ就職することになりました。

求人票にはルートセールス（得意先廻り）と書いてあったし、入社試験時に新規営業はないとの話を聞いていたこともあり、何とかなるさと不安を抱えながら入社しました。

新米の私に年上の主任と一緒に付き、手取り足取り、いろいろ仕事を教えてくれました。しかし、会社では学生時代のようなペーパー試験はなく、会議での報告や顧客とのやり取り、商品の説明など、コミュニケーションが苦手な私は、自分は本当に大丈夫だろうか？ 失敗したらどうしようと、学生時代の予期不安が再び湧きあがり、ノイローゼ気味になりました。そこで当時住んでいた街の精神科の門を叩き、薬物療法や精神療法も受けたものの、不眠や仕事への意欲がだんだんなくなっていきました。

年々ノルマは上がっていき、2年目で20億円を課せられ、ますます頭がおかしくなり、2年でその会社は退職しました。

転職と転勤

たまたま現地採用の求人募集で農業関連会社に入社、配送の事務職を行う仕事に就きました。地元採用とルートセールスで培った町村や道路などは、自分の仕事をやる上でも非常に大きな財産と思い、仕事に没頭しました。

その後、人事異動で T 市に移り、同じ輸送指示の仕事と管理の仕事を行うことになりました。転勤した当時は 25 歳、まだ若かったのか、上司へいろいろ意見など言えるようになり、時には口論になったこともありました。

その数年後上司が転勤となり、私がおその上司の仕事を引き継ぎ、新しく運行管理という仕事を任されることになりました。そこで、仕事をどのように行っていけばよいかといろいろ考えだし、以前の商社で働いていたときのこととも思い出し、すっかり予期不安が再発してしまいました。問題が起きたとき、どうすればよいのだろうか？ ガイドラインがない場合の職務の遂行は？ なければ自分が作らなければならない？ などと疑問がどんどん湧き出てしまい、会社には体調が悪いと言って、T 市の心療内科に通うこととなりました。そこでは薬物療法が主でしたが、対話療法を取り入れてもらい、月 2 回通院し、少しずつ回復してきました。

何とか慣れてきたかと思っていたとき、今度は本店へ異動することになりました。本店は地方の事業所とは違って人が多く、アットホームな感じがないなかで、勤務しました。そのうち、今度は管理業務から外れることとなり、配車業務のほか新しい仕事が入ることになりました。

札幌勤務が 1 年を経過したころ、結婚しました。他人同士が一つ屋根の下で住むことになり、夫婦喧嘩もありながら、何とか一歩一歩進んでいきました。

状態の悪化と入院

そしてある業務上の事故処理に当たっていたときです。事故処理方法の仕方が悪いと当時の役員から頭ごなしに叱責されてしまったのです。私は現場の意見を最大限尊重し、事故処理をいかに迅速に対応するかを焦点を当てて処理を行っていました。自分なりに一生懸命処理に立ち向かっていましたので、役員からの叱責には、あまりのショックで、「自分が悪い」と自分を責めることが何日も続くようになり、体を動かすことができなくなりました。会社に行けば何か言われるのでは、という予期不安もあり、思い切って短期休暇をもらいました。そして妻にも、独りにさせて欲しいと了解をもらい、実家で約 2 週間静養を行いました。

しかし、体と心のバランスがうまく調整がつかいません。焦った私は今までの心療内科を変え、違う病院で今の自分を変えたいと思うようになりました。早く治したい一心で、妻と一緒に市内の心療内科・精神科を電話帳で調べ、片っ端から電話をしました。「今から受診したいのですが？」と言うと、「早くて 1 カ月待ちです」と言われ、途方に暮

れる日が何日も続きました。

私には「何もやる気がなく、すべて放り出したい」と、一方では「早く治したい、妻と新婚生活をしたい」という気持ちもあったのでしょう。病院を探していくうちに、やっと1カ所、見つけることができ、妻と二人ですぐその病院に行きました。「うつ病です」と診断され、入院と言われました。

後から聞いた話ですが、私は診断名がついたとき、素直に「わかりました」と言って自分で入院申込書にサインと捺印をしたそうです。そのときはきっと「生の欲望」が強かったのでしょう。

入院手続きを終えて病棟に入る前、所持品検査が行われました。携帯電話、現金、本などはすべて没収され、寝間着に着替え、ナースステーションから急性期病棟（自殺や事件を起こす危険性がある患者が入る病棟）に入りました。鍵が閉められまるで、ドラマに出てくる刑務所みたいな鉄格子がナースステーションの内側には張られていて、大変な恐怖を感じていました。入院期間1カ月、これからどんな生活になるか、心配性の私にとって非常に苦痛であったことを思い出します。

入院開始約1週間は慣れるまで不安な日々が続きました。鍵の開錠される際の「カチャ」の音に敏感となり、不眠が続きました。

そのようななかで励ましてくれたのは、妻でした。毎日の面会と差し入れなど、本当に頭が下がります。家事、私のこと、そして会社の上司との連絡など、いろいろと苦勞をかけて、申し訳ない気持ちでいっぱいでした。

入院のときは、どうにでもなって、この世からいなくなったほうがいいと思ったりしましたが、やはり妻がいたからこの難関を乗り越えられたと思います。

会社は、今までうつ病を抱えた従業員に、何をしてよいかの経験がないのが実情でした。しかも役員の叱責が原因だったことであり、私がうつ病で入院したことは外部には漏らさないようにしていました。今思えば、世間の目線が気になったのでしょう。

入院生活では、他の入院患者と接する機会がだんだん多くなってきました。いろいろなことをお互い話し、一緒になって問題解決をしようと毎日話をしていました。

閉鎖された病棟のなかでも人間関係があり、自分の話を聞いてくれて、また、聞き役になることで、お互いがWin-Winの関係になることの大切さを、入院生活で学びました。

入院時に毎日書いていた日記に、次のようなくだりがあります。

「人間、生きている人の99・5%は悩みや不安がある。安定することの難しさが心の不安定になる。みんなが持っているものだし、自分だけではない。悩むのは仕方がない。人間はそういう動物なのだから。しょうがないことや自分で受け入れて、解決できないことは、社会や世間のなかで、支えてくれる人や癒されることがあれば、多くの人はずらりを取り戻し、元に戻ることになる」

この入院の際の患者会が、癒しでもあり、一つのよろず相談会である、と私は感じて

いました。

退院から職場復帰へ—新たな行き詰まり

1カ月間の入院生活を終え、会社復帰のステップとなりました。病院のスタッフや妻は「大丈夫だろうか？」と私を案じながらも、家から送り出してくれました。

会社に着いて、所属部署の一人ひとりに「いろいろ迷惑をかけてすみません」と頭を下げ、自分の席に戻りました。

上司との最初の面談で「今、何パーセントの回復率か？」と聞かれ、私は答えることができませんでした。答えて、「まだこの回復率か」などと言われるのも嫌だったので、上司は非常にせっかちな人で、入院前までは気さくなかたと思っておりましたが、このことばで距離を置くことになりました。

毎月、毎月その上司から「回復率は？」と聞かれ、「もう言われたくない」という気持ちになった私は「ほぼ満点に近い確率で回復しています」と言ってしまったのです。私は、自分で自分の首を絞めてしまったのでした。

その後、少しずつ仕事量がふえていきました。そして自分のペースを掴もうとしていた矢先、業務の変更を命じられたのです。私が未経験の、危機管理・安全対策の仕事でした。毎日、毎日、朝から晩までパソコンに向かい、事故やトラブルが起きたときの対処方法を、事柄順にマニュアルを作成する仕事です。心配性だし「こうでなければならぬ」という型にはまった性格なので、仕事の合っているとは思いました。しかし、すぐには慣れません。新婚でもあり、仕事も家庭も一生懸命やりましたが、今度は子どもがなかなかできないと、自分を責めるようになっていきました。

その頃は妻も、早く子どもがほしいと、いろいろ相談したり、行動したりしていたのです。私は自分を責め、会社帰りの駅ホームから飛び降り自殺を試みたこともありました。今度は自分を責めるのは、一生治らないものだ、さら自分を責める始末でした。

発見会との出会い

このような状況のなかで、会社の福利厚生の一環で、メンタル相談を外部委託する制度を開始する旨、社内通信が流れてきました。相談は無料、会社が外部委託している心療内科の臨床心理士が面談するといった内容でした。私は早速その制度を利用して、メンタル相談を受けることにしました。

後日、マンションのある一室に呼ばれ、臨床心理士との面談が行われました。幼少期、小学校、中学校、高校、社会人に入ってからの状態を説明しました。

その際、うつ病で入院していたとき、患者同士が身近に接し、お互い利害関係なく話した体験を話し、「同様の患者会などがありますか？」と聞いたところ、「生活の発見会というのがあるよ」と紹介されたのです。

インターネットで調べ、ホームページのほか、「生活の発見会宗教」などといった検

索結果が出てきて「怪しい団体かも?!」と思いながらも、札幌初心者懇談会に参加することにしました。

会場の前では、そわそわし、まず、なかにはいるまでとても緊張しました。予期不安も出、何を話していいのかわからず、頭のなかは真っ白になりました。

でも、懇談会ではそんな私を温かく迎えてくれました。代表世話人さんが「ここで話す話は外に出ません」と言ってくれ、ひとまずホッとしました。そして一生懸命話すのを聞いてくれました。話すたびに涙が溢れてきてしまいました。会社の人に言えない、妻にもこれ以上迷惑をかけられないときに、理解してもらえ、つらさを共感してもらえて、とても嬉しかったです。

初心者懇談会に3回出席したのち、集談会に転籍となりました。集談会には仕事や子育てで忙しいとき以外は出席し、諸先輩がたのアドバイスや発見誌などにアンダーラインを引き、まるで学生に戻った感じになりました。

札幌で集談会に所属し、2年後に〇市に転勤となりましたが、〇市にも集談会があるのを知っていたので、いろいろ相談できる場があると感じていました。その聞き役が代表幹事や先輩の皆さんでした。子育て、仕事、人生相談など、多種多様に相談に乗ってもらえ、豊富な人生経験があるかたがいて心強いです。

独りで何回も発見誌や森田の本などを読んでも限界があります。集談会で自分だけじゃない、こういう考え方があるんだと皆さんの話を聞くことが、すごくためになります。もっと早く発見会を知っていればよかったと思いますが、少しずつ自分が変わってきているなと思っています。今までのように何事も急ぎすぎた点を見直し、とにかくゆっくりと行動に移すよう、日々努力が必要と考えています。

まだ、現在も「抑うつ」と診断され、通院はしていますが、少しずつ自分が変わっていくためにも集談会に参加したいと思います。