

二度のうつを乗り越えて。

(40代・教員)

D・Yさん

うつ病の診断を受け、2度の休職、復職を経て、教員生活ももうすぐ20年目を迎えようとしています。就職したころには想像もしていなかった、山あり谷ありの教員生活と、それに至る経緯を振り返ってみたいと思います。

### 人生初の挫折

小・中・高と、わりと大きな不満やトラブルもなく順調な人生を送ってきました。大学受験も成功し、かねてより希望していた環境問題の研究をすることとなりました。ますます優秀な成績を修めることができ、教職課程も修了し、大学院へ進学しました。しかしそこで人生初の大きな挫折を味わうこととなります。

大学院に進学するぐらいですから、同級生はみな優秀でした。周囲に比べると研究結果もなかなか出ません。月に2度の研究発表会では針のムシロ状態で、先生や同級生、下級生からの視線が非常につらく、小馬鹿にされているように感じてしまいました。次第に研究室に行くのがしんどくなり、図書館にこもることもありました。

いよいよ精神的に追い詰められ、思い切って心療内科を受診しました。20数年の人生では縁もゆかりもなかったところで、病院探しも難航し、一步踏み込むのにかなりの勇気が要りました。「うつ病の傾向がある」といわれ、弱い抗うつ剤を処方されました。幸い教授は優しいかたで、叱咤激励はされるものの、頭ごなしに叱られることはありませんでした。親にも話し、服薬しながら何とか通学を続け、無事卒業できました。修士論文発表が終わった後は、本当に天国に上るような開放感を心底味わいました。

### 教員生活と2度目の挫折

就職難の時代でしたが、幸い教諭として採用されました。1年目から担任としてクラス運営を任せられ、当然ながら失敗の連続です。しかし、若さのおかげか、うまく先輩の先生や上司の助けを得て、年月と経験を重ねていきました。人に頼るのが苦手な人もいますが、私の場合はそれに抵抗がなく、わからないことはわからない、できないことはできないと先輩がたの懐に飛び込み、教えを乞うことができたのが幸いです。9年目には、3年生の担任を持ち、さまざまな仕掛けが功を奏し、予想以上の進学実績を上げることができました。校長先生からも高く評価され、翌年特進クラスの担任を任せられることとなりました。しかし、ここで2度目の挫折を味わいます。

特進クラスとはいえ、指導困難な生徒が複数おり、9月ごろから精神的に余裕のない日々を送りました。仕事量も格段に増え、待望の長男が誕生しますが、状況が変わるわけでもなく、

時間的にはむしろ余裕がなくなっていました。

11月に入って、とうとう自分でも精神的に追い詰められてきていると感じるようになりました。

4月から正直少し天狗になっていたのが、強い自己卑下を感じるようになり、希死念慮も出てきました。たぶん真っ青な顔をしていただけたのだと思います。一人ではもう我慢の限界になり、現在通っている精神科のクリニックをはじめて受診しました。医師より「典型的なうつ病ですから、即、休職してください」と言われました。自分としては、「情緒が安定していないから精神安定剤を飲みましょう」ぐらいの診断になると思っていたので、かなり驚きましたが、一方ではそうだなと納得しました。翌日さっそく校長先生に診断書を提出しました。幸い近い時期に同じような先生がいたので、スムーズに理解していただけ、休職に入りました。

結局、11月から2カ月の休職期間に入りました。「体と心はつながっている、体を動かして軽くなれば、心も軽くなる」とカウンセリングやクリニックでアドバイスをもらい、ウォーキングをしたり、鍼灸に通いました。そして1月に復職し、新学期を迎えます。ここから3年間は担任を外してもらえました。

新年度（復職1年目）は、薬の影響もあって、職場でもうたた寝したりなどして、体重も現在より10kgほど重かったようです。3年間で少しずつ減薬を進め、ほぼ3日に1回程度まで減らせました。この間は、書物を読みあさり、インターネットで情報を探し、わらにもすがる思いで何でもやりました。認知行動療法にも取り組みました。

つらい体験だったのですが、考えようによっては、妻の出産直後から3年間、クラス担任がなく、比較的家族との時間が取れたことは、もちろん職場やまわりの人には大変申し訳ないのですが、何かのめぐりあわせであったと今では思っています。息子が誕生したときは、今の状態のこんな自分にちゃんと育てられるのか、不安しかない毎日でしたが、この息子の存在が、私の支えとなっていきました。

## 森田療法との出会い

3年間クラス担任を外していただいた間、ネットや書物などでうつ病のことを調べました。「認知行動療法」というキーワードはよく出てきましたが、通っていたカウンセリングルームではじめて「森田療法」ということばを聞きました。そのときは時間に限りもあり、詳しく話は聞けませんでした。カウンセラーの先生に、現在私が所属しているN集談会を紹介していただきました。私には向いているだろうと勧めてもらい、日程や場所も教えてもらいましたが、森田療法に関する予備知識もなく、そのときは1度行ったきりで継続はしませんでした。

カウンセリングや、体を動かすことを意識して日々を送り、かなり回復を実感していました。3年のブランクを経て、校長先生から、翌4月から担任への復帰を打診され、自信がないまま4月から1年生の担任を持つことになりました。

新学期を迎え、4月早々、クラスでトラブルが起こりました。生徒対応、それに保護者対応に追われ、どんどん気持ちに余裕がなくなってきたのです。一日中クラスのことが頭から離れず、家でも緊張が抜けず、体に力が入ったままで、夜もよく眠れず。「どうしよう、どうしよう、どうしたらいいんだ」と思い続け、もう気持ちが续かず、パニック症状に近い状態でした。

「このままでは危ない」と自分で思いました。通院を続けていた精神科の先生にSOSを出し、休職の診断書を書いてもらいました。

2回目の休職になるので、さすがに校長先生をはじめ何人かの先生からはチクリと言われましたが、とにかくもうどうしようもありません。動悸、息切れ、目まいもしてきました。このままでは確実に倒れてしまうと思い、2度目の休職に入りました。「これが最後だ」という周囲の視線を日々感じました。

1回目と違った点は、体にいろいろと影響が出たことです（調べてみたら自律神経失調症とよく似た症状でした）。具体的には過呼吸（呼吸が浅くてしんどい）、それに肩、首、背中のコリとハリ、それに動悸です。鍼灸やスポーツクラブ、カウンセリングに通いつつ、このころから集談会にも毎回行くようになりました。最初は足が重く、出席する意味もなかなか見いだせなかったのですが、幸い同業のかたもおられ、また、さまざまな立場のかたの体験や悩みを聞いたり、私の近況報告にアドバイスをいただいたりしました。そのうちに、月に1回の集談会の場が、仕事や家庭の悩みから一時でもホッとできる、かけがえのない場になっていきました。

## 再復職

7月に入り、通常授業が終わってから職場復帰しました。

2、3学期はまさに針のムシロで、人（生徒もだが、どちらかという先生）の目がとにかく気になりました。すれ違う先生の視線や、ちょっとしたことばの一つ一つが、責めているように感じました。しかし集談会でのアドバイスや、森田のことばを思い出し、とにかく目の前のできることをがむしゃらにやる、できないことはできないという気持ちでやりました。荒れたクラスの授業もあったりして、気持ちはしんどかったですが、自分なりに無理をせずベストを尽くすことだけを考えて過ごしました。

3月末になると、来年度の時間割編成があります。全クラスの時間割を決める、質・量とも、かなり負荷の高い業務ですが、この年は責任者を任せられました。この業務は何年もやっており慣れていますが、責任者となるのははじめてで、「上手いかなかったらどうしよう」との強いプレッシャーで、眠れない、肩こり、動悸、過呼吸など、体に不調をきたしました。何とか無事終わり、4月がスタートしますが、体の不調は続きます。特に肩こり、背中の痛みがひどい状態でした。

また3年間、クラス担任を外してもらい、休職して4年目の4月から、2度目の担任復帰となりました。校長先生と相談のうえ、これまでで一番経験のある3年生の担任にしてもらいました。当然ながら、周囲にはかなり不安を与えていました。

このときに心がけたのは、目的本位で、よけいなことを考えずとにかく目の前のやるべきことを着々と淡々とやるようにしたこと。また「外相整えば内相自ずから熟す」、そして「健康人のような生活をしていれば健康になる」でした。内面は改善のしようもないので、とにかく睡眠、食事をしっかりととり、外相から（だけでも）整えようと思いました。平行して、集談会で月に1回、みなさんに現況を聞いていただく、アドバイスをいただくということを行いました。

1年間山あり谷ありでした。特に文化祭、体育祭のような学校行事が近づくと、眠れない日が続きました。予期不安が頭から離れず、朝になっても生徒は来ない、行事が始まってもしっかりとやる気なく指示も聞かず、大失敗に終わる……、そんな夢を何度となく見ました。

しかし、心配はいずれも杞憂に終わりました。すべての行事は大成功に終わり、特に文化祭の模擬店では、普段協力的でない生徒たちも、クラスが（それなりに）団結してかなりの売り上げを出すことができました。クラスでのトラブルも何度かありましたが、「後になって苦しむくらいなら、先に苦しんでおいた方がまし」と思い、困難からも（なるべく）逃げず取り組んだ結果、大きく崩れることなく乗り切れました。

もう2度白旗を挙げているので怖いものはありません。学年主任をはじめ、頼れる人には頼り、悩みを聞いてくれる人には話し、かつて持っていたプライドを捨てたことがよかったのだと思います。

そうして迎えた久しぶりの卒業式は、何とも言えないものでした。1年間何とかやり遂げたという安堵、そして、かつて2度、担任をやり遂げられなかったことを知っている周囲の人たちの祝福を受け、本当に1年間、しんどいときもあったががんばってきてよかったと心底思いました。

月に1回の集談会にはほぼ休まずに出席したのも、1年間続けられた大きな要因だと思います。このころにはかなりうつ症状は良くなっていましたが、症状が消えたとしてもこの集談会に出席し続け森田の勉強を続けることが、再発を防ぎ、よりよく生活していくために必要なことだと思いました。

## 2度目の復職で迎えた試練

この1年は、目に見えて、あるいは目に見えないところで、多くの先生がたの配慮があったことをヒシヒシと感じていました。そんななか、なまじうまくいったせいも、「もう大丈夫だろう」と皆から思われ、翌年もまた3年生の担任をすることになりました。正直いくら自信も取り戻しており、「慣れている3年だし、去年もやり遂げられたし、大丈夫だろう」と甘く考えていました。

昨年度ほどの目に見えた配慮はなく、また私がかつてダウンしたことを知らない若い先生もふえてきたなかでの新年度のスタートです。クラスの生徒編成も、復帰1年目は配慮していただいたのですが、2年目ということで指導が難しい生徒もいるクラスでした。

昨年と同じようにやっても、なかなか話が通らない、そもそもしっかり話を聞くことができない生徒がたくさんいました。もちろん向学心もあり、生活態度もキチンとした生徒もいるのですが、どうしても前者の方にばかり目がいき、少しずつしんどくなっていきました。

そうはいいながらも、昨年の経験を生かし、苦手な学校行事は一つ一つクリアしていきました。何となく勢いでやるなどとてもできず、事細かに役割分担、タイムスケジュールなどを決め、予定どおり無事こなしては胸をなでおろす、その連続でした。神経質のいい面がでたのかなと前向きに考えています。

2学期に入り、大学推薦入試が始まり、卒業も近づいてくるので、目に見えてクラスが落ち着きをなくしはじめました。授業をする先生がたも、同情や慰めの声をかけてくれるようにな

りました。体育祭では優勝を飾り、これでクラスの雰囲気も良くなってくれればと願いましたが、残念ながら大きく改善されることはありませんでした。

11月になると、しんどさがピークになり、かつて休職したときと同じような感覚になりました。かつて私が倒れたときのように見受けられたようで、多くの先生がたが心配して声をかけてくれました。私からも、気心の知れた先生には相談（というか愚痴）を聞いてもらうようになりました。

通院しているクリニックで相談したところ、「仕事のなかで一番しんどいのは何か」と尋ねられました。「クラス担任です」と答えると、主治医は、「他の業務はできるのであれば、このまま仕事を続けるため、担任だけでも外してもらえるように校長先生にお願いしてみたらどうだろう」と言ってくれました。

いえ、そう言ってほしかったのだと思います。我が意を得たりと思い、集談会でその経過を報告しました。しかしここで、賛同を得られると思っていましたが（願っていましたが）、思わぬ意見をたくさんいただきました。

特に私と同じく教員をしているかたからは、「ここで逃げたら、今はしんどい現状から逃れられたとしても、今後もっとしんどくなる」と言われました。正直一刻も早く現状から逃げ出したかったので、「このまま担任を続けるべき」には素直にうなずけないものがありました。

日曜日、悩みに悩みました。そして「来週は校外学習がある。今担任を交代してもらったら、さすがに次の先生に迷惑がかかる。とにかく、校外学習が終わるまではやろう」と決意し、白旗を挙げるのは少し待ちました。

それからの数日間はとても長く感じました。が、心配していた校外学習も、やはり多くは杞憂で、無事に終わり、心のつかえがかなり取れました。「2学期の授業も残り1カ月。次に倒れるまではやり抜こう」と決意しました。ここからの1カ月はとても長かったです。1日1日、指折り残りの日数を数えていました。とにかく倒れて担任交代というだけは避けたかったです。つらくなってきたら同僚を頼り、なるべく早く帰るようにして、何とか体調と気持ちを整えながら乗り切っていました。

そうして何とか2学期を終え、年末年始は一息つくことができました。3年生の3学期は短いので、ここまできた勢いで乗り切り、無事卒業式を迎えることができました。それまでとは違い、あまり達成感や充実感を感じられない卒業式でしたが、とにかく今日で終わる、今日1日で終わるということだけを考えていました。

## 集談会を寄る辺として

あそこで白旗を挙げていたら、きっと「踏ん張りきれなかった」という嫌な記憶だけが残っていたと思います。集談会で話したとき、「どうして賛同してくれないのか」と思いましたが、今となってはあのとき、耐えしのげて本当に良かったと思っています。まだまだこれから長い教員生活を続けていくなかで、きっと困難な局面にも出会うこともありますが、このとき乗り切れた体験は、大きな自信になると思います。

2年間3年生の担任を終え、今年はクラス担任を外れ、部署の責任者として主に注力することになりました。既定路線の人事ではありましたが、昨年度クラス担任をやりきったからこそ、

胸を張って業務に当たれます。今後の教員生活のなかで、当然またクラス担任を持つこともありますし、そもそも担任以外の業務でも思うようにいかない困難なことは当然出てくるでしょう。また子を持つ親としても、「かくあるべし」の思い込みから、精神的に落ち込むようなこともあるかもしれません。

集談会に出席するようになり何年もたちますが、まだまだ勉強不足だと思っています。職場と家庭の他に、もう一つの寄り辺としてこの集談会での出会いや森田療法の学びを大切に、充実した日々を送りたいと思います。