

パニック障害だった私が、「運のいい人生」と思えるまで

～パニック障害（不安神経症、心臓神経症）～

T・Sさん、68歳、男性、元教員

私は幼いころから病弱で、2ヵ月ほど学校を休んだこともあり、病気には人一倍敏感でした。

パニック障害を発症したのは、教師になって12年目の春です。5年生のときから多くの課題を抱えていたクラスを、6年生から担当し、思った以上に悪戦苦闘の連続でした。

そんなある日の早朝、いつものように、仕事先に向かって車を運転していたところ、急に心臓の動悸が気になりはじめました。目の前が真っ暗になり、何とも言えない「死の恐怖」が覆いかぶさってきました。

「いったい何が起こったのか?」「あぁ、死んでしまう……」車のなかで、恐怖に押しつぶされそうになりながら、じっと耐え、動悸が収まったころ、すぐに隣のA心臓外科病院に行きました。そして検査をした結果、心臓には異常はないと言われたのです。

いったんはホッとしたものの、「あの動悸は何だったんだろう?」「目の前が真っ暗になったのはどうしてなんだ?」「また動悸が起きたらどうしよう」といった恐怖感や不安感がじわじわと湧きおこり、頭から離れなくなりました。夜になるとその恐怖や不安感は、口に出して言い表せないくらい大きくなり、襲ってくるのです。居ても立ってもいられなくなり、病院に頼み込み、入院させてもらいました。そして、仕事には病院から出かけていくようになりました。

少し落ち着いてきたある朝、また急に、何とも言えない恐怖感・不安感が襲ってきました。それを振り払おうと思ったとき、今度は過呼吸に陥り、またしても「死の恐怖」を味わってしまいました。

今度は、まわりの患者の様子を見るだけで恐怖は頂点に達し、不安が不安を呼び、恐怖が恐怖を呼び、地獄のどん底に陥ってしまいました。

「もう頼るところは、B市に住む姉しかない」。すぐさま姉に電話をかけ、泣きながら状況を訴えました。姉に「すぐにB市に来なさい」といわれると、取るものも取りあえず、妻と二人の娘をつれ、家から400キロも離れた、実家からも近いB市に向かいました。

翌日、姉につき添われて向かった病院は精神科の病院でした。ここではじめて、不安神経症（心臓神経症）と病名がつかまりました。何とも言えぬ安堵感がありました。得体の知れない症状に名前がついたのが嬉しかったのです。

1ヵ月近く実家で過ごし、8月下旬、病院で紹介状を書いてもらい、自宅に帰ってきました。私の場合、家より職場にいたほうが安心できました。何かあったらまわりの人が助けてくれるからかもしれません。

そのときは、薬を飲みながらも休まず仕事に出かけ、担任していた6年生の子どもたちを無事卒業させることができました。

発症して2年、症状への不安を抱え、びくびくしながらの生活がつづいていた夏、ふと立ち寄った本屋で目にしたのが『心配症をなおす本』（青木薫久著・KKベストセラーズ）でした。

「私と同じ人がいた。同じ悩みを持ち、克服した人がいる!」悶々とした気持ちに一筋の光が差し込んできたのです。何ともいえない嬉しさがこみ上げ、涙があふれてきました。

巻末に「生活の発見会」の紹介があり、急いで発見会事務局に電話をしたところ、近くで、会員の集まり

であるK集談会が開催されていることを教えていただきました。藁にもすがる思いで参加しました。30年前の8月のことです。

部屋には十数名の参加者がいて、私はハラハラドキドキしながら自分の症状について話しました。代表幹事のOさんから、「よく来られました。ここでみんなと一緒に森田理論を学習し、実践していけば、薄紙が剥かれるように、少しずつ良くなっていきます。がんばりましょう」と言われたのを、今でもはっきり覚えています。

集談会に参加、学習するようになったからといって、症状がすぐ良くなるようなことはありません。他の人の症状に影響され、いろいろな神経症の症状が次から次へと私を襲い、苦しみました。

そんななかでも継続して集談会に参加し、「森田理論」を学習することで、神経質症の成り立ちや行動の原則などを少しずつ理解することができるようになってきました。今まで雲をつかむようにモヤモヤとし、つかみどころのなかった神経質症の正体がわかりはじめ、神経質症を克服するにはこの「森田理論」の実践しかないことを確信しました。

そんななか、5年生の担任を任されました。正直、5年生には2泊3日の林間学校があり、引き受けられなかったのです。校長に辞退を申し入れても、受け入れられませんでした。

とうとう林間学校の日が来ました。「清水の舞台から飛び降りる」覚悟で、引率の仕事につきました。

1日目はなんとか無事に終え、2日目は登山でした。山に登ること自体、心臓神経症のど真ん中にある私にとっては地獄の行程です。

「ここは山のなか、発作が起きたらどうしよう……」クラスの前頭を歩く私の頭のなかは、徐々に高まる心臓の鼓動の音だけです。

そんなとき、「T先生のクラスの2人の児童が迷子になってしまった！」という連絡が入りました。途端に私の頭のなかは、迷子になった2人の児童の安否のことで、いっぱいになりました。校長からすぐに「迷子になった児童たちは、ほかの引率者の先生がたに任せ、T先生は登山を続行してください！」との指示が出ました。私は、迷子の児童たちの安否を気遣いながら、登山を続けました。そして、私たちも、無事宿舎に戻ってきました。

この体験をとおして、私は気がつきました。あんなに心臓のことが気になっていた登山前半の私の不安（感情）が、児童が迷子になったという情報が耳に入った途端、迷子の児童たちの安否という新たな不安（教師としての本来の不安）に移行したこと。つまり、今まで持っていた不安（感情）は新たな不安（感情）が生じることにより、消滅（小さくなる）するのを、引率登山という行動のなかで体得したのです。また、あれほど心臓の鼓動が高まっても、現実の対応に心が向かい、発作が起きなかったことで、心臓そのものには異常がないのを改めて確信しました。森田理論という事実唯真です。

以来30年、私なりに神経質症から脱却したポイントが数点あることに気がつきました。

- ①入会当初は、森田理論を熱心に学習していたが、途中から行動することの大切さを指摘される。それ以後、行動に重点をおいて日常生活を送る。
- ②「恐怖突入」を何回も行い、「できた」ことを意識的に脳裏にインプットし、自分の自信につなげていった。ときには「6割できればよし」という考えも取り入れた。
- ③日常生活のなかで困難に遭遇したとき、森田の「あるがまま」「事実唯真」「逃げるな」などのこ

とばを、お経を唱えるように心のなかで唱え、「恐怖突入」を繰り返した。

④妻と2人の子どもを養う立場である以上、いろいろな困難があっても逃げ出すことができなかった。いつも「清水の舞台から飛び降りる」覚悟で生活することができた。

⑤家族には、症状のことで「グチ」を一言も言わなかった。

⑥森田理論を学習し、学んだことを、素直に実生活のなかで実践するように心がけた。

森田は、私の生きる上での大きな羅針盤になりました。今、自分の人生を振り返ってみて「運のいい人生だったな」とつくづく思います。そしてその裏には、大勢の人々の力添えがあります。私を生み、育ててくれた両親、兄弟、私と家庭を営んでくれた妻や2人の子どもたち、一人で眠れない日に快く泊めてくれた友人、悩みを親身になって聞き、支援してくれた集談会の仲間……。みなさん、本当にありがとうございます。