

# 仕事をしている双極性障害患者さんの手記

令和2年9月

日本うつ病学会双極性障害委員会編

## 目次

1. 50代男性 会社員	1
2. 50代男性 内科医	3
3. 40代男性 会社員	5
4. 50代男性 会社員	7
5. 40代男性 会社員	9
6. 男性	12
7. 40代男性 会社員	14
8. 50代前半男性 工場勤務	15
9. 50代男性 公務員	17
10. 男性 会社員	18
11. 会社員	20
12. 40代男性 会社員	22
13. 会社員	23
14. 50代女性 パート勤務	25
15. 会社員	27
16. 男性 会社員	28
17. 男性 会社員	30
18. 男性 会社員	32
19. 30代女性 専業主婦	34

## 1. 50代男性 会社員

私は10数年前、双極性障害のために、経営していた会社を破綻させ、自宅も競売で失いましたが、今は6年以上も安定した状態で仕事ができるようにまできました。これまでの自分の経験を伝えたいと思います。

我が家の家族構成は、両親と妻と子供たちです。もともと会社の経営は厳しく、行き詰まる寸前でした。病がなければ別の道もあったのではないかと、今でも時折思い返すことがあります。過ぎたことだと諦めています。

10数年前丁度、子供たちが小学校に上がる頃の話です。その頃私は、家業である小さな販売店の社長を務めていました。会社といっても社員は十人余り、年商もピークから半減し、数年は赤字が続いていました。営業不振、新規事業の行き詰まり、増える借入金と毎日が辛く、朝起きられなくなり、会社に出ても仕事が手に付かず、営業と称してサウナで寝込んでいる状態が1年ほど続きました。そんなある日、極度の不安感を感じ、かかりつけ医に話をしたところ、いつもとは別の抗うつ薬を処方してくれました。その薬を服用すると不安感は嘘のように消え、元気が湧いてきました。というか元気になり過ぎてしまいました。朝は5時過ぎには起きて近所を散歩し、世の中は自分のために回っている様な高揚感に包まれ、仕事では上手くゆくはずもない思い付きの提案を重ね、夜はクラブの女の子を連れ回るなどしました。勿論、手持ちのお金などないので、カードローンとクレジットカードで1か月に100万円以上使ってしまったと思います。流石に、これは調子がおかしいと、病院を紹介してもらい受診しました。病院で躁状態を治めるために処方された薬を服用すると、躁状態は治まり気分は安定しました。

その後、経過を見るため100日ほど入院し、その間に会社と自宅は整理しました。幸い、会社と自宅の処分だけで借金は返せ、別に所有していた不動産は残っていたので、基本的な生活費はそちらで賄うことができました。とは言え、子供たちも小学校へ通う中、親が家でぶらぶらしている訳にもいかないので、展望施設のアテンダントとしてアルバイトを始めました。シフト勤務で土日や夜の仕事もありましたが、中々楽しかったです。時給1000円で月10万円程度の収入になりましたが、施設が営業不振で閉鎖されたため、2年半ほどで失職しました。

仕事は継続しなくてはならないので、次は、契約社員として科学館の総務係員を務めました。地域の子供たちを組織化したサイエンスクラブの事務局を担当し、毎月の理科実験教室の準備、運営や会報の作成等を担当しました。子供たちや親御さんとのふれあいもあり、大変やりがいのある仕事でしたが、契約主体の団体が科学館の管理運営の業務から外れたので1年余りで終了となりました。

その次の仕事は、厚生労働省関連の非常勤職員です。具体的には障害者雇用納付金の受付窓口や講習会の開催を行いました。月給制で月15万円ほどの収入になりました。これは5年間の契約期間満了まで勤めました。

その後、デパートの安全管理の仕事を1年ほどしたのち、現在は自動車関連会社の障害者枠での採用で、人事・総務関係の事務を行う嘱託社員を勤めています。時給1300円で月15万円ほどの

収入になります。主にパソコンを使った事務処理になります。

仕事を続けている間に子供たちはもう大学4年制になりました。社会人まであと一歩です。大学はお金がかかりますが、手もかからず、心配も少なくなり、気持ち的には楽になりました。

治療についてですが、退院後、しばらくは同病院に通院し、躁状態を治めるために処方された薬を継続していました。その後、担当医の転勤に伴い同病院近くのクリニックに通いましたが、処方と同じでした。10数年前の激しい躁転以来、特筆すべき躁状態はありませんでしたが、軽い躁状態のときカードローンで30万円借金をしてしまうなど浪費癖が治りませんでした。その後、インターネットで検索した現在のクリニックに通うようになり、飲み薬だけでなく、持効性の注射薬を打つようになりました。それまでは10種類以上の薬を飲んでいたので、今では気分安定薬1種類と持効性の注射薬を注射することですっかり落ち着いています。

再発予防については、些細な問題でも家族でしっかり話をするように心がけています。その他、日常のストレス解消というか、気分転換は美味しいものを食べることです。そのため、減量が遅々として進みません。ともかく、毎日の生活において仕事があるのは、張り合いがあります。私の場合、色々と転職はしましたが、切れ目なく仕事を継続出来ていることは、とても助かっていると思います。もう50代ですので、次の仕事探しは相当難しくなるとは思いますが、まずは60才までは働きたいと思っています。

## 2. 50代男性 内科医

私は内科医師として開業医をしています。精神科は専門外なのですが、私の治療体験が少しでも今後の双極性障害の治療に役立つのであればと思います、これまで支援と治療をして頂いた多くの精神医療関係者の方々への感謝の気持ちから筆をとらせて頂きました。

私が双極性障害と診断されたのは今から約30年前の学生時代でした。夏休み前の試験の準備に徹夜勉強をしていたところ、突然躁状態となり発症しました。

通学していた大学病院の精神科を受診し、当時はまだ「躁うつ病」という診断名で外来通院を開始しました。病状がよくなると都内のクリニックを紹介されて通院するようになりました。薬剤は気分安定薬が中心でしたが、うつ状態になると抗うつ薬を服用していました。今思えば古いタイプの強力な抗うつ薬はむしろ不安定化要因になっていたのかもしれませんが。発症から2年間は治療を継続したのですが、医師となり多忙な毎日過ごす中で通院も中断しがちとなりました。躁状態になるとむしろ睡眠をとらなくとも仕事ははかどり、学会発表や論文作成もスムーズにできることが心地よくもありましたが、躁状態の後には決まってうつ状態となるというサイクルを繰り返すうちに、いつも気分が不安定となり、イライラがひどくなりました。職場で他科の医師とトラブルを引き起こした末に些細なことで興奮してしまい、躁状態で医療保護入院となりました。その後は職場にも居難くなり、40代でクリニックを開業しました。

開業してしばらくは気苦労も多く、気分の波もひどかったのですが、何とか自分のペースで仕事をこなせるようになりました。ただ、夏になると決まって躁状態になり入院騒動を繰り返し、冬にはうつ状態となり、数日間休診することもありました。

その後、通院していたクリニックの先生が高齢のため閉院することになり、知り合いの医師の紹介で別のクリニックへ転医することになりました。

新しいクリニックでは薬物療法の他に、カウンセリングを強く勧められ行いました。カウンセリングの内容は、私が当初予想していたような単なる心理ケアではなく、詳細な病歴聴取や具合が悪くなる前の兆候を把握することで、生活リズムの確立を目的としたものでした。このカウンセリングを通して、今まで漫然と受け身で治療をしていたことを認識し、自分の病状をしっかり把握して積極的に治療に参加できるようになったと思います。

また、私の病態がいつも躁状態に始まりうつ状態へ繋がるパターンであることや薬の副作用で振戦がみられたことから、気分安定薬2種類の併用による薬剤調整が行われました。さらに、抗うつ薬は病状を不安定にするととのことで使用を中止され、その後、新たに非定型抗精神病薬を使用することでうつ状態も緩和され、うつで休診するような状態に追い込まれることがなくなりました。転医した当初は10種類以上の薬を併用していましたが、その後5年をかけて処方調整を行いました。病状も安定した結果、現在では気分安定薬を含む5種類の薬剤を服用しています。主治医から気分安定薬を含む3剤については自己調整を禁止されていますが、残り2剤については自己調整を許されていることから、自分の病状に応じて即時対応できるという点で大変良いと感じています。

双極性障害についても治療ガイドラインがあるようですが、結局のところ個々の治療は薬との相

性を考慮したオーダーメイド治療となるのではないかと思います。また、薬物療法は病状を押さえるという点では一番大切ですが、そこから先は自分の病状をしっかり把握して、双極性障害の病気の波に足元をすくわれないような生活習慣を確立することであると思います。

かつて私は、双極性障害を抱えながら開業医として自分はこれからどうなることかと心配な日々を過ごしていましたが、幸いにも良き医師との出会いや家族をはじめ、様々な方々からの支援の結果、今では大きな波を経験することもなく落ち着いて過ごせるようになりました。また、今通っているクリニックには私の他にも同じ病を抱えた医師が通院されていることを伺い、双極性障害であることを恥じることなく自信を持って自らの医療に専念できる様にもなりました。ありがとうございました。

### 3. 40代男性 会社員

私の診断名は双極性障害です。病歴は、当初うつ病と診断された時からかれこれ15年以上であります。具合の悪い時には1年間に4回以上の躁状態とうつ状態を繰り返すラピッドサイクラー化しており、入院を含めて長期休職を3回しております。お陰様で、現在は最後の休職から復職し比較的長期間にわたり安定して就労しております。

今回は、これまで1年間に何回も躁状態とうつ状態を繰り返し不安定だった私が、ここまで安定して働き続けることが出来るようになった経緯と治療経験を記したいと思います。

私が体調を崩す時の特徴は、仕事で何か新しいことをする時に人一倍無理をして頑張り、それが少しずつストレスとして蓄積して来ると、軽躁状態となり、いつしか家庭などで怒りとして爆発して家族に迷惑をかけ、最後に完全に燃え尽きてうつ状態になってしまうという流れになります。

そうした中で、私が安定して過ごせるようになったのには、5つの要素があったと考えます。自分に合う薬を見つけることが出来たこと、規則正しい生活リズムを整えられたこと、自分の考え方が変わっていったこと、同じ境遇の仲間に出会ったこと、心だけではなく身体の健康も大事であると気づいたこと、の5つです。

まずは、自分に合う薬を見つけることが出来たことです。こちらは長い年月がかかりました。途中で現在のクリニックに転医して、うつ病から双極性障害へと診断名が変わったことがきっかけでもあります。最初は抗うつ薬を使うことでかえってイライラするなど病状が不安定となっていました。その後は気分安定薬を中心に多くの種類の薬を試して来ました。お陰様で現在では、主治医の先生と相談しながら、病状が改善する度に少しずつ薬の種類と量を減らし、気分安定薬2種類という今の処方にとどり着きました。副作用も少なく、むしろ本当に効いているのかなと思えるほどです。自分に合う薬を見つけることは、体調を安定させるための土台となりますので、ぜひとも主治医の先生と相談しながら根気強く調整して服薬を継続して頂ければと思います。

2つ目は、規則正しい生活リズムを整えられたことです。もちろん病状が悪い時は、規則正しい生活を送ることは難しく、まずは薬による治療が重要と思います。私自身、休職中は生活リズムが大きく乱れておりましたが、薬で少し病状が落ち着いてきた段階で、週3日ほどリワークに通うことにしました。自分一人で生活リズムを整えることは難しいと考えていた私にとって、リワークに通うことは生活リズムを整えるのに大変効果がありました。また、生活リズム行動表に毎日の活動をつけて具現化することにより、少しずつ活動時間が増えてきていることを実感できたことも良かったです。

3つ目の、自分の考え方を変えたことは非常に重要でした。このための第一手段としては、カウンセリングです。臨床心理士の先生とともに、自分の考え方の中に少し極端な癖があることを理解し、認知行動療法などにより、上手に一般的な考え方に和らげる方法を学んだことは、病状を安定させるのに大変役立っています。また、大きなストレス要因でもあった人間関係の悩みを一緒に解きほぐしていったことも大変良かったです。カウンセリングのほか、リワークに参加したことも、自分の考え方を考えることに繋がりました。もう社会復帰は難しいのではないかと深く悩んでいた時に、一人ではなく集団で認知行動療法などを受けることで、自分だけではなくみんな同じような悩みを抱い

ていることを知ることができたこと、他人を通して自分の悩みや考え方の癖を客観的に見ることでできたことは大変有意義でした。お陰様で、これらを通して仕事だけではなく、もう少し視野を広げて、いかに人生そのものを有意義に生きていくことの大切さに気付くことが出来ました。また、何事も自分一人で完璧を目指して出来なかったことを嘆くのではなく、適度に周囲の力を借りながら日々出来たこと着実に積み重ねていくことが自信に繋がっていくことを身にしみて実感することが出来ました。上手に手を抜きながら生きていくということなのかもしれません。

4つ目は、私にとって今でも支えになっているのは、リワークなどを通して同じ境遇の仲間に出会えたことです。苦しい時に、自分だけではなくみんな苦しい中頑張っているのかな、と考えるだけで少し気持ちが楽になります。もちろん、オフ会を開いて近況報告をすることでも元気を頂いております。

最後は、心だけではなく身体の健康も大事であると気づいたことです。休職中にダイエットも兼ねてウォーキングを始めました。最初はただ歩いていただけだったのですが、徐々に体を動かすことが楽しくなって来ました。そして何より、苦しい時でも体を動かしていると、少し気分が晴れてくることに気付きました。今では、身体を動かすことで仕事のストレスを、少しですが、上手に発散でき、必要以上に薬のお世話にならずに済んでいると思います。

さて、私は、双極性障害のため、再びいつ体調が崩れるかもしれないというリスクを抱えていることには変わりはありません。しかしながら、仕事だけではなく私生活を含めて少し広い視野で人生を楽しみながら、1日1日無理をせず安定して過ごすという日々の実績を積み重ねていきたいと思えます。この積み重ねが結果として安定した就労生活の継続、ひいては私のささやかな人生の幸せに繋がられればと考えております。

末筆ながら、私の体験が少しでも同じ病気で苦しんでいる皆様のお役に少しでも立てますと幸いです。



#### 4. 50代男性 会社員

約5年前、私は仕事がどうしても重く感じたため、会社の産業医を受診しました。カウンセリングを受けていましたが症状は回復せず、とうとう自殺を決意し、ある日会社を無断欠勤して自殺する場所を求め失踪しました。自殺は実行できず、うつ病と診断され、2度目の休職に入りました。私は単身赴任中にギャンブルにのめり込み、後先考えず多額の借金をしてしまい、実はそのことも自殺願望の大きな原因でした。

単身赴任先から自宅に戻り、家族と同居を始め、精神科病院で治療を受けていましたが、復職の為にリワークで利用者、施設のアシスタントの方と度重なるトラブルとなり、初めてうつ病から双極性障害に診断が変わりました。

躁状態となった私は、様々な取り返しのつかないことをしてしまいました。ギャンブルへの没頭とさらなる借金、以前は欲しいとも思わなかった高額なミニカーの異常収集、夜眠らず携帯のアプリゲームへの執着と課金の繰り返し、出会い系サイトへ顔写真付きで登録し利用など。これらの行為で私は1000万以上の負債を抱え、家と財産、家族の信頼を失いました。

双極性障害の治療を進めていき、会社から復職条件として家族と同居することを指示され、家族と共に勤務地に転居してきました。そして、現在の主治医と出会い、今も治療を続けています。内勤の配置換えにより時短勤務で復職しましたが、感情の起伏が激しく、職場メンバーに強い不満や敵意を抱くことや、入社意欲を失って会社を休む日も度々ありました。

通院先では、月一度のカウンセリングにおいて、溜めているストレスを吐き出す事で平静さを取り戻すことに努めました。当時、対応してくださっていたカウンセラーの方は、ただ私の話を聞くだけでなく、私が何を考えてそのような発言をしているか、どのような心理なのかをフィードバックしていただき、対話による満足感を持つことができ、また自らの言動を反省しつつ改善に繋げていこうとの意欲も生まれ、それを繰り返すうちに、徐々にではありましたが感情のぶれ幅が少なくなっていくと考えています。非常に感謝しています。

躁転時、私が犯した事を繰り返さない為に、妻は私の財布に常に一定金額以上は入れないこととし、私も自己管理に努めました。薬の飲み忘れをなくすため、カレンダー式の薬入れに薬をいれ、忘れず服用しました。就寝時間については、夜更かしを行わないよう、毎日一定の睡眠時間を保てるよう徹底しました。いずれも家族の協力を得て行いました。

鬱の時の対策は、ひなの文鳥を飼いました。3時間おきに餌を与えなくては死んでしまう文鳥のひなを育てることで、自分の自殺願望を抑えました。

職場では、人に対して攻撃的になる事が問題でした。人とトラブルを起こせば、評価が下がると自覚して、何とか我慢していましたが、なかなかうまくいかず、当然の如く、人事評価も下げられました。仕事を休みたくなる鬱の時は、有給とフレックスをうまく使い何とか過ごしてきました。この病気を抱え、何としても会社に解雇されないことを一番に考えました。しかし、復職してから3年続けて最低評価を受け、月収は休職する前の半分となりました。それでも、会社を辞めず、治療を続け、トラブルが起こるたびに自分を見つめ直し、地道に努力してきました。その結果、業務効率、生産性の

向上での面でも一定の評価を受け、昨年度末に僅かながら昇給を果たすことができました。今から約10年前、自分にうつの症状がある、と自覚し始めた時から昇給も止まり、直近3年間は減給だった中で、本当に久しぶりの昇給でした。しかし、同期入社 of 社員や後輩社員にも年収で大きく差がついています。約10年間遅れをとってしまった、という現実があります。

双極性障害を持ちながら、会社で働くのは、家族の支えが必要です。通院、服薬管理、就寝時間は家族の力が必要です。また、躁による興奮状態は自分では判断できず、家族からの指摘でしか分かりません。ここまで自分を取り戻すことができたのは、日常の生活を安定させてくれた家族の支えがあってこそです。常に自分と向き合い、客観的に考える習慣づけ、地道に成長を目指して日々送っていくことが大切だと感じています。

失われた日々は取り戻すことができませんが、これからの毎日を大事に過ごしていくことはできます。家族、そして職場の方々、自分を支えてくれた人達に感謝しながら、頑張っていきたいと思えます。

## 5. 40代男性 会社員

私は学生だった20代前半に抑うつ症状で発症し、休学して治療を継続しましたが改善せず、やむなく中途退学しました。主治医が代わり、双極性障害と改めて診断頂いてから、様々な治療を進める中で症状は徐々に安定していきました。共同作業所やアルバイトを含め複数回仕事を変え、今の企業で正社員としてまもなく10年を迎えます。会社には障害の事実を伝えていません。また、通院は約2か月に1度の頻度です。

皆さんは、最初から正しく双極性障害と診断されたのでしょうか？もしかしたら、後々になって改めてそう診断された方もいらっしゃるのではないのでしょうか？上でお話ししたように、実は私も1人目の主治医に正しく診断してもらえず、治療を始めた数年後に現主治医から双極性障害と診断して頂いた1人です。

抑うつ症状が出た当初、別の診断を受けて治療をスタートさせたわけですが、何故か症状は日毎に悪化していきました。増え続けた薬の影響か、私は次第に呂律も回らず、手も増えて書く字もままならなくなっていきました。加えて、例えば買い物をするために一日中出かけることを連日続けたり、店員に自身の激しい感情をぶちまけるような、自分でコントロールしにくい躁症状も出始め、非常に辛い時間を過ごしていました。躁状態の知識すら全くなかった私たち家族は、それでも主治医に従うしかありませんでした。

一向に改善しない症状とひたすらに過ぎていく日々に対する焦りもそうですが、治療方針について感じていた「何か変だ」というモヤモヤした気持ちも強くなるばかりでした。どうしてもこれからの私を諦めたくなくて、主治医を変更するに至りました。

現主治医から双極性障害の説明を受け、それまでの症状を振り返った時に、私は物凄く納得したことを覚えています。ようやく再スタートできた私は、その後様々な治療やトレーニングを受け、多少の波はあれども症状は思いのほか速やかに安定していきました。この時に強く感じたことは、「最初から正しい診断をしていただけたなら…」という悔しさです。この数年を返して欲しかったです。

治療を受けるにあたって、皆さんはどんなことを大切に思っているのでしょうか？ 私の場合は、「周りの人と一緒に、今までを振り返る」ことを特に大切にしてきました。例えば、自分の症状について、

- ① どのようなときに
- ② どのような症状が
- ③ 何をきっかけに起きているのか

という、言わば原因とその結果を、私はある程度落ち着いた状態の時に振り返っていました。目的は再発の予防です。私の場合は大抵つまりずくポイントが同じで、人間関係が大きく変化したことをきっかけに、うつや躁の症状が起りやすくなります。初めて抑うつ症状が起きた時も同様でした。

正直言って、私も嫌なことを振り返ることはやりたくありませんし、人によっては辛いと思うかもしれません。しかし、振り返る作業をする中で、主治医の言葉や自分自身が見つけた気づきは、その後も私の心に残り続け、勇気付けてくれています。私はそれらをノートやスマホに書き留めるなりし

て、見返すことを繰り返し、おまじないとしていました。また、書き留めた当時の情景も思い出せます。意識して症状に対する認識を繰り返し、さらに周りの人と共有することで、客観的な視点も生じます。少なくとも私は自信が湧きました。

ここで、私だけの「気づき」をご紹介します。意外なものと思われるでしょうが、私の場合、軽い躁状態になりそうな時に、不思議とある2つのものが欲しくて堪らなくなります。それは「眼鏡」と「マフラー」です。実際、初めて躁状態になった時も、この2つが欲しくて堪らず、街中に出かけることを連日続けていました。ですから、私の場合、この2つが欲しい気持ちが強く沸き上がってきた時は、シグナルとして意識するようになっています。

双極性障害であっても、「社会人になって親を喜ばせたい」という目標を私は常に持っていました。諦めるつもりも全くありませんでしたし、その意思を主治医に伝えていました。何より、自分が社会人になるイメージを頭の中に描き続けていました。症状がある程度安定していたこともあり、主治医の勧めで、自宅から自転車を通える共同作業所に通所し始めました。社会生活を取り戻す第一歩として、作業所は相応しいと思います。何より、規則正しい生活リズムを取り戻し、私の弱り切った基礎体力を向上させる意味で適所でした。他の利用者とのコミュニケーションを通じて、人間関係のトレーニングの場としてとても役立ちました。

私は、何事も一段一段・一步一步であり、更に最初の一段は、例え自分にとってそれが物足りなくても、自分が容易に上がれるものであることが必要と改めて痛感しました。私の場合、作業所の通所を飛び越えてアルバイトを始めたとしても、きっと務まらずに自信を喪失していたでしょう。作業所に約1年通所した後、主治医と相談し、アルバイトを始めることにしました。いよいよ本格的に先を見据え、主治医にアルバイトを始めるタイミングを相談していました。近い将来の就職を考えて、すぐに辞める癖はつけたくなかったため、アルバイトを始めるにあたり、「長く続けられるアルバイト」ということを第一優先に考えていました。良いアルバイト先を見つけるために、作業所に通所しつつ、自宅近所の色々な店が自分の肌に合うかどうか、1人の客として覗いていました。その時に私が感じた雰囲気や直感めいたものも大切にしていたからです。それから程なくして、私は、ある程度静かな職場で、当時の自分の体力でも務められるであろうと判断した書店に応募し、採用されることになりました。職種にもよりますが、就労の際には、1日数時間、週3日程度の勤務からスタートするのが良いように思います。アルバイト未経験の方にはそれでも体力的にかなり辛いはずですが、私も、同様の勤務形態から開始しましたが、帰宅後は疲れ果てて起き上がれない日々が数か月続き、自分の体力のなさに愕然としました。その後、少しずつ勤務時間を増やしていくに伴い、体力も付いていきました。就労にあたり、事前にある程度、自分にとって適度な負担と過度な負担の境界線を見極めることが重要だと思います。この基準は皆さん1人1人異なるでしょうし、自分自身だけで見極めるのは難しいことかもしれません。家族の協力を得て、じっくり見極めて頂くと良いように思います。

皆さんの中には職場の人間関係を不安に思う方もいるかもしれませんが、その不安は当然ですが、そこだけにとらわれてしまうのは勿体ないと思います。確かに、私が通所していた作業所と異なり、実際の職場では仲良くなり過ぎて、距離感が近くなると、仕事上のやり辛さが生じます。主治医から

は、仕事は「淡々粛々」とこなし、同僚と適度な距離感を保つことを指導されており、このことは、長く働く上で重要なこととして今も心がけています。

また、就労に対する焦りは禁物です。焦って就職したとしても、不安が募る職場では辛い結果になるかもしれません。じっくり探せば良い就労先が見つかると思います。私の場合は、例えアルバイトとしてでも社員としてある企業に所属することで、ある種の安心感を得ることができました。それは、自分自身の症状の安定に直結しましたし、症状の安定がさらなる自信に繋がるという好循環も生まれました。その意味でも、就労は決して諦める必要はないものと思います。更に、正社員採用への道があるアルバイト先を見つけられたことが私には幸いだったので、就職を目指す上で、「次の繋がる道があるかどうか」という点も心の片隅に止めておいた方が良いでしょう。

ここでお話したことは、抽象的でつかみどころのない話に聞こえてしまうかもしれません。しかし、私が抑うつ症状で発症してから今までの、長い月日の治療の中で私が実感した、最も印象的な経験です。それはある意味、医療とは別の、私の中にある感覚的なものと言っても良いでしょう。現在に至るまで、私には大きな2つの節目がありました。1つ目は現在の主治医に巡り合ったことであり、2つ目は現在の職場に繋がるアルバイト先に就職したことです。私は、ご縁は多かれ少なかれ必ずあると思っており、そのご縁はある程度自分で手繰り寄せることができると強く感じています。身体は、あるいは心と言い換えることもできると思いますが、自分に正直です。私は、それに嘘をついた時は、ほぼ間違いなく失敗してきたと言っても良いと思います。ですから、皆さんには、できる限り、自身の身体一心の声に耳を傾けて頂きたいです。言い換えれば、自身との対話です。自分の中で長く消えないモヤモヤしたものに対して、根気強く向き合い続けた時、自分の進むべき方向性に対する気づきが生まれるかもしれません。私自身、その作業を繰り返してきたことで、将来を諦めず、意思を貫く姿勢が生まれ、結果的に現在の主治医や職場とのご縁を手繰り寄せることができたのではないかと考えています。

「大波をくぐり抜ける時はやがて来る」という言葉を耳にしますが、その通りだと思います。私にも、通院だけの日々でアルバイトをすることもまだ叶わなかった時がありました。しかし、治療を含め、自身にできることに対してしっかりと取り組み、準備を怠らなければ、次のステージに上がることができます。言葉でなかなか表現しにくいのですが、心の底から湧き上がる「自然体な前向きさ」を実感でき、同時に力も湧いてくる時期がやってくるのです。そして、動き始めることができます。その時が来るまで、周りの力を借りながら、時には「勇気ある撤退」としながら、じっくりと腰を据えて治療に専念して頂きたいと思います。そうした中で、就労に至った際には、きっとご家族は何よりも喜んで下さると思います。

今までお話したことは、すべて私の経験に基づくものであり、あくまでの事例の1つとしてお考え頂きたいです。皆さんの症状が少しでも、そして1日でも早く安定することを祈念するとともに、この文章がお一人でもどなたかのお役に立てたなら幸いです。

## 6. 男性

今の私にはふと、双極性障害とは一体何者だろうか、この病は人をどう変えるのだろうか、考えさせられることがあります。

私がこの病と真剣に向き合い始めたのが約3年前です。潜伏期間のような時期が約7年間ありました。このうち、約8年間を病気の自覚なしに生活保護を受けて生活してきました。しかし、3年前のデイケアでのリハビリが、私を変えさせるきっかけになりました。心理プログラム、就労支援プログラム、メンバー同士での共同作業などを通じて、自分のことをよく知る、という大切な考え方を教わりました。そうするうちに、自分のそれまでの人生において、ずっと前から病の兆候を発していたように思えてきました。私は、職をいくつも変えてきました。新しい職に就くと必ず短期間で結果を出し、自分に気に入らないことがあればやる気を失って辞める、ということの繰り返しでした。振り返ると、明らかに躁状態とうつ状態の繰り返しだったように思えるのです。デイケアでの「自分を知る」というキーワードによって、自分の向かうべき方向が見えたような気がします。これらのことから、双極性障害は、自分を見失わせる病なのではないか、と感じています。

「自分を知る」とは自分自身を知ることと、今の自分の状態を知ることでもあると思います。デイケアで「生活リズムチェック表」に今の自分の状態を記録するよう指導され、これをきっかけに自分の記録が始まりました。当初は、日記をつけるのは苦手なタイプだったので、どうしたものか戸惑っていましたが、「行動記録表」と「気持ちと体調のグラフ」として得意なデータ管理に置き換えました。これが奏功し、現在まで継続しています。「行動記録表」では、睡眠状況がデータ化でき、「気持ちと体調のグラフ」では、今の自分の状態と傾向が可視化されることで把握しやすくなっています。このモニタリングによって、今の自分の状態が客観的に把握できるようになり、その日の感覚によってバラつきがあることも見えてきました。例えば、「気持ちと体調のグラフ」では、通常、体調は気持ちと連動することが分かります。逆に、これが乖離していると、混合状態である可能性があります。気持ちの落ち込みが続いていると、体調管理を心がけると回復が早いです。気分の落ち込みは予期せずやってくる、突き抜ける時は予兆がある、などの傾向も掴めました。今の自分の状態を数値化することは難しい面もありましたが、指標項目を何度も修正して、現在ではかなり精度が増してきています。

これらのことから、やはり体調管理が大切なことだと分かってきました。当たり前のことですが、私にとっては、普段から体調管理を徹底することが、病状の再燃・再発予防に最も効果的と思っています。この先、目指すところは、自分の不調を予知し、食い止めることができるようになりたいと思っています。

おかげさまで、1年半前に障害者雇用で就労でき、現在まで継続して勤務しています。就労中も幾度となく躁状態とうつ状態が繰り返しましたが、以前のように転職を繰り返すということはなくなっています。

「自分を知る」ことには大きな意味があると思います。健常者でも大切なことでしょうが、当事者は今の自分の状態をしっかりと把握していかなければなりません。この「自分を知る」という作業は、他

人の力に委ねることは困難で、自分自身で取り組まなければなりません。私は、この作業を通じて、この先の生き方が見えてきましたが、まだまだ自分自身を知り得てないので、この作業をずっと続けていきたいと思います。

## 7. 40代男性 会社員

15年前、私は主に職場での過酷な労働環境や対人関係の不調により、うつ病と診断され、1カ月程度の療養を行いました。当時の職場では、1日20から23時間程度の労働を強いられ、夜中に帰社すると翌朝になるまで電話会議に参加し、2時間程度仮眠して自動車で営業に出かける、といった具合でした。その職場で2カ月ほど勤務した後に退職し、直後から営業の仕事に転職しましたが、上司からのパワーハラスメントで勤務が不能となり、うつ病を発症し、1カ月の入院加療の後、10カ月ほどの休職期間を経て、会社を退職するに至りました。

退職後、うつ病であることを履歴書に示した上で面接に臨み、どういうわけか現在の職場に採用されました。ただ、うつ病であることを隠して就職していれば、早期に退職せざるを得なかったと考えています。双極性障害と診断されたのは、それから約3年後の冬だったと記憶しています。当時は感情の起伏が激しいだけかと思っていたのですが、主治医から双極性障害と診断され、薬が増えました。

その後定例となりましたが、3月下旬から4月初旬は毎年うつ状態か躁状態となり、7日から20日程度会社を休んでいます。社内で私は「うつ病」として認知されていますが、周囲はどの症状がうつ病の症状か分からないため、所属長らは「体調不良」として扱っているようです。

うつ状態や躁状態を繰り返しながらも、私が仕事をする事ができているのは、職場の「ふんわりとした理解」と「自分は自分に負荷をかけても良い」という2つのおかげだと考えています。

「ふんわりした理解」は、私が何らかの病気であり、それはストレスから来るもので、そうなるとうまないとはいけない、という循環を多くの同僚や所属長が理解していることです。うつ病に対する理解があるとは思いませんが、休みを取ることに寛容である、ということは仕事を続ける上での大きな助けになっています。私以外にも数人がパニック障害や気分障害を抱えていますが、こうした人たちの休養に関しても概ね理解があります。症状についての理解はないかもしれませんが、「良い意味での無関心」は、かえってありがたいと思っています。

もう一つの「自分は自分に負荷をかけても良い」ですが、うつ病等の場合は「無理をしない」「嫌ならしない」が治療の方針となることが多いです。意欲がないので当然のことですが、ずっと何もしないで社会と隔離されると、治療はできても社会復帰は難しくなると思います。そういう意味では、自分が社会と関わり、今後も生きていくためには、自分で自分が耐えられる程度の負荷をかけ、自分を少しずつ成長させていく必要があると考えています。確かに、うつ状態で仕事に出てミスをせず、しっかりと人の話を聞くことは困難な時もあります。ただ「このくらいはできる」と自分に言い聞かせることも大切だと考えています。よく、うつ病患者に「頑張れ」は禁句、と言われる。頑張れないのだから、その通りです。しかし、自分をどん底から引き上げることができるのは、自分自身です。主治医や薬、治療のために用意された環境は、その(どん底から自分を引き上げるための)手段でしかないと思います。

こうした病を患ったからといって、一生社会と関わらないというのは、難しいです。これからも自分に少しずつ負荷をかけながら、前へ進んで行きたいと思っています。



## 8. 50代前半男性 工場勤務

私の発病は高校3年生の時でした。進学校故に、勉強についていけず、うつ状態に陥り、引きこもり状態になったにも関わらず、文化祭にはバンドで歌っていました。入退院を繰り返しながら、浪人を2回経験し、最終的には母の親戚関係を尋ね、異郷の地で自分の活路を見出すに至りました。

最初の入院は閉鎖病棟だったので、島流しにあったような境遇になりました。退院した後も、地域に馴染めず、自傷行為を行い再度入院になりました。2年後に退院し、病院側の配慮により、共同住居で同じ病気を持った仲間と共に暮らしました。衣食住といった基本的な生きる術を、彼等から学びました。デイケアにより規則正しい生活を身につけ、服薬や睡眠の重要性を認識しました。

その後独り暮らしに挑み、大学進学への執着はだいぶ薄れていったことから、地域で面倒をみて貰っている世話役の人からの勧めで、電気関連の会社に就職しました。製品の積み込みや、配送の手伝いが主だったため、自動車免許の必要性を感じました。社長が良心的な人で、免許取得の際の送り迎え等のフォローをして下さいました。10年勤めて、ステップ・アップのためお米屋さんにも就職しましたが、事務のパソコン業務は不慣れであったことに加え、お米を担いで配送するのに身体に過剰な負担が掛かってしまい、3か月で退職しました。その後は、親戚関係の工場に就職しましたが、重労働のため毎日が体調との戦いになり、薬も増えたり減ったりの不安定な状態でした。職場には優しい人が多く、給料もらう毎に飲み会も開いてもらうなどして楽しい反面、自分の断れない性格が災いし、無理でも仕事を続けようとして体調を崩し、欠勤が多くなり、入院してしまいました。

退院後、工場は倒産してしまったため無職になり、障害年金を申請するに至りました。自分の中で、「無理は出来ない身体なんだな」と悟るようになり、次の就労に向けて授産施設へ通いました。その間、体調の浮き沈みが激しく2回の入退院がありましたが、何とかリネン関係の仕事に就くことが出来ました。障害者雇用でしたが、給料は歩合制で、手作業が多いため腱鞘炎に悩まされ、休みがちでした。その頃、故郷の父が亡くなったことがきっかけで、自分の生き方を再考するようになりました。父が亡くなる直前に言った「お前、仕事大丈夫なのか」という一言が心に残り、転職を決意しました。

リネン関係の会社を退職し、一旦就労移行支援に入り、一年経たずに、今勤務している工場に就労する事ができました。職場での人間関係のストレスや、不慣れなパソコン業務のためパソコン教室も通うなどし、最初の3年間は毎日が苦痛で、いつも仕事が頭から離れずに、好きな事も出来ず、周りの景色を見る余裕がないほど鬱々としていました。一時的に抗うつ薬を処方された際に躁転して事故を起こし、かなり精神が蝕まれました。それでも何とか継続し、4年目に入って昇進したこともあり、のびのびと仕事をさせて貰えるようになりました。ノルマも継続的に達成できるようになり、丁寧で迅速な作業を習得できました。今年で11年目を迎え、私自身、現場責任者となって業務にあたっています。新人の子に対する指導の際、自分の感情を抑えながら対応せねばなりません。有難い事に、少しずつ自身の感情をコントロールできるようになってきています。自分に自信が

ついた証かもしれません。私の主治医は、私には「少々うつが似合う」と仰っていました。確かに、自制が効く状態の方が、冷静な判断ができ、物事は悪い方向に行かない気がしています。逆にうつに対しては、休養第一で読書と音楽で心を癒やしています。違和感を感じた際には、一歩引いて先を見とおして、着実に進むべき道を歩んでいきたいと思っています。

## 9. 50代男性 公務員

私は、高校を卒業後、電気関係の会社へ就職しました。仕事を順調にこなし、野球部へ入ってピッチャーしたり、車を買ってドライブしたり、と楽しく生活をエンジョイしていました。しかし、入社3年目頃、仕事の事で悩み始めました。電気主任技術者の試験の事や、このまま電気の仕事が続けて行けるか？と考えるようになりました。うわべは普通に装っていましたが、それも限界になり、会社へ相談して、心療内科系を受診しました。

「自律神経失調症」の診断で、2ヶ月間、実家へ帰省して療養を続けて、仕事に復帰しました。その後、また、仕事もプライベートも順調に過ごしました。

入社6年目に転勤になり、実家通勤となりました。仕事内容は電気職から離れ、現場作業となり、その間に結婚もして順調にやっていました。しかし、総務課へ異動となり、仕事をやっていくうちに、不安状態になってしまい、再び心療内科を受診しました。診断結果は、「うつ病」でした。2ヶ月程、自宅療養しました。その後、普通になったり、不安になって自宅療養になったりを3,4回繰り返しました。時には気持ちがhighになっていて、何でも出来るという気持ちになっている時もあり、そんな頃に交通事故を起こしてしまいました。家内が、highな時期がある事から、診断が違うのではないかと思うようになり、精神科クリニックを受診したところ、「双極性感情障害」という診断でした。気分安定薬を処方され、これを飲むようになってから、心が安定するようになり、会社へ復帰出来る状態にまでなりました。最終的に会社は退職し、派遣社員を3年程経験して、現在の仕事に従事しています。気分安定薬を中心とした処方薬のお陰で、最近は安定した毎日を過ごしております。

その間、何十年もの間、家族に迷惑と心配を掛けてしまい、また、助けてもらいました。ここにお礼を言います、本当にありがとうございました。

## 10. 男性 会社員

今から約30年前、私が大学を卒業してから就職したのは、東証一部に上場する日系企業でした。私は国内営業を担当していました。営業職としてある程度経験を積んだ30代の頃、キャリアアップする人事に恵まれました。それは非常に困難でしたがやりがいのある仕事で、大きなプロジェクトの中心的な仕事を任されました。毎日遅くまで残業し、パソコンを家に持ち帰り、就寝直前まで仕事をしました。夢の中で課題解決や良いアイデアを思いつくと、すぐ起きて自分宛てに会社へメールやファックスする…。そんな日々が続きました。ある日、明け方に激しい動悸と息苦しさを覚えました。初めての経験です。働きすぎや疲れからきているのだろうという自覚はなんとなくありましたが、一方ではそんなことはないかと否定する気持ちもありました。何しろ社長直轄の新規事業立ち上げの組織です。ゆっくりするのはプロジェクトが終わってからと思ったのです。

それから約1年後、私は上司に連れられて心療内科を受診しました。「うつ病」と「パニック障害」と診断されました。私は何を言われているのか理解できずにいると、

- ・まずは、自分がどういう状態なのか、病気を理解すること
- ・治療を必ず継続すること
- ・服薬を自分の判断で止めないこと

などを丁寧に説明されました。病気そのものを理解することはできましたが、自分の状態を自覚するために自分と向き合う作業が最も苦痛でした。

結果的にプロジェクトは成功を収め、昇進試験も受かり、収入が大幅に上がりました。表向きは企業人として順調な道を歩んでいましたが、治療をし続けても体調は不安定で休みがちでした。結局、私、上司、産業医の三者で面談し休職することにしました。実のところ、休職中の記憶は曖昧で、断片的にしか思い出せません。記憶全体に暗い靄がかかっている感じです。イメージとしての記憶より、気分の波や感情の起伏が驚くほど激しかったことを鮮明に記憶しています。

結論から言うと、私は復職後も休みが多く、約16年勤めた会社を退職し、実家に帰ることにしました。幸い実家の両親は健在でしたので、生まれ育った故郷でのんびり生きようと思いましたが、以前のように仕事ができるか非常に不安でもありました。大学入学と同時に故郷を離れて約20年が経過していたので、故郷がまるで初めての土地のような奇妙な違和感も覚えていました。

実家に帰って驚いたことが3つありました。1つは新しい主治医(今お世話になっている先生です)に、うつ病ではなく「双極性障害」と診断されたことです。先生からの説明と心理士さんとのカウンセリングのほかに、自分でも色々調べました。変な言い方ですが、双極性障害である自分に納得し、少しホッとしました。なぜならこの疾患の症状が、私そのものだと思えたからでした。薬が変わり、種類も減り、副作用もほとんど感じなくなったことから、心身ともに負担が軽くなりました。服薬は欠かさず、大好きな夜更かしを我慢して、睡眠時間をできるだけ多くとるようにしています。また、主治医からの提案で、デイケアの認知行動療法のプログラムも受講しました。怒りや極端な焦燥感をコントロールする方法が色々あることを学びました。私の怒りのコントロールの方法は鈍感になることです。怒りの対象に対して、「ちょっと何言っているのか分かんない」という心のスタンスを取ります。そこで、

状況や自分自身を客観視する間を作り、感情の先走りに歯止めをかけます。それでも気持ちが全く収まらないなら、それはそれで仕方ないと思うようにしています。そうして自分の中にモラトリアムを作ってあげると、不思議と気が長くなった気がするのです。私流なので参考にならないかもしれませんが。

驚いたことのもう1つは、ハローワークに職業相談をしに行った時に、職員の方から「田舎の地方都市では、高学歴かつ上場企業でキャリアを積んだ人の採用は敬遠される」と言われたことでした。あまりに理不尽な物言い、ショックと憤りで「二度とハローワークには来ない」と言って席を立ちました。実際は何度もお世話になることになりましたが(笑)。

帰郷して数年後、40代で初めて結婚する縁に恵まれたことも驚きの1つです。こんな障害を持って結婚なんて一生無理と思っていましたから。妻は私の障害やそれまで経験してきたことを全て受け入れてくれ、転職を繰り返す私を助けてくれています。

私は現在9回目の転職に向けて活動中です。長く勤めることができないのが悩みです。転職理由は様々ですが、パワハラによる退職も経験しました。その時は妻に正直に相談し退職しました。非常に辛い経験でしたが、妻や親せきの支え、一時的に通院の間隔を短くし、主治医に愚痴を聞いて頂いたことでどうにか顔を上げることができました。今まで様々な業界で営業職を務めてきましたが、これからも営業の仕事をしたいと思っています。収入は減りますが、ノルマはきつくない仕事はありますし、今までの私の経験を買ってくれるところはまだあると思うからです。

結局私は、良い部分もボンコツな部分も含めて私という存在を証明したいのです。勿論いつもこんなに前向きでいるわけではありません。でも、疲れている時や問題を抱えてネガティブになっている時に自分に言い聞かせる言葉があります。

『人生一度きり 落ち込むために生まれてきたわけじゃない』

## 11. 会社員

私はこれまでに、同じ会社で2回休職しています。1回目は、就職で環境が変化し、緊張状態に弱いこともあって常に不安な気分のまま過ごしていた中、大きく仕事の内容・量が変化したことがきっかけでした。週末は1日中起き上がれないという状態が何ヶ月か続き、自分でもおかしいなと思い、会社の産業医の診察を受けたところ、「適応障害」との診断を受け、休職となりました。2週間に1回程度受診しながら、1年半ほどして元の職場に復帰しました。部署異動など職場の配慮もいただいて、体調を見ながらの勤務が始まりました。そこから5年間、通常勤務を行いながら、2週間～1ヶ月に1度、産業医の診察を受ける生活でした。診断名は、当初「適応障害」となっていたのですが、どこかのタイミングで「うつ病」に変更されていました。この間は薬物療法が主でした。体調・気分の方は、休職中よりも大きな波に苦しまされることになり、毎晩「明日の朝の体調はどうだろう」と不安になりながら休んだり、状況が安定しない不安から過食に走ったりする状態でした。状態に波があることを産業医に伝えると、その都度薬の量が調節されるといった状況が続きました。1回目の復職後、産業医は2回ほど替わりましたが、診断名や薬の見直しがされることはなく、一方で私自身も変化を実感することができていませんでした。特に、薬の量がまったく減らないことがかえってストレスで、「一生このままなんじゃないだろうか」と考えるようになってしまいました。

そんな折、親族の紹介で、現在通院しているクリニックでセカンドオピニオンを受けることとなりました。自分の性格、過去のエピソードなどを細かく質問されて出た診断名が、「双極Ⅱ型障害」でした。症状についての説明を受けていると、「こちらの症状の方がしっくりくるなあ」と感じ、職場とも相談して、クリニックの方針に従い、プログラムに参加するため、2回目の休職となりました。2回目の休職はトータルで7ヶ月強となり、その間リワークプログラムを受講しました。双極性障害は自分の行動内容をコントロールすることで対処可能であるとの前提に立ち、コントロールのため必要な知識・手法を中心に学びました。同時に、日常生活を細かくモニタリングすることで、自分の躁・うつ・混合状態のサインとなる症状(身体症状、行動、気分など)をチェックし、データを蓄積しました。普通に働いていても、同様のことをすることは可能なかもしれませんが、復職した今となっては、仕事をしながら毎日通院するのは困難ですし、かといって1週間に1回程度話を聞くだけではその場で忘れてしまうと思うので、職場には迷惑をかけた面はありますが、休職して通院して良かったと考えています。

通勤練習などを経て、休職前と同じ部署に復職しました。現在、復職して3年弱です。今も定期的に診察を受け、度々土曜日のプログラムへ参加しています。薬もずいぶん整理されました。ただ、一番肝になるのは結局のところ自分自身でのコントロールだというのが、この3年弱の印象です。当然、うまくいってばかりではありません。特に復職後1年経つと、仕事をしている状況への慣れから、自分の状態への認識が甘くなることもありました。少し調子を崩したりということはありませんでしたが、復職以降は長期欠勤することなくやってこれていることについては、上司からも評価をいただいているところです。

実際に行っていることは、プログラムに通っていた頃と変わらず、自分の状態をチェックして「今こ

んなサインが出ているから今日は少し抑えめに／早めに休もう」などということが中心で、きっと世の中の人も無意識に行っていることなのだと思います。ただ、双極性障害の患者は身体・気分など様々な面において、世の中の人よりも敏感に自分の状態を察知し、行動することが大事だと日々感じています。私は毎日の生活の中で必ず行うルーティン（例えば「休日の朝は起床後ウォーキングをしてから朝食を摂る」など）を決め、それをこなして生活していますが、ルーティンをこなす時の状態を目安にして、自分の状態を察知するように心がけています。普段ならこなせるルーティンですが、いつもより体がしんどく感じるとか、意欲が出ないと感じた場合、前日に何か原因となったこと（活動量、活動内容、食事、睡眠など）があっただろうかと振り返ったり、その日の予定について考え直す、といった作業を行います。自分に制限をかけなければならないのはしんどく感じる時もありますが、薬が減らないことに悩んだり、翌朝の体調を不安に思いながら休んでいたことに比べたら……とも思います。引き続き試行錯誤しながら生活していこうと思います。

## 12. 40代男性 会社員

私は昇進に伴う業務過多により、考えることが増え、夜眠れなくなったことで1件目のクリニックを受診しました。特に診断名を告げられることはありませんでしたが、睡眠薬を処方されました。睡眠薬を服用しましたが、薬がなくなると眠れなくなってしまい、再度クリニックを受診し睡眠薬を処方される、といった状態が続きました。会社の勧めで、2件目のクリニックを受診し、そこで初めて双極性障害の診断を受けました。約5か月間の休職において、カウンセリングを受け、現在復職後1年が経過していますが、再発の兆候を感じることなく過ごしています。

今回のことを振り返ると、病気になった要因は、①長時間労働による睡眠覚醒リズムの乱れ、②自分自身の考え方ー完璧主義的な考え方や悲観的に考えるクセがあること、が大きいと感じています。要因を考えず、睡眠がとれないからといって、睡眠薬を服用するだけでは、薬の量が増える一方であったのだらうと思います。カウンセリングを通して、精神的なストレスから一方的に睡眠障害が起こっていると考えただけでなく、睡眠覚醒リズムを整えることで精神的な安定を図ることの大切さを学びました。また、考え方のクセに関しては、色々な考え方のパターンを知り、自分を客観的に把握する力を身につけることが改善の一步だと考えます。

最後に、双極性障害は薬だけで治すものではなく、自分自身の生活リズムや考え方を見直すことが改善に繋がると思います。



### 13. 会社員

私が双極II型障害と診断されたのは20代半ばでした。当時はクリニックに通うのが嫌でたまりませんでした。自分の未来は明るく、仕事も何もかもこれから始まるんだ！と思っていた矢先に、診断を受けたからです。自身に「障害」という文字がつくことに耐えられませんでした。「あなたの限界はここなんですよ」と言われた気分でした。そんなこと、誰にも言われていないのに。今思えば、その飛躍した考えも当時のうつ状態からきているものだと分かります。

クリニックに通う前、思い返せば無茶な働き方をしていたと思いますが、当時はそれが当たり前で、同僚に追いつくためには、仕事量でカバーするしかないと思っていました。それ以上に、何よりも仕事が楽しく好きでした。誰に何を強制されたわけでもなかった私は、「自分の意志でセーブする」という感覚を持ちづらかったですし、セーブする理由がありませんでした。クリニックの先生から「あなたの課題は休憩をすることです」と言われた時のことを、よく覚えています。「この歳になって、私は何を言われているんだ？」、「今までの私のことを何も知らないで、そんなことを言ってくれるな」と思いました。私にとって《休憩＝生活のしやすさ》ということに、当時の私は気付きませんでした。それに気が付けたのは、細かい休憩を意識的にとるようになってからです。一度立ち止まり、自身の向上心や自意識について、これから付き合いしていく病気・生活について、時間をかけて自問自答することを促してくれるクリニックと、それを許してくれる職場環境があったからこそ、「自分にとって何が一番大事か」を改めて見直すことができ、意識的に休憩をとれるようになったのです。

私にとって一番大事なことは、“やりたいことに挑戦し続けること”でした。そのために必要だったのが、自分をコントロールするために、全てを諦めるのではなく、取捨選択をすることでした。それに気付くのに、本当に時間がかかりました。それに気付きにくいことも、この病気の特徴であるのかなと思います。同じクリニックに通っているほかの患者さんのお話では、「周囲を気にしすぎてしまう・言い出せない・それによってやりすぎてしまう」という意見が多いイメージでしたが、私は自分の中で培ってきた向上心と向き合うことが一番辛かったです。

こうして、“考え方の方向を修正する”に切り替えてからが、私の治療のスタートでした。休憩の仕方を教わり、身につけるため毎日クリニックに通っていたのだと思います。文字にすると簡単そうですが、一言に「休憩」といっても、休ませる部分は細部に分かれています。思考量の多さが課題だった私は、「何も考えないでいる」という感覚をつかむのに苦労しました。そのために必要なことを教わり、実践し、ほかの患者さんの意見を聞き、また自分に還元する。そうやって、自分の生きやすさに合う考え方や行動を知れるのが病院だと思います。あんなに嫌だったクリニックも、今は「あのタイミングで行けてよかった場所」になりました。

私は約1年間休職してクリニックに通い、復職後1年が経ちました。クリニックに毎日通っていた頃のように、細かいことに目が行き届かなくなっていくます。以前と同じように仕事ができるわけではありません。無茶をしても良くなったわけでもありません。ただ、私に合わせた生活の送り方を見つけ、現在進行形で習得しようと模索しています。そしてそれは、「双極性障害の私」に限ったことではなく、みんな工夫をして暮らしているだけなのだと思うところまでやってきました。自分に合う

対処を探すのは、実はとても面白い行動です。しかし、それには時間がかかるし、支えが必要であることを、身を持って体験しました。これを読む方がどういう状況かは分かりませんが、もし病院に行くことに対して躊躇しているのであれば、その感情が、恥・面倒くささ・恐怖など、自分の価値観にそぐわないからという理由だとしたら、とても勿体ないです。とりあえず、でいいので一度「認知行動療法」を体験して頂きたいです。薬だけでなく、自分の考え方や行動を変えることで生きやすくなる体験をしてほしいです。自分の価値観が変わることは、とても面白いです。入り口は何でもいいので、外国に行くような感覚で、映画を見るような感覚で、新しい価値観を少し見てみるか、くらの感覚でぜひ体感して欲しいと思います。こんなことお医者さんは言えないと思うので、個人の一体験談として書き記しておきます。

今回、この文章を書くにあたって、クリニックに通っていた頃つけていたノートの最後のページを見ると、《私がすべきことは、心と身体が疲れたら無理せず休むこと》と書いてありました。疲れたら休む、これが当たり前出来る自分と社会に期待しています。

## 14. 50代女性 パート勤務

私の病気の始まりは2回の出産がきっかけでした。長女、次女とも20代後半に切迫早産で数か月入院し、結構大変な出産経験でした。産後はなかなか疲れがとれず、血圧も高く、よく実家のお世話になっていました。ずっと働き続けていた私にとって、専業主婦の生活は退屈で疎外感を感じ、なんとなく気分が落ち込むことが多く、最初は内科で精神安定剤を処方してもらったりしていました。それから数年後に主人の父親が亡くなり、慣れない主人の実家へ何度も通うことがありました。忘れもしません、葬儀から自宅に戻った翌日、気晴らしに行った公園からの帰宅後にストーンと気分が落ちたのです。そこから長い病気の治療の始まりでした。内科から婦人科、そこから市内の心療内科を紹介され、受診したところ、「うつ病」と診断されました。当初、抗うつ薬や精神安定剤など4種類の薬を飲んでいました。徐々に気分が落ち込むこともなくなり、テニスやバレーボール、ジャズダンスなど、毎日充実して楽しく過ごしていました。今から思えば色々したいことが多く、テンションが高かったように思います。その間、疲れて体がしんどくなったり、動悸がしたり過呼吸にもなりました。30代はこのような体の不調が多く、予防的に抗うつ薬を処方され、月1回病院へ通い服用を続けていましたが、それから2年後、私にとって人生で一番辛い忘れられない体験をするようになったのです。

今から10年前、私は40代、長女は中学生、次女は小学生で、もうすぐ夏休みという頃でした。当時、パートの勤務先が変わり、習っていたジャズダンスの発表会前であったことから、毎日慌ただしく過ごしていました。次第に、パート先ではミスが多くなり、ダンスも覚えが悪く、頭が回らない状態になりました。ある日の朝、なんとなく不安で落ち着かない感じがしたので、かかりつけの心療内科を受診しました。薬が増やされましたが、帰宅後も不安感・焦燥感は治まりませんでした。布団に寝ているはずなのに道路の真ん中で寝ているように思えて眠れなくなり、人類が滅亡してしまうといった妄想が出てきて、どんどんおかしくなり、再度心療内科を受診し、注射を打たれました。その瞬間、付き添いで来ていた主人の眼球が飛び出たように見えました。体は硬直し、失禁したり、訳の分からないことをしゃべり続けたりしていたようです。主人の機転で市内の総合病院を緊急受診し、精神科へ入院になりました。

1ヶ月の入院で徐々に回復し、退院後も精神科へ通院していましたが、入院して仕事を辞めたことを後悔し、また鬱状態になりました。ちょうどその頃、現在通院しているクリニックの主治医に出会い、初めてうつ病ではなく、「双極性障害」と診断されました。それからは、気分安定薬中心の薬物療法になり、ひどいうつ状態になることもなく、仕事にも復帰できました。その後3年間、主治医は変わりましたが、同じ薬を飲み続けていました。日常には差し支えなかったのですが、薬を飲み続けていくことによる体への負担が心配でした。インターネットで私の病気の診断をしてくれた主治医が開業されていることを知り、現在のクリニックへの転医を決めました。そこでは、幼少期からの性格、生活環境、経歴、両親のことなど長時間にわたる聞き取りがあり、その上でやはり「双極Ⅱ型障害」と診断されました。その後、仕事の休みの日を利用して食事、運動、睡眠、認知などのプログラムを受けながら、日常の生活リズムを規則正しくしていき、徐々に減薬していきました。現在気分安定薬

をやめて 3 年になりますが、大きな気分の変化はなく過ごせています。

現在のクリニックで、「大きく気分が上がらなければ、大きく気分が落ちることはない」、「緩やかな気分の波になるようにしていく」ということを言われました。あれもしたい、これもしたいと過活動になりそうな自分に対しては、「健康な自分であるためにはどういう行動をするべきか」と問いかけ、体が不調な時は「『今は休め』と脳が伝えている」と認識し、日々淡々と過ごすように心がけています。毎日の振り返りのため、スケジュール帳には、その日の体調、気分、予定、行動を記入しています。休憩を適度に取り、呼吸法をしたり毎日 30 分間だけウォーキングしたり。たまに、この病気でない人が毎日のお出かけして楽しそうな日々を過ごしている様子を見ると、正直羨ましく思うことがあります。「何で自分はこんな病気にかかってしまったのか」と悔やむこともあります。しかし、気分が落ち込み、体が動けなくなるようなしんどい状態を繰り返すことはなくなり、こうやって毎日仕事にも行くことができ、たまには友人と食事や家族と旅行にも行け、日常生活を過ごしているのは、気分が上がりすぎないように自分でコントロールしていくことを今のクリニックで学んだからだと思っています。まだ環境の変化や季節の変わり目、更年期の影響は心配ですが、そんな時は淡々と目の前のことに目を向け、生活リズムを整えるようにしています。クリニックで相談したり、アドバイスをいただいたりもしています。

双極性障害はすっかり治る病気ではないけれど、健康な自分であるために、常に「この行動は良いか」、「生活習慣は良いか」を自分に問いながら生活していくことで、コントロールできる病気だと思います。双極性障害はうつ病と同じようですが、治療方法が異なる病気です。入院という辛い経験はしましたが、今の主治医に出会い、正しく診断してもらったことで、気分安定薬を飲まずに予防出来ていることは大きな自信になっています。これからも予防に努めていき、健康な日々が送れるように努力していきたいと思っています。

## 15. 男性 会社員

私が会社を体調不良で休むようになったのは今から約10年前です。その頃は、「双極性障害」とは診断されず、うつ病と同じように抗うつ薬や睡眠導入剤などを処方されていました。その頃は薬に依存し、薬があれば睡眠できる、また薬で一時的に良くなっているのにも関わらず、良くなったと勘違いして勝手に治療を中断するなどし、また体調不良を起こすということを繰り返してきました。

現在のクリニックに通院するようになったのは約5年前からです。会社の方からの勧めと復職プログラムがあるということで、通院することを決めました。そこで初めて「双極性障害」という病名を聞きました。「今のままでは病気が完治することはない」とはっきり言われ、ショックを受けたのを今でも覚えていてます。

クリニックの復職プログラムで病気のことを詳しく教わり、また気分のコントロールなどの対処法や生活習慣の改善などを学びました。病気について学ぶことで、自分自身のどういう考え方や行動が影響を及ぼしているのかを知ることが出来ました。薬に関しても、「薬がないと眠れない」、「薬がないといつも通りの自分に戻れない」と思い込み、依存してしまっていた部分があったと思います。しかし、薬のみならず生活習慣の改善で対処することが出来ると学び、正しい治療方法を知ることが出来ました。

約半年間の復職プログラムに参加し、復職することができました。最初のうちは、以前のように仕事が出来ずイライラしてしまったり、なかなか周囲の理解が得られず、病気に対する誤った知識から偏見的な目で見られ、落ち込むことはありました。また、常に「再度休職してしまうのではないかと不安感を抱いていたと思います。しかし、全ての人の理解を得ることに拘らず、以前と違って自分の目の前の仕事をきちんとやって行こうと考え、自分のやるべきこと、再発しないためにはどう行動すべきかを色々試しながら、日々生活してきました。

現在、復職してから4年半が経とうとしています。今でも気分が落ちたり体調を崩したりすることもあります。しかし、対処法を学んだ事で、振り返りを行いどの行動が対処すべき問題であったか、これからどう行動すべきかを考えながら生活することで、乗り気ってこれたのだと思います。まだまだ予防や対処が上手く出来ない時もありますが、自分は治療の途中で、「会社」という環境の中で自分に一番良い対処方法を探していると考えています。

大切なのは自分自身の病気に対する正しい知識を得ることではないかと思います。「双極性障害」という病名は、最近では耳にすることも多くなりましたがまだまだ知られていないのが現実です。ひとくくりにうつ病などと診断されて、間違った治療方法でなかなか治らず、悩んでいる方も多いと思います。今後、この病気に対する認知、理解が深まってくれたらと願います。

## 16. 男性 会社員

私は、業務多忙や不眠が原因と思われる強い気分の落ち込みが数年間隔で発生していました。精神科通院の際には「うつ病」と診断され、抗うつ薬や睡眠薬などで数カ月をかけて回復していました。しかし、回復後も早朝覚醒は継続的に続き、睡眠薬を服用していました。睡眠薬で十分な睡眠が確保できる時には、精神的にも体調的にも好調が続くことも多くありました。ところが、3年前に会社の人事異動で急激に業務が多忙になると同時に、不安と焦りによる強い気分低下状態が続き、ついには会社から休職を勧められました。

休職はしたものの体調は回復せずに、大学病院に入院しました。入院中は薬物療法や電気けいれん療法などの治療を受け、一定の回復が確認されたので退院することになりました。退院に際して病院からリワークに通う旨の提案があったので、一旦復職を見送りクリニックのプログラムに通う判断をしました。

通院したクリニックの初診では、想定外の「双極 II型障害」との診断でした。

クリニックに通い出した当時は軽躁状態が続いており、薬の調整は見送り、経過を見ることとなりました。しかし、その後に再び不眠と気分の低下に見舞われ、プログラムを続けると同時に気分安定薬による治療を始めることになりました。プログラムや面談では以下のような生活リズムを整えるための方法を教えて頂きました。

### (1) 生活パターンの調整

不眠に対しては睡眠時間にこだわらずに、生活パターンを朝 5 時に起床する朝型への変更を勧められました。気分安定薬の効果と共に徐々に不眠が解消され、気分の低下から抜け出ることができました。朝型の生活パターンは現在も継続しています。

### (2) 食事指導

朝食を和食に切り替え、野菜やたんぱく質を多く摂る食事を現在も継続しています。野菜は冷蔵庫に残っている野菜をみそ汁にして食べる方法など、細かなアイデアもクリニックで学んだことです。

### (3) 認知の切り替え

認知行動療法を学びました。座学だけではなくグループワークに参加することで、皆多かれ少なかれ同じような気の遣い方をしていることに気付き、職場に戻ってから休職前より人目を気にすることが少なくなったと感じています。

「判で押したように同じ生活リズムを続けることが大切」と面談で頂いた言葉は、今の自分の生活リズムを作る上で大切な言葉となっています。

復職の際には、最初の 2 カ月間はプログラム参加と業務を繰り返すためのリハビリ期間を設けて頂き、順調に復職できました。復職後 1 年 6 カ月経過しましたが、大きな気分の落ち込みもなく仕事を継続できています。復職後に実践している自己コントロールのポイントは以下の通りです。

### (1) 自分の状態を公開している

休職前は病気のことを会社には知られたくない気持ちから、直属の上司以外には病気のことは秘密にしていました。復職時には、会社へクリニックからの診断書を提出しており、自分の中で開き直れたことで、これまでのような不安や焦りの気持ちが抑えられるようになっていると考えています。

#### (2) セルフチェックの継続

クリニックで教えて頂いた事を全て継続できているわけではありませんが、日々の振り返りの記録は継続しています。一日の自分の体調や気分を記録することで、前日の自分の状態を客観的に見ることができ、自分が軽躁や混合状態になっていないか、その時の不調の原因が気分的なものなのか、身体的なものなのか、気付けるようになりました。また、記録を続けることで、その後の回復順序や時期などのパターンが読めるようになり、このことも不安や焦りの気持ちをコントロールする方法の一つになっていると思います。

#### (3) 定期的な休憩

午前と午後の休憩時間に社内(構内)をウォーキングし、気分転換をしています。また、ウォーキング後には簡単なストレッチをして、腰や背中を抜くように心がけています。自分の気分低下の原因の一つが腰痛であることも多いので、セルフチェック時の体調管理と併せて休憩時間を活用して体調維持に努めています。

#### (4) 「頑張らずにできればいい」

復職直後に職場の先輩から教えて頂いた言葉です。焦りそうになった時、力が入りそうになった時は、この言葉を思い出すようにしています。

復職から1年後には薬も減り、今では趣味のバイクや友人との会食なども再開でき、生活の楽しみも少しずつ増えています。

今の自分に出来る双極性障害への対処の柱は、日々の振り返りによるセルフチェックとその結果を見ながらのコントロールすることです。過去と同じことを繰り返し、家族や職場に迷惑をかけないために、今の自分の状況を客観的に見極める習慣をこれからも継続できればと考えています。

## 17. 男性 会社員

私は仕事のストレスからうつ状態となり、「うつ病」と診断され、2回の入院加療を経験しましたが、状況は改善しませんでした。休職と復職を繰り返す状態が5年以上続き、妻からは「治るための努力をして欲しい」と言われていましたが、主治医からは「薬を飲んでゆっくり休む」と指導されるだけで、具体的に何をすればいいのか分からず、悶々とした日々を過ごしていました。5年間の休職後、会社に申し出て休職した状態のまま故郷へ転勤となりました。

帰郷後、現在の主治医に出会い、「双極Ⅱ型障害」との診断を受けました。「今までの治療はなんだったのか」との思いもありましたが、その後ストレスケア病棟での入院を経て、2年かけて職場に復帰しました。

職場復帰に至るまでの間、薬物療法に加え、食事、運動、認知に関して指導を受け、自分なりに実践してきたのでご紹介させていただきます。

### (1) 食事療法

「原始人(縄文人、弥生人)のような食生活をするように」とのことで、今でも家では玄米を主食としており、復職後もしばらくはお昼の弁当に玄米を入れて持ち込んでいました。現在は、朝夕は家で玄米、昼は社食で白米や小麦の麺類なども食べています。野菜ジュースも取り入れ、野菜も意識して摂るようにしています。タンパク質に関しては、赤身よりも白身の魚、牛豚よりも鶏を食べるよう心掛けています。

### (2) 運動療法

「身体(肉体)そのものが健康でなければ、病気はよくなる」、 「家、会社以外で自分の居場所を作り、3カ所以上の社会的な接点を作る」、 「健康をお金で買う」というアドバイスのもと、フィットネスクラブに入会し、今でも継続しています。休職中の頃は、ストレッチとサウナだけで良いので毎日通うよう指導され、ヨガ教室のようなクラスに毎日参加し、サウナに入って帰るという生活をしばらく続けていました。そのうちに少し体を動かそうかという気になり、ローラーの上を歩くマシンなどを始めてみましたが10分が限界、というところからのスタートでした。現在では、入社前にフィットネスクラブでサウナに入り、退社後、再びフィットネスに行き、週に1,2回の体幹トレーニング(自重トレーニング)、残りの日は有酸素運動を行えるまでに体力が向上し、帰郷当時と比べると体重は約9kg減少しました。

### (3) 認知行動療法→考え方を变える

患者の側からすると、「病気になる前の、元の状態に戻れるような薬を処方して欲しい」というのが率直な思いだと思います。腹痛や発熱といった身体症状は、ほとんどの場合、服薬によって発病前の状態に戻れると思いますが、精神症状の場合は、服薬だけでは不十分だということを自分で理解しないといけないと思います。過去の自分は、この「理解する」ということを「頭で知識として分かっている」だけで、実際には何も分かっていない状態で復職し再発する、ということを繰り返していたように思います。



例えば、当時の自分は、「自分はどのようにして病気になったのだろうか？あの時、どうすれば今のよう  
に病気にならずにすんだのであろうか？」などと、いくら考えても答えの出ないことを繰り返し考  
えていました。通常、胃腸症状がある時に、「胃が弱っているから、もっと鍛えよう」などと更に飲み  
食いするなど、さらに胃を酷使するようなことはしませんが、精神症状に関しては、脳がくたびれて  
いる状態でも、気付かないうちに、答えの出ないことを繰り返し考えて脳を酷使してしまいます。  
考えることを止める、という単純なことが出来なくなってしまうのです。この「考えることを止める」とい  
うことが、「頭では分かっている」状態から、「答えが出ないことを考えるのは止めよう」と自分で実際  
にコントロールできるようになることが、「考え方を変える」の一つなのではないかと思います。

ただ、この「考え方を変えられるようになる」方法が、誰もがこうすればいい方向に変われるという  
ものではないため、主治医の先生とよく相談しながら進めて頂ければと思います。

## 18. 男性 会社員

「もうダメだ」と会社のカウンセリングルームを利用し始めたのは約10年前の夏でした。カウンセリングを受けながらも、眠れない日々が続き、自殺念慮も出てきていたので、カウンセラーから心療内科受診を勧められ、同年12月からクリニックへの通院を開始しました。初診時の診断は「うつ病」で、薬物療法が始まりましたが回復せず、産業医の指示で翌年2月から休職することになってしまいました。

休職後3か月ほどで「早く出社したい」と産業医へ訴え復職しましたが、無理やり復職したため直ぐに再休職となりました。薬の種類を変えてもらおうと、2週間くらい副作用に苦しんだ後にちょっと良くなった感じがして、直ぐに再燃し薬を変える、の繰り返しで先が見えず不安だらけでした。そのうちにほとんど臥せっているようになっていき、食事や入浴・洗面も疎かになって、通院には妻の付き添いが必要で、服薬も妻に小分け管理してもらうなど迷惑ばかりかけていたようです。自分で記憶していることは少なく、副作用で苦しんだことくらいしか覚えていません。2年が経過し、産業医の紹介で隣の大学病院に入院し経頭蓋磁気刺激（TMS）治療を受けました。数回目の施術くらいから良くなったように感じましたが（今から思えば躁転だったかもしれません）、退院後、自宅で自殺企図を行ってしまいました。この頃に娘の大学卒業と就職もありましたが、何もしてやれなかったことが申し訳なく、悲しくて仕方ありません。また、住宅ローンが払えなくなり、あと10年で我が家になったはずの自宅を手放すことになり、清算を行った銀行では涙が止まりませんでした。

その後も元のクリニックへ通院しながら、他院のセカンドオピニオンで電気けいれん療法（ECT）について教示頂きました。ECT前の検査で脳に血腫が見つかり、服用していたBZ系薬剤の断薬に伴う離脱症状に苦しんだこともあり、十分なECTを受けることができませんでした。さらに、同時期に糖尿病を発症し、現在も治療が必要な状態です。とても辛い状況の中、転院先を探し、自宅に近い沿線でリワークも併設しているところを見つけ、約4年前に今通っているクリニックに巡り合いました。初診日に、今までの治療内容などを含めて病歴に関して、細かなことまで時間をかけて聞いて頂き、方針も明確になりました。薬剤調整に加え、リワークに通うよう指示されましたが、長期間の臥床により足は細くなり体力も失っていたため、始めは座っているのも辛い状態でした。リワークに1日参加できるようになるまで、何か月もかかりました。

リワークでは、食事を含む生活改善指導や認知行動療法などを教わりました。例えば、起床時間を一定にすることを心掛けることで生活リズムが整えられ、以前は薬が無いと眠れなかったのに布団に入ると直ぐに入眠できるようになりました。野菜中心の食生活にすることで、以前はいつも携帯していた下痢止めが不要となりました。また認知行動療法では、7コラム法の練習を頻繁にさせて頂いたことで、頭の中で反証を出せるようになり、ストレス軽減に役立っています。

一方、他の参加者が数か月で復職していく様子を見て焦ることもありましたが、1年ほど

経ち自身の復職への兆しが見えてきた時はとても嬉しかったです。休職前は、会社へ行く準備だけで動けなくなっていたのに、通勤時間に会社の前まで行ってみることができるようになり、約3年前に復職することができました。元の職場で事務職として復職できましたが、長期間休んでいたのにも関わらず、数日休んでいただけのごとく迎えてもらいました。長期の休職後で、収入は3割以上減っているため、さらに下がり続けていく気がして、砂山を登っているような感じがしますが、帰宅時にはくたくたになるほど疲れているので、収入のことは考えないようにしています。まだ季節の変わり目などに調子を崩して休むことが多く、有給休暇をほとんど使いきってしまっていますが、再休職するよりも良いと割り切っています。

休職中にたくさんのもを失いましたが、家族と離れずに済んだことは唯一の救いです。そして休職前の辛い時期から今まで付かず離れず、ずっと静かに寄り添ってくれていた妻に感謝し、病気と闘っていきたいと思います。

## 19. 30代女性 専業主婦

「仕事に復帰するだけがリカバリーではない～主婦の道だってある～」

わたしだって本当は仕事が好きだ、大好きだ。

けれど一生懸命やり過ぎてしまうせいか、いつも最終的には病気の症状が出てしまい、就職しても退職の繰り返し。長年勉強してきたアパレル業界に戻ることは困難で、第2、第3希望の就活も不採用の通知ばかり。無職というレッテルに苛まれて途方に暮れる日々を過ごしていた。

そんな中、以前から交際している男性の引っ越しを機に入籍することになった。ただし、わたしたちの結婚は、結婚して子どもをつくる、という世間一般の結婚とは異なり、子どもはつくらず交際の延長が夫婦に変わるだけ、というものである。婚約してから引っ越しや住所変更、挙式、挨拶回りなど多忙だったが何とかこなすことができた。新しい環境、新しい住まいに慣れるのに2年くらいかかった。主婦業はある程度こなせるようになったが、夫のサポートがあり成り立っている。

独身時代より結婚してからのほうが、心も身体も活動的になったと思う。使命感からなのか、あれをやろう、これをやろうと以前より思えるようになった。ちなみに家事でも炊事は得意になった。

今だから思えることは、就労の道があるならば、主婦の道というものもあると思う。ちょっと変わった言い方かもしれないが、会社に就職するか、家庭に就職するかの違い。就労はもちろん与えられた仕事をするが、主婦は炊事、洗濯、掃除、買い物など結構やることが多い。主婦業をこなすことは就労することと同じような価値があり、心にも身体にもメリットがあるのではないかと思う。ただし、わたしの場合は夫の病気への深い理解と家事への協力があって成り立っている。

わたしは主婦の道を選んで良かったと思う。

家事が少々出来なくても、夫の理解と協力があれば温かい家庭を守ることは出来る。それも主婦として妻として大切な役目だ。家庭が円満であれば、自分の居心地もいいし、それが自分の生きがいとなっている。この生きがいは独身時代とは全く違う生きがいだ。大切な家族のために生きる、それが生きる喜びになっている。