

## うつ病の発症から回復までのストーリー(女性)

### ① 学校を卒業してから現在までの生活について教えてください。

服飾の専門学校を卒業後、洋服の販売員を経て、医療事務の資格をとり、派遣で保険請求の仕事やクリニックの受付等も兼務したりしました。

当時、母が入院したり、仕事の内容が増えたりした中で発症し、その時点で仕事はきっぱりと辞めました。その後、2年くらいは療養中心でしたが、外出できそうだと、人と関わりたいと思い、自信がついた頃からパートに出ました。今は、約8年続いている内職の仕事をしています。

### ② 受診に至ったきっかけ、現在の治療状況を教えてください。

「おかしいな」と思ったのは、仕事先のパソコンの前で座ると、手が震えたり変な汗が出たりして、それからは不眠になり、自分の部屋からリビング、最終的には、母と同じベッドで手を繋がないと不安で不安で居ても立っても居られなくなり、自分で精神科を受診しました。自分では、自律神経失調症かと思っていましたが、診断名はうつ病でした。

### ③ 現在の体調、生活・活動状況について教えてください。

現在は、薬さえ飲んでいれば、体調は良好です(疲れると、丸一日寝てしまうこともあります)。

仕事は、自分のペースで出来る内職を、週3~4日ですしています。

両親と同居しています。

他に、精神のボランティアグループでチラシ配り、場所の予約取り等もしています。

ピアサポートでは、とある施設で電話相談をしています。

### 家族関係、家族の言動で困ったこと、嬉しかったことを教えてください。

私が自分で「病気かな」と思い始めた時、母に自律神経失調症の本を見せ、「私これだと思っただけ」と伝えたら、母に「私までおかしくなっちゃう」と言われて困ったというか、悲しかったです。

嬉しかったことは、辛くても仕事に行かなければならなかった時に、母に「頑張らなくてもいいんだよ」と言われて「グッ」ときました。

同じ母の言葉ですが、当時の母は困惑していたため、「私まで…」と言ったのだと思います。

### ⑤ 受診したくない、薬を飲みたくない時はありましたか。その時はどうしていましたか。

受診したくないと思ったことはないです。何しろ「早く行けば治るのも早いだろう」と思い、積極的に受診しました。内服薬は、抗うつ薬、抗不安薬、眠剤を処方されたのですが、眠剤には抵抗があり、また、内服しても眠れなかったため、主治医に相談して止めました。

### ⑥ 仕事が続かない、仕事ができない時はありましたか。その時はどうしていましたか。

うちは割と、親から仕事の事等を言われず、2年程は療養中心で過ごさせてもらえました。初めは、外に出るのが怖く、家に閉じこもっていましたが、だんだんと外に向けるようになり、自分の病気を調べるのに図書館に行ったり、欲しい物を見つけて買い物に出られるようになりました。

### ⑦ 今後の展望、同じように困っている方へのメッセージをお願いします。

昔、「病気は治すより慣れる気持ちでいよう」という言葉を聞き、励まされました。人に何か頼まれた時、昔は「今、している仕事が終わってからもいいですか?」と言えずに抱えこんでいましたが、病気になって言えるようになりました。いい事ばかりを数えて過ごしていけたら。ほんの少しズルくなって、肩の力を抜いて楽になれば、もう少し人生は楽しいと思います。