

うつ病の発症から回復までのストーリー(60代 男性)

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。

大学卒業後は、性的コンプレックスや自信の無さで、傷つく事・嫌な事を回避し60歳まで引きこもりました。仕事をしたくても「引きこもり10年を履歴書にどう書こう」とうつ状態になりました。

親亡き後の生活・経済状態に不安を抱き、区の高齢・障害者相談課へ相談し、地域資源や福祉サービスを知りました。H29年からは、作業所への通所、地域活動支援センターでのプログラム参加をしています。4月からは一人暮らし中です(生活保護受給開始)。ピアサポート活動()にも参加しています。同じ問題を抱える人が集まり、体験・行動・考えを互いに語り合うことで支えあうこと。

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。

27歳時、なぜ就労が上手くいかず続かないのかを考えると強い不安と不眠が生じ、心の不調を感じました。誰にも相談出来ず、書店で専門書を読み神経症かと思い、すぐ様な気持ちで精神科を受診しました。診断名はうつ病で、治療と同時にカウンセリングが始まりました。

カウンセリングは20年間続き、現在は、抑うつと不安障害、身体表現性障害で通院し、内服治療中です。あるがままの自分で行動していく事を実践しています。

③ 現在の体調、生活・活動状況について教えてください。

体調に小さな波はあります。ストレスで不安神経症の症状に振り回され、慢性疲労感が抜けません。

4月から初の一人暮らしを始めましたが、疲れやすく、生活と作業所通所の両立で苦労しています。不安もあります。地域活動支援センターのプログラム参加やピアサポート活動に挑戦しています。その中で、病気を抱えながらも地域で生活・活動している人がいることを知り、憧れを抱きました。またその事が、現在のピアサポート活動にも繋がっています。

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。

父からは、引きこもりの指摘が多く、病気を理解してくれない、家の中では苦悩を話せないと思っていました。父とぶつかるたびに、“なぜ自分は出来ないのだろう”と自分を責めました。この様な関係から、特に父には、何か出来たら褒めてほしかったし、認めてほしかったです。とはいえ、両親共に病気を抱え大変な中、最後まで経済的援助と許容をしてくれた事は、感謝しかありません。

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。

カウンセリングで行動に移せない時期は、カウンセラーの質問もプレッシャーで気が重かったです。

医師が、治療成果を求める様に感じ、薬を飲みたくない時期もありました。そう思っても伝えられませんでした。もう少し、治療の説明があったら、心持ちも変わったと思います。それでも継続受診したのは、背中を押してくれるのが医師で、そのきっかけが欲しかったからだと思います。

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。

家に引きこもっていました。ハローワークに行っても何が出来るか分からず、社会に参加出来ませんでした。そのことで、より自己否定感・不安感が高まり、不眠と意欲低下が悪化しました。そんな時は、気分転換にカフェに行ったり、音楽を聴いたりしました。

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。

作業所や地域活動支援センターの利用で、考え方や活動の幅が広がりました。今後も、回復を意識して活動し、自信と力をつけていきたいです。ですが、長い歳月、前へ進めないこともありました。そんな時こそ、当事者も家族も孤独を避け、SOSを発信してください。SOSは恥ではありません。

家族は福祉専門職ではないため、全てを支えることは困難ですが、家族の存在は唯一無二です。家族には、当事者を温かく見守ってほしいです。