**「同胞よ、大志を抱け」**

私は、内田静子。６１歳。双極性障がい患者です。双極性障がいというのは大まかに言うとソウとウツを繰り返す病気です。ソウはテンションが上がったりイライラしたりします。ウツは気分が落ち込み、時に希死念慮を持ったりします。初対面の方からは「どこが悪いの？」言われますが私と関われば私がバリバリのそううつ病と言うのがわかると思います。同じ病名でも症状は人それぞれなので、私の事をもう少し話します。

　自分でもそううつの波に気づかない事があり、それを指摘されると本当に辛く思います。うつ症状とも相まって「死にたい」と思ったことは数え切れない程あります。好きでこの病気になった訳じゃないですが、自分も辛い上に他人にも迷惑をかけている…そう思うとやるせない気持ちになります。職場の皆さんにお願いがあります。どうか仕事から離れたら私の事は忘れて下さい。皆さんの身体が持たないと思いますのでよろしくお願いします。

　私は病気か性格かわかりませんが、思い込みが激しく我がままな所があります。

　最近席替えがあり「私だけが一人ぼっち」と勝手に思い込み、そのまま帰ってしまった事があります。結局３日も休みました。

　職場に戻った私に対して以前と変わらぬ気持ちと態度で接してくれた「絆」。これまでの５年超、私のことを見捨てずあきらめず育てて下さりありがとうございます。「絆」の懐の深さに何回も助けられてここまできました。こんな私など本当はとっくにクビです。

　遅ればせながら、これまでもこれからも私が安心して働ける職場は「絆」しかありません。そう思っています。

　私は職場への感謝と病気への理解を求めてこの場に立っています。

　例えば引きこもりについて…

「引き籠りなんていうのは引き籠もるからダメなんだよ。どんどん外に出なきゃ」

と言う人がいます。

　（私）違う。そうじゃない。一人で静かにしていたいんだ。それがわからなかったら、声をかけないで。そっとしておいて。

　「うつなんてものは大地震がくれば治るよ」…

ある医師が言いました。

　（私）大震災の時や携帯の地震速報の音を聞いただけで心臓がバクバクして何も出来なくなってしまいます。

　その後その病院はつぶれました。

　「薬はのまない方が良いんじゃないの？」…

　（私）オーバードーズが悪いことは知っています。健康な人にはわからないかもしれませんが必要な薬を必要量のむことでバランスをとっているのです。とんぷく薬の過剰摂取は腎臓に負担がかかるという事も承知しています。沢山の持病を抱える私には多少の服薬は仕方のない事と思っています。

　「明るく笑っていなくちゃダメ。そうすれば元気でいられるから」…

　（私）うつの時は笑いたくても笑えない。

　病気のことを少しでも理解して頂けると幸いです。

　さてここからは私がやりたい事をお話します。

1. なるべく仕事を休まず職場に行く。
2. 無駄遣いせずお金を貯める。
3. 歩ける時は歩く（病気予防・筋肉増強）
4. 自分に甘くしすぎない（この病気が発覚した時、ケースワーカーさんに「これまで頑張り過ぎたからこれからは自分に甘くして良い。」と言われその言葉をそのまま受け止めてきた。）
5. 新聞への投稿が趣味なので続けたい。

皆さんはこれから何をしたいですか？

皆さんの願いが叶い実り豊かな人生を歩めることを願ってやみません。

「同胞よ、大志を抱け！」

※最後のお願い…“しょうがい”の漢字を“障害”→“障がい”によろしくお願い致します。