

昨日は後悔、明日は恐怖、今日は絶望

やなぎさわ たかこ
柳沢 隆子

私は甲府市中村町にある B 型事業所、和告学園に通っている柳沢隆子と申します。

少し涼しくなり始めた 10 月に入ったばかりのある日、和告学園の休憩室に貼ってあったチラシに目が留まりました。「思っているだけじゃ変わらない」

ふ～ん、と他人事に思っていたところに、職員さんから「柳沢さん、これ出てみない？柳沢さんの言葉で誰かを勇気づけられるかもしれないよ」と声をかけられました。

「え?! 私、人前で話すなんて苦手で…」と怖じ気づく私。

でも、今まで人に助けてもらうばかりだった私が誰かを勇気づけることができる?

ほんとうに?

それならやってみよう。日本に 60 万人いると言われる、同じ悩みを持つ仲間たちへ言葉にして伝えたい。今の私ならできるかも。

そう思い、私は今ここに立っています。

私の障がいは「双極性障がい」。「躁うつ病」と言ったほうが皆さんにはなじみがあるかもしれませんね? 謎にハイテンションになる「躁」の状態と、どん底まで落ち込む「うつ」の状態が自分の意志とは関係なく繰り返し訪れる、そんな障がいです。かなりやっかいですよ。

「躁」の時期は感覚が過敏になって、自分でもコントロールの効かない暴走状態になります。深夜に突然歌いたくなって、近所に迷惑なほどの大声で歌ってしまい、空腹でもないのに、深夜に突然料理をしたくなり、実際作ってから「はっ!」と我に返り「私こんな時間に何をやっているんだろう?」と後悔したり。まるで知らない誰かが私に乗り移って中から私を動かしているような、そんな恐怖感に苛まれました。

また「うつ」の時期は生きているのがイヤになり、何もかも否定的になります。

死のうと思えば道橋に上り、飛び降りる直前に娘の顔が浮かび思いとどまったことや、手首を切れば死ぬると思って買って来たカミソリを手首にあて、寸前で思いとどまったこともありました。

何日も家から出られず、仕事に行くどころか皿洗いすら億劫で何もできず、布団の中でぐったりと、ただ横になっているばかりの日々。激しい吐き気と頭痛に襲われ、夜は眠れず、不安と焦りと閉塞感に押しつぶされそうでした。

私はなぜ生まれてきたのだろうか? 何のために生きているのだろうか? 明日私はど

うなってしまうのだろうか？そんな答えの出ない問いかけが毎晩頭の中をかき乱していました。

夜が来るのが本当に、本当に怖かった。

そんな私を見て周囲の人からは「なまけているんじゃないの？」「サボっていないでちゃんと働かないと！」と言われ、またある知人からは、今思えば私を励ましてくれた言葉だったので、「もっとがんばれ！」の一言に、（私だってちゃんと働かなきゃと思っているのに。がんばっているのに。でも具合が悪くて家から出られない…サボっているわけじゃない…わかってください…おねがいです…）

知人たちが何気なく放った言葉が鋭利な刃物のように私をズタズタに切り刻んでいきます。

そんな思いから知人たちを恨みさえしました。

そして私から離れてゆく友人知人たち…完全に負のループ。

昨日は後悔、明日は恐怖、今日は絶望

知人の中にただ一人だけ、私のそばにいてくれる人がいました。その人は「うつ病」を持っている人でした。もちろん「躁うつ病」と「うつ病」は似て非なるものですが、その人には不思議な親近感を感じていました。

終わりの見えないうつ期の中。でもほんの少しだけ元気が戻り始めた今年の初め、暗く寒い漆黒の闇のような夜でした。その人から1通のLineが来ました。

“ご飯行かない？”

もう何日も家から出られていない私は、心の中のわずかな元気を必死にかき集めました。

約束の日の朝、久しぶりに外出着に着替え、鏡に向かってメイクをしている自分がいました。家から外に出た瞬間、冬の弱々しい日差しが私の両眼を射貫き、心臓が大きくひとつ「ドクンっ！」と鳴りました。そして待ち合わせのファミレスへ。

私たちはお互いの過去、病気のことを泣きながら、笑いながら、時を忘れて話しました。

（話し方も笑い方も忘れていた…ご飯が美味しいと思うの、いつぶりだろう？）

私の心の中でずっと錆びついたままだった歯車が「ギ…ギギ…」と鈍い音を立てて回り始めたのです。

あの晴れた寒い冬の日からもうすぐ一年が過ぎようとしています。

最初は週に2日しか通えなかったのが、徐々に日数を増やして今では一日も休まず和告学園に通えています。モニタリングで相談員さんから「以前の柳沢さん

とは別人」と言われたとき、毎日布団の中でもがき苦しんでいたあの頃を思い出しながらもニヤリと笑ってしまいました。

そう遠くない未来、また「うつ」の時期が来るかもしれません。

でも今の私は「大丈夫。きっとまた元気な自分を取り戻せる」と確信しています。

なぜなら、勝利した自分が今こうしてここにいるのだから。

過ぎてしまった過去を悔やんでもしょうがない。どうなるかわからない未来を恐れてもしょうがない。神様から与えられた今日を懸命に生きよう。

そんな想いを込めて、同じ悩みを持つ仲間たちにアメリカの作家、アリス・アールの言葉を贈ります。

“ 昨日は歴史、明日は謎、今日は贈り物 ”