

私のうつ病の闘病記

うつ病との闘いとカウンセラーへの道

私自身が、うつ病を経験し、闘病の様子を記載しました。ブログでも紹介した物を編集し記載しております。

発症の経緯

少し私の経験した「うつ病」について書きます。

「うつ病」と闘う方に、少しでも参考になれば幸いです。

その為に、私の闘病や、苦しんだ事、良かった事を書きます。

私は、基本的には、何でも背負い込み易くて、頼まれると、つい嫌と言えない性格でした。また、人に任せるよりも、自分でやりたい人間でした。

2011年3月・・・東日本大震災の頃に離婚しました。その頃は、職業訓練の講師が一段落しようとしていました。

ある方と、他事業の立ち上げをしつつ、パソコン教室の縮小。自宅移転へと、春は忙しく過ごしていました。

教室の移転も終わり、他事業の立ち上げに精を出していた時、方向性の違い等の問題で悩み始めました。

結果、ここで、「うつ病」の引き金を引いた形になります。

つまり・・・「うつ病」発症のきっかけは、

- ・離婚
- ・パソコン教室の移転
- ・他事業への悩み

大きく言えば、この3点だったと思います。当然、日々の震災の報道もショックを受ける物でした。

当時慣れない一人暮らしも始めたばかりでしたし、それも負担だったのかもしれませんが。

しばらく、最低限の仕事や用事をし、引きこもっていました。しかし、どうしてもなくなり、自分で病院へ行かなきゃと思って、病院に電話したり、親にも助けを乞ったりしました。

近隣の精神科は予約も数ヶ月待ちで、止む無く実家近くの、公立病院の心療内科にてすぐに診療を受ける手筈ができました。この時点では、生きる希望を失っていたのかもしれませんが。

通院と投薬治療

まず、自分で病院に行く決断をするまでは、多少時間もかかった。とりあえず、健康食品のセント・ジョーンズ・ワートを試した。それでも、効果を感じず、昨日書いたように通院する事に・・・

最初は、2週間ピッチ位の通院と投薬治療でした。薬も最初から合う訳もなく副作用にも苦しみ、何度か変わっていきました。

病院に通いだしたのが、2011年の6月でした。2011年の夏は、食事も日に1食とかで、最低限の外出と、最低限の仕事で、殆どエアコンもつけずにダウンしていました。

この頃、一時入院や一人暮らしの解消を検討していました。しかし、意地になっていたのかもしれませんが。

食料の調達も、通院時にまとめて何とかだったかな？体重も、かなり減りました。当時、久しぶりに会う人にはビックリされました。

3ヶ月位で症状も改善するとも言われていましたが、あまり変化もなく、6か月を過ぎた頃、通院は4週間ピッチになりました。

症状も改善せず、投薬量の増加で、医師の治療に疑問を感じました。病院と相談の結果、担当医を変更して頂く事になりました。

当然ながら、医師との相性や信頼関係も大事ですし、セカンドオピニオンと言うか、他の医師の診断も重要です。

その結果、投薬量も逆に減り、少し安定していきました。

闘病と行動

2011年の秋～冬になり、落ち着いた状態でした。以前から、考えていた事なのですが・・・一人暮らしで、躊躇していた事を、行動に移す事にしました。

それは、ペットを飼う事です。過去に、犬も猫も買った経験はありましたし・・・体調面を考え、猫を飼う事にし、里親の募集を探しました。

12月20日頃にやっと、愛猫となるニャンコに巡り合いました。そこからは、迎える準備の為に、居間の家具の配置変更、整理整頓、大掃除に頑張っていました。

やはり疲れやすかったりはしましたが、気持ちは明るく、楽しく、非常に前向きなれたかもしれません。3段のキャットケージまで、年末にセッティングしました。

その後、年が明け、2012年1月5日に新しい家族を迎えました。

今では、当時の約3倍の体重がありますがね。ペットを迎える事で、用事が増えました。その反面、家に待っている猫がいる事は、気分的に楽しい。

ペットは癒しを与えると言う事は、本当に実感しました。今もそうですが、つつい、頬が緩んでいたのかも？

私にとっては、猫のマックを飼った事はプラスになりました。また、野良猫の保護活動をされている方から譲り受けたので、ボランティア活動にも目覚めたのかもしれない。

この後に、日本語ボランティアの講習会に申し込みをしました。

行動とOD

2012年は、愛猫との生活がスタートし、「冬季うつ」も感じず、ネコに癒されていたのかもしれませんが。やはり動物のパワーは凄いのかもしれません。

このパワーは今も感じています。

2012年2月～3月は、日本語ボランティアの講習会に参加。最初は、数十名の集団授業形式に参加する事が怖かった。しかし、いざ参加してみると、何ともなく過ぎていきました。

4月以降に、日本語ボランティアに参加する事になりました。

その矢先の、3月末に、ちょっとショックな事がありました。結果、発作的にODをしてしまいました。

覚悟の上だったのですが、冷静に考えれば、後悔ばかりです。

OD したって、簡単に消えてしまう事はできませんからね。する瞬間は、そんな判断もできなかったのかもしれませんが。

この問題は、自分で取って吐露し、何とか落ち着きを取り戻した。

ボランティア活動

2012年の春は、大きな変化を見せたかも？3月の落ちたところから、徐々にですが、好転した。

5月から、日本語ボランティアに行くようになったから・・・
木曜日は、小学校に、土曜日は福祉センターに行きます。

午後の短時間とは言え、外国籍の子供たちの学習支援をしていると、子供の笑顔にも触れ、色んなボランティアとも関わり、パワーを頂ける事を実感していました。

何より、ボランティアだから、自分のペースで参加できるし、ボランティアですから、お金儲けとは違いますね。

ボランティアに参加する事は、自分自身の新たな面を発見し、私の闘病にとっては、非常

に有効だったと感じました。

当然、今もできる限り休まず継続中です。

カウンセリングを学ぶ

2012年の春からボランティアをしながら、調子も上向き・・・
勿論、自営業なので、マイペースで最低限の仕事はこなした。

ボランティアで子供と関わるようになり、向上心が芽生えた。以前から、興味があった、
カウンセリングについて学ぼうと決意した。

この時の状態は、医者にもビックリされるほどの状態。まさか、躁状態？って、医師に確認しました。

実際に学んでいくと、色々と自分自身が見えてきました。つまりは、セルフカウンセリング状態でもあったのです。

その結果、自分の過去の問題、悩んでいる問題。
これからどうやって行くかの考え方等・・・
色んな発見の毎日でした。

当初、カウンセリングルームを立ち上げる事は、深く考えず、自分自身の遠い過去の夢でもあったけど、相談されやすい性格を、より専門的に生かせたらいいかなと言う考えでした。

この学びが、自己啓発となったのか、自分自身では、寛解と思えた。

冬前に、二つの資格も取得し、次の資格でもと思いながら・・・
カウンセリングの実践をしたいと、カウンセリングルームを、自宅に立ち上げる事にしたのでした。

やはり、目的意識が高まると、元気になるかな？

自分なりに復活宣言

2012年の春過ぎから、心理カウンセラーの学習をし、資格取得、カウンセリングルームの立ち上げで終わった2012年。

2013年は、飛躍すべく、ポチポチ歩みを進めています。

うつ病の方も、昨年の夏以降は、寛解のような状態。投薬だけは、急に止められないので、減薬中です。

確かに、冬季は、「冬季うつ」の様な時も無いとは言いません。憂鬱な気持ちは、時々健康な人でもなるのだしね。

この病気は、寛解とは言われても、全快とは言われない。再発も、無いとは言えない。

でもね、自分自身で、心の使い方や、休め方をコントロールし、自分とうまく付き合えれば、通常の生活に支障も無くなります。

現在、うつ病に悩んでいる方に言いたいのは・・・
決して無理はしないで、頑張り過ぎない！
できる範囲で、できる事からやれば良い！

前向きに考えてれば、きっと治ります。
これが難しいとも言われますが・・・

7回に渡って、自分の闘病記を書いてみました。
今、元気になれたのも、カウンセリングの力だと思っています。医療だけでは足りない部分は、カウンセラーが補えるかもしれない。

2013年2月 ブログ記載
2016年8月 一部を修正

カウンセリングルーム A new
心理カウンセラー 吉田 靖

※当書面の無断転載や配布を禁止します