

## 夫婦のうつ病体験談

## うつ病は治る病気です



私は、高校を卒業と同時に就職しました。

うつ病発病に至る約20年間は、転勤が5回、支店内の配置換えはなんと20回を超えていました。

「人と比べて、なぜ私ばかり職場の異動をするのか？」入社20年を過ぎると、自分はもうサラリーマンとして失格なのか、と思うようになって来ました。

自分の性格を言うのも何ですが、完璧主義で正義感が強く、プライドが高い。夢中になって仕事をする余り、職場で衝突を起こし、ミスを起こして孤立する。その次に待っているのは職場の異動。次の職場も慣れるに従って熱血漢を発揮し、仲間と衝突したりする。その次は再び異動が待っている。その繰り返しでした。

平成元年の始め頃、いつの間にか無気力・脱力感に襲われて、冬が去って春が来てもいっこうに気分は充実してこなくなりました。ぐっすり眠れない日が多く、惰性で毎日を過ごしていました。自分は病気なんだとの自覚は全くありませんでした。

そんな折、再び転勤となりました。最初は軽かったうつ状態も、しばらくするとかなり進行して、満足な仕事は出来なくなりました。人と話をするのが辛い。終業時刻になると逃げるように帰宅する。家に帰っても新聞に目を通すわけでもなく、妻ともほとんど会話はしませんでした。床についても寝付けない。睡眠不足で辛いのにぐっすり眠れない…。

平成2年になると、我慢も限界を感じ、妻に相談して精神科に行くことにしました。その後、入院と自宅療養をし、職場復帰をしました。しかし、再び体調を崩してしまい、自宅療養となりました。その後、再度仕事復帰してからは、しばらく順調に過ごしたのですが、自信がついたのか、仕事に欲が出てきました。勤続25年を超えると、「管理職に昇進する最終チャンスを逃してしまう。」との思いが起こり、成績を上げようと必死になって、無我夢中になって頑張りました。妻の忠告も全く耳に入りませんでした。そのうち、頑張りすぎたのか、疲れが出てきてうつが再発しました。

自宅療養後、平成5年に職場復帰したのですが、その時は休養の延長は出来ない状況だったので、完全にうつ状態が治っていないのにやむなく復帰しました。その後、人事部から突然呼び出しがあり、身体の調子を尋ねられました。「あまり調子は良くありません。眠れない日が多く、毎日が辛いです。」と答えると、「家に帰って休養に専念し、病気が完全に治るまで、会社に出ない方がよい。」と言われました。自分の置かれた立場を考える余裕もありませんでした。

数か月後、元気になり、職場復帰も真剣に考えるようになりました。担当の先生には職場復帰可能と診断書を書いてもらって会社へ届けましたが、面接の際、人事部からは、退職勧告を突きつけられました。しかし、なんとか続けさせてもらえるようお願いし、人事通達があるまで自宅待機となり、その後、復帰することができました。

うつ病は病気です。繰り返すうつ病も、こころの生活習慣病と考えられないでしょうか。

今、うつ病の経験は思い出話となりました。いっそ死んでしまおうかと思ったくらい辛かった病気を乗り越えていたのです。

命を絶たなくて本当に良かったと思っています。

牧野 豊治