

2013年10月6日「佐久間里子のハートシェアリング」季節の変わり目…「うつ」って何ですか①

皆様、こんにちは、家族関係心理士の佐久間里子です。「佐久間里子のハートシェアリング」では、この10分の中で、生活や人生の悩みについてお答えしたり、心理学に基づいたお話をしていきます。

季節が秋へとすっかり変わりましたね。秋はスポーツ、読書、グルメ、旅行にと過ごしやすく好まれる季節ですよ。反面、夏と違って夕方もあつという間に日が沈み、もの悲しさが漂う季節でもあります。また、2013年も残すところ3ヵ月、年度で言うと半分は過ぎ、やり残したことがないようにと焦ったりこの1年が果たして充実していたのかと振り返りたくなります。季節の変わり目ということもあり、今回と次回の2回に渡って「うつ」って何ですか。と題してお話しして行きます。

うつ状態とは、「対象喪失」をきっかけとして認知、感情、行動に不調を来す状態のことを言います。認知的には、自分、社会、未来の3つを悲観・否定し、対人関係を難しく考え、完璧主義に陥ってしまいます。通常では考えられないくらい判断力が低下するので、大きな契約などはうつの時にはしないのが原則です。行動では、肩こりがひどく、ベッドから起き上がれない、普段の活動もできなくなり、趣味もなくなります。感情面では失敗をくよくよ悩み、ポツカリ心に穴が開いたように喪失感を抱き、やる気が出なくなります。そして、自殺の危険性を伴うことが、この病気の怖いところです。

先程、「対象喪失」という言葉を用いましたが、これはその人にとって重要な物や価値が失われることを指します。例えば、長年連れ添った配偶者が亡くなる、といったことはわかりやすい対象喪失です。大学に入った途端にうつになった、これは失ったものはなんでしょう。それは、合格するんだという目標などが一例です。このように目に見えない目標、人間関係、地位や名誉も対象となります。季節が変わって、環境が変化し、あなたが失ったものの心当たりはありませんか。対象喪失はうつの改善に関わって来るので、重要な概念です。

最近はうつ病になった方のエッセイや映画までありますが、私が読んでみた中でも、うつの立場が分かりやすいと思った体験談があるので、読ませて頂きます。2003年朱鷺書房から刊行された黒川昭登著「うつと神経症の心理治療」から、ご紹介します。

Tさんは31歳、主婦。小学1年生の娘がいます。

Tさんは、朝、目覚めた時から苦しみが始まる。熟睡はしていないが、それでも一晩眠ったので、普通なら体の疲れもとれているはずなのにそうではない。目を開くこともできないほどまぶたが重い。体はよろいを身につけたように重く、起き上がることもできない。

それでも心は「早く朝食の用意をしなければ」と思う。だが体は動かない。時間は過ぎて行く。一日で一番苦しいのは、このような苦痛が始まる「朝」だ、という。うつの方は、

極めて良心的である。しんどいので少しぐらい手抜きをしてもよいのだが、ちゃんと朝食を用意して、夫や子どもを家から送り出さねば、と思っている。

夫を送り出したあとは、Tさんは疲労困憊で、もう一度布団に横にならねばならない。このようにして1時間、2時間と時間がたつ。だが体は動かない。あと片づけ、洗濯、買い物、夕食の準備など次から次へと用事を思い浮かべる。買い物に行くと、人に会う。あいさつをどうするか考えるだけでもいやになる。日が照ってくると、早く洗濯をしなければと思う。やっと起き上がって、洗濯機に下着類を入れ、洗剤を放り込み。スイッチを押す。こんな動作をするだけで疲れ果てて再び体を横にする。洗濯機が止まると機械に命じられるように起きて、洗濯物をかごに移し、2階へ持って行く。1枚干すとヘトヘトになるので休み、また1枚干すと休む。このようにして、全部干し終わるまでに何回も休息しなければならぬ。

しばらくテレビを見たり、休んだり、簡単な昼食をすませて、スーパーに行かねばと思う。そのためには服装を考え、あいさつでどう言おうかと悩む。「お元気？」と言われると、元気ではないので、「ええ」と返事することもできないし、「病気」というのも、買い物に出ているのでおかしい、と考えてしまう。誰に会えばどの程度のあいさつをするか、行動、態度、表情、言葉まで考えて、外出する。

そして帰って来ると、ドキドキ心臓の音が耳に響くほどで、ヘトヘトにつかれているのでソファに倒れ込むように横になる。

そのうち、夕食の準備にとりかからねばならないが、始めようと思ってもすぐには手がかたず、ギリギリになってやっと夕食の準備にとりかかる。うつの人は「病気」なのだから少しぐらい手抜きをして、スーパーでできあいのオカズを買ってきて並べてもよい。だが、それができない。それに、自分が作ったものには満足ができず、「自分は料理が下手だ」とか「こんな女を妻にした夫には申しわけない」と自分を責めている。

こんな自分だからこそ、夫が帰ってきたときは気持ちよく笑顔で迎えなければ、と思う。そして、元気に夫を迎えるためには気力を充実させなければ、と直前までベッドで体を休めようと思って横になる。だが、運悪く、そのとき夫が「ただいま」と帰ってくる。咄嗟に起きて玄関まで迎えに出ればよいのだが、体が動かない。また「わざとらしさ」を自分でとがめて、起きることができない。

夫は、妻が自分を迎えることができないのは、しんどいのかと案じて、ベッドの端に腰をおろして、「今日はどう？」と尋ねる。Tさんは、本当はしんどいのでそのように言えばよいのだが、そんなことを言うのは悪いと思って、逆に「少しましなの」と答えてしまう。すると夫は、「今日はね」と会社であったことをアレコレと話し始める。

Tさんは、しかし、その話を聞くだけでも疲れる。ましてや受け答えをすることはさらに苦痛で、「自分を一人にしておいて」と絶叫したい気分になる。しかし、一日働いて帰ってきた夫に、そんな身勝手なことをいえるものでもない。だから、死ぬほどの苦痛をこらえて、相槌を打っているという。

Tさんは何もする気がなく、ただひたすら「死にたい」「どのようにして死ぬか」ということを考えているという。死ねば、この苦しみから解放されると思っている。そして、マンションのベランダまでの距離はわずか5メートルで、これから50年も生きる苦痛を考えると、5メートル歩く勇気がどうして起こらないのか。死体の処理、他の住人への迷惑、残された夫や子どもがどういわれ続けるか、さまざまなことを考えている。

このように、あまりに悲痛すぎて、こんなに辛い状態なら死んだ方がまだ、死ねば楽になれると思ってしまうこともあり、何もできない自分を価値のないものと感じて、病気の自分の状態を許せなくなる場合もあります。

さて、皆さんお知りになりたいのは、その治し方だと思います。治さなきゃ、治さなきゃといった、明日からは頑張るぞという気持ちや、周囲の激励や励ましは上手く行きません。うつの改善について、日常のポイントから精神科・カウンセリングで行うことまで、カウンセラーの正直な思いを次回お答えします。次回も是非お聞き下さい。

さて、「佐久間里子のハートシェアリング」では、女性の皆様から、お悩み相談や、番組のご意見・ご感想を受け付けております。どんどん送って下さいね！お待ちしております。

カウンセリングルーム Happy Face でもセミナーのお申込みやカウンセリングを行っていますので、ホームページでカウンセリングルーム Happy Face で検索してみてくださいね。

では、来週のこの時間にまたお会いしましょう。「佐久間里子のハートシェアリング」パーソナリティ佐久間里子でした。