

うつ病歴12年。

とことんうつとQの

(新本)

人生

終わったな

と思う間もなくトンネルの、
闇を抜けて広野原

箴言作家
うときゅう いっき

(新本)

「人生終わったな」

と思う間もなくトンネルの、闇を抜けて広野原

(下降 その一)



「何度教えたら、わかるんだ?? お前、人の話を聞いているのか!!」

もう、それでダメでした。何度企画書を持って行ってもダメ。損益の数字の三桁の区切りが「、」(カンマ)でなくて「・」(ドット)だったために、「これは、小数点。これじゃ、3,000,000(三百万)円じゃなくて、小数点以下ゼロだから、3.000.000(三)円だろ!! こういうところから数字の信憑性が疑われるんだ。やり直して来い!!」から始まって、線が曲がっているのだの、あれもこれもと、企画の中身にすら入ることが出来ません。それでもやっと内容に入ったと思ったら、縦、横、斜め、あらゆる角度から、ためつすがめつ、チェックして、これもダメ、あれもダメ、あれもこれも、全部ダメ。ダメ、ダメ、ダメ。

「企画はものを売っている訳ではないし、ものを造っている訳でもない。「紙ペラ」一枚の企画書でひとに動いてもらうんだ。それに齟齬や矛盾があって、納得して動いてもらえと思っているのか??」

どれもこれも上司の「おっしゃる通り」でした。完璧な正しさ。しかし、開発日程がギリギリでした。これが遅れると発売が最盛期に間に合わない。設計部門からは、いつになったら企画は通るんだ、いい加減にしろ!! と怒号の嵐。水車のギアに挟まった木端みたいに上方向の歯車と下方向の逆に動く歯車の間で磨り潰されそうでした。

もうダメでした。何が問題で何をしなくちゃならないのか? どっち

が上でどっちが下なのか？わからなくなっていました。自信がなくなり、恐怖心から書類すら持って行くことが出来なくなりました。ダメと言われても何がダメなのかアタマが理解できずに、ただ、ただ次はどうすればいいのか解らなくなったのです。

それまでの僕は企画部のプリンスと言われる存在でした。出す企画、出す企画、世の中で話題になりました。そのため出世も早く、同期の中ではトップクラス、課長への昇進も一番乗りでした。その課長に着任したと同時に上司としてきたのが、技術部出身の部長だったのです。

初対面で嫌な予感がしました。直感的に嫌悪感を抱かれているのを感じたのです。案の定、仕事を進めていく中で、それは顕在化してきました。確かに自分が得意になっていた面も否めません。

しかし、それには訳があったのです。父は出世主義者でした。事あるごとに出世しろ、出世しろ、昇進はまだか、昇進が遅いんじゃないかと言われ続けました。そのため、ぼくには出世は至上命題でした。ぼくは走りに走りました。その甲斐あってぼくは昇進一番乗りを果たしたのです。

しかし、そこには魔が潜んでいました。父の得心を買って奢ったのです。売る営業、造る製造と技術部門を差し置いて、紙ペラ一枚の企画マンが図に乗ったのです。恐らくそれが激しい憎しみの対象になったのだと思います。

(下降 その二)



日曜日は、小学校二年の長男のサッカーの練習試合でした。応援に行ったグラウンドではおもちゃのチョロQみたいな子供たちが右へ、左へ動き回っていました。

「息子はどこに居るのだろう？」

しかし、ぼくにはそれを本気で探す気力が欠けていました。申し訳ないとは思ったのですが、ぼくのアタマは仕事の事で一杯でした。いや、仕事というより、明日の朝、月曜日の朝を想像して、目の前が真っ暗になっていたのです。

ぼくの目には何も入っていませんでした。そうして練習試合は終わりました。終わってしまった！！もう夕暮れでした。残された時間を数えました。夜がやってきます。眠れない夜が。そうして、あのおぞましい朝が否応なくやってくる。発狂しそうでした。怖くて、怖くてなりませんでした。

「お父さん、なんか様子がおかしいよ。どうかしたの？」一緒に行っていた奥さんが言いました。

「なんでもない」

到底僕には本当のことは言えませんでした。家族の先行きのことを思うと言えなかったのです。

配置転換、転職。出世主義の父の失望を考えると、出世に響く配置転換の申し出は出来ませんでした。

かといって、紙ペラを書くことしか能力のない、しかも、その能力ばかりか、箸の上げ下ろしすら決められないほど、あらゆることに対する自信も木端微塵に吹っ飛んでしまった僕に、おいそれと出来る仕事は思い浮かびませんでした。

考えては崩れ、崩れては考え直し、まるでシューシュポスの神話の

積み石の再現でした。

すべてはドン詰まり、行き場を失ってしまったのです。

「出口なし」

同じ轍の堂々巡りが始まり、その轍はだんだん深くなって、それ以外の道に踏み出せなくなってしまいました。

深みに嵌りはじめていたのです。

(下降 その三)



まんじりとも眠れない夜が明け、殆ど一睡もしないまま早くに家を出て会社に向かいました。しかし、ぼくは、会社のある駅の一つ手前のターミナル駅で下車をし、都心を回る環状線の電車に飛び乗ったのです。あの部長のいる会社に行けませんでした。

環状線はターミナル駅を過ぎると乗客の入れ替わりで、一時的に空になり、幸いにも席に座ることが出来ました。ぼくは崩れ落ちるようにドア傍の席に着き、目をつむりました。しかし、部下や同僚が働いているのに会社を休むことの罪悪感、自責の念、家族を欺いて（あざむいて）嘘をついている辛さ、悲しさ、疲労感、自己嫌悪で、眠りに落ちることは出来ませんでした。

これから普段の帰宅に当たる時間になるまでどうやって過ごそう？下手をすると誰かに見られるかもしれない。そうして、今日は何とかなったとしても、明日から一体どうすればいいんだ？定年まであと二十年、一体どうやって暮らせば…

絶望的な気分になりました。不活発社員としてレッテルを貼られ、解雇の悪夢が目の前をよぎります。不活発社員のレッテルを貼られれば再就職もおぼつかない。家族に何と話そう？家族はどうなってしまうのだろう？その時点で、ぼくは自分の事より家族のことが気になってなりませんでした。

環状線を数周し、郊外行の電車に乗り換え、又郊外から都心に戻つ

て、更に環状線を数周し、最後は夕暮れせまる、自宅方面行の電車に乗って帰宅しました。どんな重労働をしたときより激しい疲労感に襲われていました。

「どうしたの？真っ青よ！」

ぼくは、奥さんや子供にすまなくて、すまなくて自決したいような気分になりましたが、それでも力の限りを振り絞って平静を装いました。帰るや否や早めに床に着いたのは言うまでもありません。

そうして、明けて翌朝。ぼくはまた同じことをしました。会社には仮病を使うと同時に、家族を裏切って、会社に行かなかったのです。電車に乗る人、降りる人。十代、二十代、三十代、四十代、五十代、サラリーマン、学生さん、自営業さん。男の人も、おんなの人も、みい〜ん、な働いている。仕事を、勉学を持っている。なのに、ぼくは…。

あ〜、元気で働けたら、一日働いて、「あ〜、つかれた、今日のごはん、何？」と屈託なく言えたらどんなにいいだろう。ぼくは、掃除のおばちゃんやソープのお姉さんが元気に働いている姿が、限りなく羨ましく思えたのです。

(下降 その四)



その時求めていたものは、元気になること。働けること。立ち直ること。その為の出口を見付けることでした。しかし、そんなものがすぐにも見つかるわけがありません。ぼくはそれから更に四日間同じことを繰り返し、土日の明けた翌週の月曜日、とうとう耐えきれなくなって、部長に電話をし「会社に嘘をついていました。これからうつ病の精神科に行ってきます。」と一方的に電話をして、会社付属の病院に駆け込んだのです。

診断は強度の抑うつ状態並びに自律神経失調症でした。それに対して奥さんは大変驚き、悲しみましたが、涙ながらの僕の訴えを理解してくれたようで、数日間の話の末、それならば早く休みましようねということになり、会社とも協議して二か月の休職となりました。本当に奥さんやまだ小さい子どもたちには申し訳なくて仕方ありませんでした。

休職中、初めのうちは、奥さんもいろいろ心配したり、気を使ってくれ、子供たちと一緒にハイキングに連れだしてくれたり、子供たちと連名で、励ましの手紙くれたりしていましたが、二か月の休職も後半になっても一向に改善しない僕の様子を目の当たりにして、解雇になった時の為、車の免許を取りに行けだの、友達がいらないからそうなるのよ。友達とあってらっしゃいよとって無理に友達を呼んだり、何かしていないからダメなのよと、これまた強引に食事の支度を全部僕に任せたりと、ぼくにとっては気が休まるどころか、症状が更に悪化するようなことばかり求められました。そのため、当然夫婦仲はギ

クシャクして悪くなりました。

そうして、その二か月が過ぎて後、ぼくは復職しました。言うまでもなく、何一つ改善をみないまま。

(下降 その五)



それから十二年間です。ぼくがうつ病だったのは。それでも僕は家族のことを思って、這うようにして出勤していました。それは全くの地獄の日々でした。そのため、会社での勤務状態は、毎年、欠勤ギリギリの超低空飛行でした。自律神経が侵され、靴を履くにも足が定まらず、階段も手すりを伝わないと上り下りが出来ないほどでした。

なので、仕事は当然できません。できませんが、出来ないとも言えないので、仕事をしているふりをしてばかりいました。幸いパソコンがあったので、何とか格好は付きましたが、いつ見破られるかとびくびくしてばかりしていました。

することのない「暇の怖さ」を死ぬほど思い知らされました。

同時に、役職が付いているだけで、何の仕事もしていない自分の方が、一生懸命働いているのに、自分より給与が少ない若手社員より多いことに後ろめたさを感じて苦しくてなりませんでした。

できる事なら、家族にはすまないけれど、自分の給与を返却したい気持ちにもなりました。

そんな内心の葛藤をよそに、やはり見る人は見ていたようです。

程なく、ぼくはその無能な働きに応じて、極めて短期間の間、目まぐるしいほどのスピードで、左遷、リストラ、転籍、降格、最低業務評価を下され、一日行ってもする仕事も「完全に」なくなり、それこそ虫の息、それこそ「おめおめと」生きていたのです。

会社のこともそうですが、何よりつらかったのは、今は失意の元に病に伏している父の期待を裏切り、家族を失望と生活不安のどん底に落としたことが、堪らない苦しみでした。

そうして元々父との間が上手くいっていない奥さんとの間に離婚話が持ち上がったのは、その頃でした。母は、脳外科の手術の失敗で植物人間状態になって、既に長期に渡って入院していました。簡単に言うと不幸のデパート状態、完全にどん底でした。十二年目のことです。その間、息子たちは、自分が何もしてやれないまま、それぞれ二十歳と十五歳に成長していました。

もう力がありませんでした。

仕事も、食事も、歩行すらする気がなくなっていました。

できることといえば、

「ただ、息を吸って、吐く。息を吸って吐く」

それだけでした。

(下降 その六)



十二年目の十一月の文化の日。深夜に電話でたたき起こされました。病院からで父が危篤だからすぐ来てほしいと。

ぼくは兄弟に連絡をして駆けつけましたが、死に目にはあえませんでした。しかし、ぼくは少しも悲しくありませんでした。涙も出ませんでした。それどころか、不謹慎にも何故かホッとしたのです。

元海軍軍人であり、超有名企業の重役だった父は、本来なら盛大な葬儀で送られるところ、僕たち兄弟で話し合っ、母も入院中のこともあり、親族、近親者だけで葬儀を出すことにしました。集まったのは僕ら三兄弟の家族と、父母の叔父伯母の家族だけでした。

その葬儀には、既に半別居状態だった奥さんは呼ばなかったし、下の息子も野球の練習があるからとかで通夜には来ず、うちで出席したのは僕とアルバイトをしている二十歳の長男だけでした。当然、親族、近親者は、その異様な状態に不信の念を抱いているのが僕には痛いほど解りました。しかし、どうしようもありません。

そうして、その通夜の終わった後、親族だけが、控えの間に集まった時に、長男がいったのです。他の家族の和気あいあいでの仲のいい様を見て、鋭くこころの脇腹を刺すような口調で。

「うちって、何？あんたって一体何者？」

血の気が、すうーっと引いていくのがわかりました。これがどん底。これが正真正銘のどん底。そう思いました。この世から消えてしまいたい。なにもなかったことにして、生まれてこなかったことにして。

翌日喪主であるぼくが、葬儀をどう仕切ったのかは、全く覚えていません。その数日後、別居先の実家から帰宅した奥さんに

「みいー、んな、あなたのせいね。私、もう暗い生活嫌なの。自由になりたいの。楽しくやりたいの。これから別々の道を歩きましょう。私、あなたと同じお墓に入りたくないから」と言われました。

父が他界して二週間後、ぼくの手元に役所から、離婚受理の通知が届きました。どん底には更にその下のどん底が用意されていたのです。

家族で暮らしていたマンションを追いだされ、ぼくは父も母も居なくなった、寒々としてだだっ広い家で、ひとりクリスマスを、大晦日を、お正月を過ごしました。

「人生終わったな」と思いました。

(反転)



ところが、その一月の末のある日曜日、誰もいなくなった良心の家で、ぼくは机に向かって、考えるともなくぼんやりと中空に目をやっていたのですが、突然、天啓のようにある事に思い当たったのです。

「んっ？何？

失うものはもう何もない。何もないということは、ひょっとして逆に未練を抱くものがなにひとつないんだから、縛りがない。縛りがないということは、自分は今、何もないけれど、何にも縛られていないということで、これはもう、完全に自由になれたということなんじゃないか？えっ？なに、なに、本当か？」

父もない。母もない。奥さんもない。子供もない。ひょっとして、ぼくは今、完全に自由なんじゃないか？ひょっとして、どう考えても、どんな考えを抱いても、そうして、どうふるまってもいいんじゃないか？思ったまま、感じたままをすれば。オヤジの言うような出世をしなくても、偉くならなくても、有名にならなくても。奥さんの言うような面白い旦那じゃなくても、真面目で面白くないやつでも、いいんじゃないの？

いまのおれはバカだ。いや、もともとバカだったんだ。でも、それでいいじゃないの。バカが利口のふりしてどうするんだ？そんなの、疲れるだけじゃないの。遣っている方も疲れるし、見ている方もネタがバレバレだから、面白くもおかしくもない。結局両親も、家族も、自分も三方両損で、何もいいことがない。

だったら、いっそ、バカで結構。コケコッコー。バカほど楽しい商売はない！！よな。なあ～んだあ、ばかばかしい。ほんま、わて、阿

保だんねん」

結局、うつ病というのは、自分にばかり目が行き、その自分を過大評価しすぎて、バランスを崩しているだけだったような気がしました。なんのことはない、自分を構いすぎて、あれこれいじりすぎていただけだったのかもしれませんが。

だから「自分なんてたいしたことない。あれこれいじるほどのこともない。だったら自分なんてほったらかしておこう。脇にでも置いておこう。もう自分のことにかまけるのは、や～めた、っと」

そう思った途端「憑き物」が一瞬にして飛散霧消のように、気が晴れて、行き場もなく宙空をさまよっていた心がストーンと、大地の上に落ちたような気がしました。

その時、背伸びをした無理な姿勢が収まり、伸びきった姿勢の疲れから解放された分、生まれた姿勢の余裕から、はっきりと地に足が付いた安堵感を感じました。肩の荷がすっかり下りた感じでした。

「はぁ、何だったんだ、今まで十二年間。いや、生まれてこの方、五十二年間、バッカじゃないの、自分。

これだけの時間、もっと他に使いようがあったはずなのに。百人中百人に気に入られるなんてことはあり得ないのに、そんなあり得ないことを毎日毎日追っかけて、そうならない、どうしてそうならないんだと苦しんだり、嘆いたり、悲しんだり。

バカとしか言いようがない。そんな、ありもしないものの為に、実に多くの時間を費やしてきたなんて。ばかばかしい。あぁ、なんて、もったいない。

でも、もうおしまい。もうたくさん。もうやめた、金輪際。

これだけの時間、もっと他に振り向けよう。もっと実のあることに。

だから、今日から自分が自分の主になろう。人の目、評価は放っておこう。「どうぞ、お好きに」にしておこう。

なので、グッバイ、雇われの身のご自分さま。それではお達者で～。さようなら～」

(それからの十四年…綱渡り点火切り替えの多段ロケット)



(その一 ロケット第一段目点火 不具合発生、あわや)

子供の頃、よくアメリカ映画を見ましたが、その映画はいつも苦難の末にハッピーエンドで終わっていました。

曰く「いろいろあったが、最後はうまくいった。めでたし、めでたし」

ところが自分は、変な子供で、

「でも、うまくいったそのあとは、どうなったんだろう？ 本当にうまくいったまんまなんだろうか？」

その疑問は、そのまま、自分の「うつ病克服物語」において現実のものとなって現れました。

うつ病の回復過程というのは、決して四十五度の右肩一直線上がりではなかったのです。常に上下動や振幅に悩まされ続けました。

例えば、

「底を打った」翌日から、足取りも軽く、仕事もバリバリできるようになって、などということは全くなかったのです。

まず、アタマがまだよく働かないので、いくら仕事の文書やそれを解説した関係本を読んでも頭に入ってこず、意味もよく理解できませんでした。

なので、仕方なく、窮余の一策として、効率性などというものを全く度外視した「人海戦術的な学習法」を試してみることにしました。

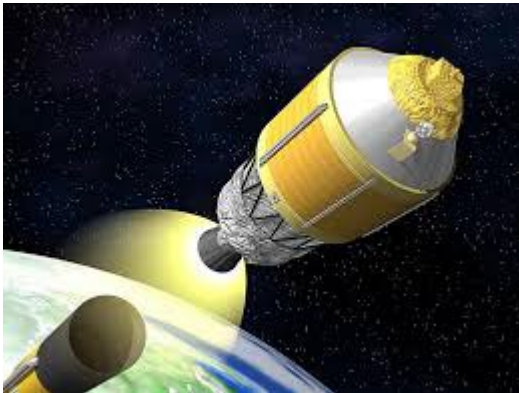
「どうせうつ病、病み上がりの自分のところには仕事は回ってこないし、たっぷり時間もあるから、その時間を使って、とにかく自分が分かるまで、納得できるまで「一」から自分のアタマで、自分の分かるやり方で、自分のタイムスケジュールで考えてみよう。丁寧且つ具体的に根本にさかのぼって「一」から考えてみよう、自分なりの、で」（今思うと、その辺のアタマの転換がそれまでの自分とは異なっていたように思います）

当時、上司から何度聞いても分からなかった事柄に「円高円安」の意味「何故日本円表記は下がるのに、数字の下降とは反対に円高というのか？」というのがありました。それをあの手、この手を使い半年かけて理解することができました。四苦八苦の末に。

で、その時思ったのが

「企画という得意なことで評価を得るより、苦手だった数理経済の問題を克服した時の喜びの方が遥かに大きいし、後々役に立つな」という事でした。

（その二 ロケット第二段目点火 なんとか）



そんな日々を続けているうちに、徐々に勘も働くようになり、仕事への意欲と同時に、チャンスも向こうからやってくるようになりました。

それまでは考えられなかったことですが、自分の大の苦手だった数字ばかりを使う「経理の仕事」が回ってきたのです。

示達を受けたときは、悩みました。いくら上昇基調になってきたとはいえ、学校時代、算数、数学共に通信簿は2。そんなレベルで飯を食うまでの力が持てるだろうか？ここでまたぞろ失敗して、今まで何

度も抱いてきた「周囲に対する自責の念」から再び二番底に転落するのではなかろうかなどなど。

しかし、そこであることを思い出しました。

うつ病時代で、一番苦しかったことは、仕事はもちろん、人からも、家族からさえも「逃げていた」ことと、逃げるために「嘘をついていた」ことでした。

物事の整理がつかなくなり、自信を失い、それを悟られまいと「嘘をついて、逃げ隠れしていた」ことでした。

その不快感、落ち着きのなさ。情けなさ。そして何よりも常に襲ってくる罪悪感と恐怖心。その息苦しさに比べたら、まだしも足を止め、踵を返して振り返り、それらに立ち向かって討ち死にした方が遥かにましで、心が落ち着く。

むしろ「逃げないことの潔さ」と「嘘とついていないことの安定感」に「正面を向いた爽快感」をすら感じたのです

「もうあんな思いはしたくない」

その気持ちの方が恐怖に勝（まさ）ったのです。

「遣るだけやる。できなかつたら素直に詫げる。取れる範囲で責任を取る」

それでよかろう。

殻に閉じこもっていても、確かに安全ではあるかもしれませんが。しかし、そのままではいつか窒息してしまいます。

反対に、窓を開ければ、時折、鉄砲玉や矢が飛び込んでくる危険はありますが、代わりに新鮮な空気を得ることができます。百パーセントの安全などあり得ません。何事もリスクを冒さない限り得ることはできない。

どちらを取るか？

自分は窓を開けて鉄砲玉と弓矢の攻撃と引き換えに、新鮮な空気に触れる道を選らぼう。

踵を返して、踏みとどまり、今度ばかりはリスクを覚悟で決して逃げまい

そう思うと心がとても落ち着き、あたかも正しい公理か定理を見出したような安心感を得ました。

「自分の内外（うちそと）を合わせよう。内外（うちそと）に差があり、異なるとその間のつじつま合わせの為だけでも行ったり来たり

で疲れてしまう。確かに内外（うちそと）が密着していれば、逆に隙間がないので逃げ場がなく、弾に当たれば被害は甚大になる。

しかし、反面、内外（うちそと）が一緒であれば、無駄な動きもなく余計な気疲れもしない分、気は楽になるし、動きもスムーズで瞬発的に対応できて、事も処しやすい。ならばここはリスクを取って後者を選ぼう。

それが、自分なりの公理・定理だと思いました。

それで、自分は知らない人にでも、自分がうつ病であったことを隠さず話すようになりました。無論、突如話し出すわけではありません。時機が求めた場合だけに、です。

それでも、相手から初めは「妙な奴だ」と思われもしたのですが、話すことに裏や魂胆がないことが分かると、相手は、それまでとは反対に、自分の言動や判断の根拠を全部説明することなく、すんなりと信用してくれるようになりました。

しかし、一つの公理・定理を見つけたからと言って、それですべてがうまくいくわけではありません。すべてに有効な「魔法の杖」などありはしませんでした。

それを証明するかのようになり、新たな難題がやって来ました。

リーマンショックです。

（その三 ロケット第三段目点火 かろうじて）



当時、自分は飛ばされた百人足らずの子会社の経理部門の売掛金回収担当をしており、売掛金の回収には直接関係はありませんが、傍でつぶさに数字的な経営状況を見ることができました。

それによると、売上引く費用から出る損益もさることながら、キャッシュフロー（手元資金の残高）が急速に悪化していくのが見て取れ

ました。

無論経営幹部はそのことを知っていたはずです。だのに、全く何の手も打たない。いつまでたっても何もしない。何故？

急速な雇用不安が首をもたげてきました。

かつて、うつ病の嵐の中、その苦しさに、その当時やっていた仕事以外を探そうともがいていた折、辞めたところで、自分にできそうな仕事もないし、雇ってくれそうなどころもないように思われ、雇用不安のどん底に落ちた経験から、いくら上昇基調に向かっているとはいえ、今の会社が亡くなったら今の自分ではひとたまりもあるまいと思ひ、会社がつぶれないように手立てを打った方がいいのではないか？という不安を、数字を用いた提案書を作成して、まず、所属部の部門長に直訴しました。それほど、自分の眼前には、会社の危機が具体的な絵姿として映っていたのです。

しかし、その直訴は「あり得ない杞憂」として、一笑に付されました。そうしてあろうことか精神科専門の産業医の面談を受けるように勧められたのです。

「誇大妄想的な過剰不安がぶり返しているようだから」と。

その部門長は、自分同様、元は大手電機メーカーの親会社からの天下りで、あと数年で定年退職、余計なことを荒立てて、事を構えたくなかったのだと思います。

それで、リーマンショックの翌年の正月最初の出社日に、自分はあ一人プロジェクトを立ち上げました。

課長から主任に降格された自分が、会社の事業部長クラスで「理解を得られそうな方々」に声をかけ、数日後集まって戴きました。

「会社がつぶれたらおしまいだ。その前に、会社がつぶれなくても、下位のものがこれだけ上位に対して事を構えれば、解雇もあり得る。しかもこの不況下、解雇での再就職は絶望的であろう」にも拘らず、にです。

なぜそこまでできたかといえは、理由は二つありました。

一つは「見て見ぬふり、気づかぬふりの逃げや嘘の不快感」がそれほどいやになっていたことと、今一つは自分の息子が「したことの後悔より、しないことの後悔の方が辛い」といった言葉によってでした。その息子は、甲子園目指してしこたま苦勞をしてきた息子でした。ピッチャー候補二十人の中でエースにまでなったのですが、不運にも

甲子園に行くことができないまま、県下の甲子園名門校での高校生活を終えようとしておりました。

自分はその二つの理由で肚を決めました。

「座して死を待つより、打って出よう。元々ダメ元」
それが決まれば「元気の素」と。

(その四 ロケット第四段目点火 やつとこさ)



それからそのプロジェクトを三年続けました。

それが三年も続いたのは、一つには直接的な幹部批判をせずに常に「ご提案」という形で、具体的な行動計画と数値を必ず付け加えて、出していたことによるものと思われます。これは批判ではなく提案なので、相手も解雇する理由がなくなります。

と同時に具体的なので、一般従業員にも理解がしやすくなるはずでもありました。

それで、幹部への直接提案とは別に、現場営業員とのミーティングを試み始めました。こちらは若手に意識改革促し、上流下流双方から会社を変えてみようと思ったからです。

しかし、役職も権限もないものが、相手に動いてもらうことは至難の業です。役職や権限があれば、一分の指示命令ですむはなしが、それがなくなると、まずは相手に納得してもらわなくてはなりません。そのうえで、相手にとっての危険を冒してもらわなくてはなりません。商品企画時代の説得の力量レベルではなかったのです。

ですが、他に方法はありませんし、諦める気も起りません。

結局、なかなか成果が上がらないうちに、いつしか三年が過ぎ、ミーティング回数も延べ四百回にもなりました。

しかし、たとえ子会社と雖も大企業傘下で、しかも「若手」の従業

員であるにもかかわらず「寄れば大樹の陰的思考」が蔓延していて、ことは一向に進展せず、却って進展とは反対に、三年目のある年末に、明けて翌年の四月から、会社は同じ系列会社に吸収されることになったのです。

ですが、自分はそれほどショックではありませんでした。

一つには、役職や権限のない中で人様に動いていただくための説得術が、知らぬ間に相当レベルになって「これはいろんな場面でかなり使えそうだな」と手応えを得始めていたことです。

今一つは、実のところ、ミーティング回数が三百回を超えたあたりから、漠然と「その日」の光景が浮かび始め、ならば、以降は獲得した説得術やコミュニケーション手腕を便（よすが）として、更に自分で独立できるよう、気たるべき起業の日に備え、敢えて頼まれもしない他の部署、例えば総務やアイ・ティー部門の仕事も積極的に取り込んで、起業のためのノウハウを仕込んでいこうと思い始めていたからです。

何故そう思ったかの理由は二つありました。

ひとつは「うつ病からの病み上がり」で、しかも、他にも持病があり、且つまた特にこれといった免許も持っていない六十歳目の男を雇う企業などはないこと。

そして、今一つは「今いる大企業傘下とは言え、大樹の陰を作っている金看板がなくても自分はやっていけるのか？

金看板の壁の外の世界で通用するのか？それを試してみたい。

そこで生き抜けるノウハウを見つけてみたい。

すべてを失っても、更にもう一度立ち上がってトライを始める気持ちになれる肝（キモ）を得てみたい」という欲求が日増しに高まっていたからでした。

会社が亡くなっても絶望せずに生きていけるか？震災で土地家屋や財産が亡くなっても絶望せずに生きていけるか？愛する家族と生き別れても絶望せずに生きていける方法を見つけてみたい。

そんな欲求とも探求心とも怖いもの見たさの好奇心ともつかないものが、急速に頭をもたげてきて、抑えようがなくなっていたのでした。

言い方は変ですが「リスクを取る勇気」を越して「リスク好きの愛好家」みたいなものになっているような気もしました。

「平時はつまらん。戦時下こそわがフィールド」とか。

そうして

「よし、誰も雇わないなら、自分で自分を雇えばいい」
そう決めると心がすっきりしました。

そしてかねてよりの願望、自分のやりたいことであった起業を目的に、定年後の五年間の嘱託契約を返上して、契約初年度末に自主退職し、その年の四月一日に一人会社を起業いたしました。

(その五 ロケット第五段目点火 どうにかこうにか)



設立当初の業種は、「うつ病に特化したヘルスケアコンサルティング」業でした。物理的元手が少なくて済むというのが、理由のひとつでしたが、一番の理由は、自分のうつ病克服体験が同じような境遇の方々にとって何らかのお役に立てるのではないかと考えていたからです。

その心理的な支えとなっていたのが、前にも述べましたが、独立前の最終職場での三年にわたって磨いてきたはずの会話術、説得法、プレゼンテーション手腕でした。会社変革という目的は果たせなかったとはいえ、内心かなり自信を持っていたのです。

しかし、これは全くの自惚れにすぎませんでした。

クライアントは待てども、暮らせども、殆どお越しになりませんでした。

うすうすは自分でも感じていたのですが、自分が苦勞して獲得した手腕に溺れるあまり、おそらく「俺は超えた、生き残った。どうだ、すごいだろう！！そんな俺が超え、生き残った方法を教えてやる。ありがたく拝聴しろ」

という傲慢さが、知らないうちに、いつしかにじみ出ていたのだと思います。

それと同時に思ったのが、例えば、コメを売ってお金を戴く。これは、その効用もはっきりしているし、物も目に見えて確かだ。

しかし、うつ病コンサルティングとなると、その効用も、効用のレベルもあるんだかないんだかはっきりしない。お渡しした内容と戴いたお金の間に対価対等関係が本当に成り立っているのだろうか？

今の自分のレベルでは「詐欺」と言われても仕方がないのではないかと疑念が急に頭をもたげてきました。

(その六 ロケット最終段点火 出力オーバー)



起業時は手持ち資金の関係で在庫を持たないビジネスを始めるのはある程度仕方なかったとしても、本当にそんなことでいいのだろうか？と思っていた矢先に、昼食を取りにたまたま入ったお店が隣の小さな駅前の路地にあったネパール料理のお店でした。

前から「えっ、こんなところにカレー屋、あったっけ？しかもインドじゃなくてネパールのカレー？どう違うんだろう？インドカレーと」

そんな好奇心もあって「じゃあ、入ってみるか」
となったわけです。

で、それがある意味「運の尽き」でした。

その後、自分はネパール料理のお店を見知らぬ土地で開くことに。

きっかけは、勿論カレーが想像以上においしかったことと、ネパールカレンダーの数字が見たことのない妙な数字だったことです。

「これどう読むの？」

それをきっかけに、ネパールでの職業はコメディアンだったのではないかというくらい面白い店主と仲良くなり、足しげくその店に通い始めました。無論最初はランチタイムオンリーでしたが、そのうちディ

ナータイム アンド ウィズ オサケ オンリーになってしまいました。

ところが、見るとはなく見ていると、商品企画と経理を経験した日本人の目には、そのレストラン運営法には、極めて無駄が多く、逆に我が国では常識的と思われる飲食業上の定石すら打たれていないか、或いは全く逆効果でしかないことが多々あることに気づき、ならばコンサルティング業の拡充を図ることにもなるかもしれないと、そのキャリアレストランの経営コンサルティング業務を無料で指導しようと思いついたのです

(注 経営コンサルタントを名乗ると中小企業診断士の資格があるので、経営コンサルティング業務扱を名乗ることにしました)

それはそれなりに効果を上げました。別に経営コンサルティングの才能が自分にあったからなどではなく、彼らが知らない日本飲食業界の常識を、逆に彼らから教わった慣れない英語を使って伝えただけにすぎません。

ところがある日、そのネパールコメディアン「ネパール・ボス」が自分を呼んで

「お店やってみてください。コックさん、紹介しますから」といったのです。

それを聞いて

「確かに、経営コンサルティングなんて言っても、ヘルスケア同様、伝えた中身と報酬の関係でちゃんとした対価対等関係が成り立っているのかどうか怪しい限りだ。それに、経営コンサルタントなんて偉そうなお題目とご宣託を述べる割には、その結果に対して責任を取らない。上から目線で、何処かクライアントを蔑んでいるようなところも感じられる。やはりコンサルするからには、現場で実地体験したものでないと意味がない。ならば実際に自分で火事場に踏み込んでみるか、コンサルティング業務のレベルを上げるうえでも。且つまた自分の良心の納得の為にも。そしてなによりこれには対価のはっきりした現物がある」

ということで、受けることにしたのですが、大きな誤解があったのです。

「えっ、ボスのレストランの一支店扱いじゃなくて、完全独立の自前レストランとしてやれっ、て!？」

(その七 ロケット最終段点火 出力オーバーの隠れた経緯)



「人生終わったな」

そう思ったのは、その時、自分の人生で二回目のことでした。

いくら何でも、たまたま入ったカーリー屋さんで、亭主と気が合ったからと言って、全く知りもしない異次元のカーリー屋稼業を始めるなどということは、早々あるものではありません。

しかし、そこに行く前に二度目の「人生終わったな」と思うような出来事があったからこそ、自分の中では、何のためらいもなく、ごくごく自然にその道に進んだのです。

その辺の事情について、少しお話いたします。

実は、会社を辞した翌日うつ病コンサルティング事業で起業してから二年ほどたったころに自分は大病をして凡そ八時間以上に及ぶ手術をし、二か月半ほど入院をしたことがありました。

骨にかかわる病気で、原因は親からの遺伝形質。しかも首と腰二か所で、手術箇所としては危険極まりない部位。

しかし同時に二か所手術の危険を冒してでもした方がましというほど、日々の生活を阻む痛みに、朝起きてから夜床について寝付くまで、常時覆われていたのです。

「多分俺はもう帰って来られないだろう。人生これで終わったな」
そう思い入院いたしました。

その入院から手術までのわずか十日間に重大な変化が起きました。

「もう帰っては来られまい」という思いから、病院のベッドの上で、自然とこれまでの人生を振り返ったのです。

すると、自分の人生の一大事として大きく自分自身を覆っていた「うつ病罹患」という出来事が、なぜか縮みはじめ、それによって今まで

覆い隠されていたそれ以前のいろんな出来事や、感情、感覚、考え方や想いが忽然と現れ、逆に「うつ病の克服」という出来事が自分のそれまでの人生全体を過少的に規定してしまっていたことに気づいたことでした。

「小さな成功、大きな失敗」

そんな気がしました。マズった。でも、この期に及んで今更そんなことに気が付いても、もう遅い。明日は手術当日だ。

恐ろしい後悔でした。

そんな状況の中で、自分は春のまだ浅いある朝、手術室に向かい、同時に四人の医師団による頸部と腰部の二か所の同時手術を八時間にわたって受けたのです。

そうして激痛の大海の中で目を開け、苦痛の中に歪んで見える周りの景色をみました。

幸いにも自分は生還することができたのです。

その後、頸部、腰部にギブスをあて、激しい痛みと戦いながらの不自由な生活をし、二か月半の後に退院を果たしました。

しかしそれとは別に、自分の中で、もうひとつのある重大な変化が起きておりました。重大な変化というより重大な「認識の変化」とでも言いましょうか。

それは、手術前に全身麻酔を打たれ意識が遠のいていく中で瞬間的に思ったことでした。

「死んだら、誉め言葉も悪口も聞こえない。どんなに生前悪行を働いても、罵りの言葉は聞こえないし、逆にどんなに善行を積んでも、その誉め言葉も聞こえない。ならばそんなものに縛られる必要はさらさららないよな。したいことやりたいこと思ったことを、それこそ思い切りやった方がいい。人の目や口を気にしてためらう必要など、みじんもありはしないのだ」と。

この認識の変化は重大でした。もしこの認識の変化がなければ、到底、全く異次元のカリー屋稼業など始めてはいなかったでしょう。

そうしてまた、このネパール・カリーのボス一家が、数年前に命からがら、故国を追われるようにして逃げ出し、やっとの思いで我が国に辿り着き、今の商売を始めたことも知りました。

であるのに、そのことを微塵もうかがわせない楽天的な振る舞いと、自分のような異国の見ず知らずのものを優しく、大切に扱ってくれる

包容力に心を打たれました。

「しんどい思いをしているのは自分だけじゃない。しんどい思いをしながら、人にやさしくなれる人間もいる。国や人種や財貨の有無は関係ない。一人一人を見ていこう」

「何かしんどいことがあったら、私の家に来てください。箒（ほうき）を持って一緒に戦いましょう」と言ってくれたネパール・ボスの一家。その有難さ。まさに有り難き（ありえない）人の情。

だからこそ自分は、何のためらいもなく、自然にネパール・ボスの申し出でを受けることができたのでした。

(今)



そんなわけで、現在自分は、横浜市青葉区すすき野の地で、今（こん）コロナ禍で大変な飲食業の「ネパール・カレー屋」のオヤジをやっております。今年で開店から三年目を迎えました。

実際人生、何が起こるか分かりません。四年前は、自分がこんなことをやっているなどと、想像すらしませんでした。

そもそも、自分の人生の辞書の中に「カレー屋」などという文字はなかったのですから。アウトオブ認識。

しかも一人会社で「天上天下唯我独尊状態」のお殿様から、従業員を雇用する一般会社の責任者となり、人を使う、しかも言葉や習慣の全く違う外国人を雇う難しさを痛いほど味わいました。

が、同時に言葉を使わずとも図や数字、ジェスチャーやイラスト、ハグ、表情の百面相で、義理人情すら伝えられるコミュニケーションの真髄にも触れることもできました。

何のことはない、正直に考え、嘘をつかず本当のことを言い、自分のことも思う代わりに相手の事「も」常に思うだけ、それだけが真髄。

そして、大事を果たそうと思ったら、自分の都合（偏見や事情や慾心）ではなく、自分の都合を無視した物事の自律的なメカニズム、即ち「道理」に従うしかないこともわかってきました。

さかのぼってみれば、何のことはない、ある意味「うつ病とは、自分の都合と物事の道理がアンマッチになって、輾轉に苦しむこと」とも言えそうです。結局、うつ病って自分しか（或いは自分の都合しか）見えなくなる状態ともいえます。

ならば「自分の都合」を捨てて「都合抜き」の元来生誕時から生まれ持った自分に正直になり、その自分同様、他人「をも」いたわりい

つくしめば快方に向かう病のような気がします。

その第一歩として相手の話に耳を傾ける。聞く耳を持つのが大切なような気がします。相手の言いなりになるのではなく、相手が、なにを言おうとしているのか？を知ることがコミュニケーションの最大の技のような。

それにしても、一難去ってまた一難。

難儀難題のスリル満点「後樂園のジェットコースター人生」です。

しかし、人生なんて問題と、その問題解決の連続史みたいなものです。死ぬ瞬間が来るまでその連続ですから、終活や老後のゆとりなんてものは、ありはしません。

一瞬たりとも気が抜けない。だからこそ死ぬギリギリまで、やること満載で退屈せずに済むな、と近ごろ思い始めております。

過去や先代から問題を受けて走り、その解決と問題提起を後代に託す常にオンザウェイの中間ランナーが自分たち現世の人間。

もっと簡単に言うと

「預かったものを育てて託す」のがわが任務

と、いささか気負って格好をつけております。

なんせ、気負いと意地と格好つけは男の専売特許ですからね。



締めくくりに「どん底を打った」直後の折り返し点で思ったことをひとつ。

それは、両手いっぱい過去の遺物を抱えたまま、新たなものを得ようとしても、それは無理というもの。

一旦すべてを地に置き、新たに得ようとするものを得てから、地に置いたものの中で、有用なものだけ選んで再度手にする。

要するに、一旦すべてを投げ出すしかない。

一時的にせよ、自らの地位も名誉もお金も、そして家族さえも投げ出し、忘れて「心理的無一文」になるしかないということでした。

諺でいうなら「身を捨ててこそ浮かぶ瀬もあれ」

で、

いささか俗っぽくなりますが、お金や事業でいうなら、まさに

「投資」

投資とは、自らが持っている資材、資産、そして資質さえも、まさに一旦「投げ出すこと」だと。

一旦失ったもの、無きものとして手放す勇氣。

回収できなくてもやむなし、と覚悟を決める勇氣。

そして、戻ってくれば「見つけもの」くらいの心の置き方。

それこそが本当の意味での

「自己投資」

分かりやすく、分解すれば

「自分を投げ出すこと」が、結果として後日に生きてくる

「自分への最大の投資」

なのだと、思った次第です。

「どん底」に転がっていたのは「投身自殺」を「自己投資」に大転換する「きっかけ」という「天からの恵み」だけでした。

後日、事後解釈すれば、の話ですが。

(これから)



明日のことは、分かりません。ひょっとしたら、またうつ病がぶり返しているようなことになっているかもしれません。今（こん）、コロナ禍で。

それはだれにも分かりません。「いいことも悪いことも、ある日突然やってくる」のが真相のようです。

その件についてある著名な野球選手がこう言っていました。

「好きな球が来るのを待っていたら、試合は終わってしまいます。想像すらしない球筋を、手元に来る、ほんのゼロ・コンマ・五秒前に判断して打ち返すしかないのです。

それができるのは、毎日の訓練です。それ以外に方法はありません。そのひと振りでも何でも対応できる、魔法の一振りはないのです。日々の訓練しかないのです」

自分もこれからは、そうしようと思っています。

そうして、この著名な野球選手が素晴らしいのは、アタマとところと身体をすべて均等に使って回していることです。うまくかみ合うようにエコサイクルを作って生き、暮らしていることです。

とどのつまり、会社が亡くなっても、家屋土地財産を失っても、地家や名誉を失っても、更には愛する家族とさえ離れ離れにいきわかれになって、あらゆるものを失ってさえ、この三つだけをうまく回していけば、絶望にも陥らず、また立ち上がることができるのではないか？

それが、金看板の庇護の壁外にでて、自営業をしてみて得た答えでした。

産まれたときは無一物。起きて半畳寝て一畳。ダメで元々、元気の

素。明日は明日の風が吹く。人を呪えば穴二つ。人を想えば蔵三つ。
とかとか、いろいろありますし。

(最後に)



「終わりが始まり」

中途半端に助からない方がいい。中途半端に助かることこそ却って解決を遅らせる場合が多々ある。どうせなら、一刻も早く、どん底まで落ちきって、後はもう上に行くしかない状態に持って行った方が、却って事態解決への近道である場合が多いようだ。

「どん底というのは絶望的な終点ではなく、それ以上下がりようのない安心感と、希望のスタートを得る出発点でもあるのだということ」と同時に、

「終わりが始まり」は、

何かを終わらせないと何かが始まらない、何かを捨てないと新たに何かを得られない、「大変こそ大機」つまり「大きな変化の時こそ大きな機会（チャンス）がある（大きく捨てて、大きく得る＝大捨大得）」のときでもある。

これが、十四年たった今の、自分のうつ病に対する理解です。それが皆さんにとって正しい理解なのかどうかはわかりません。

しかし、だましだましの対症療法では決して良くはならない気がします。

みなさんは、皆さんりのレベルとやり方で、自分りのどん底に一刻も早く落ちきることを、一刻も早く「底を打つ」ことを自分はお勧めする次第であります。

「人生終わったな」

と思う間もなくトンネルの、闇を抜けて広野原



(おしまい)

(著者プロフィール)

うときゅう いっき

本名 宇都宮一貴 (うつのみや かずたか)

一九五三年東京生まれ。早稲田大学第一文学部ロシア文学科を二回留年の後、卒業。大手電機メーカー商品企画部に二十年間勤務。同子会社経理部等に十六年間勤務。四十歳から五十二歳まで十二年間重度うつ病を罹患。左遷、リストラ、降格、離婚、家族崩壊の後、生還。定年退職後、嘱託社員契約を辞して株式会社うとQを設立。趣味は観察すること、考えること、書くこと、カメラの四つのk。著者名は苗字、宇都宮一貴の音読みで、中学校時代の仇名に由来する。

宇宙の「う」

東京都の「と」

宮殿の「きゅう」

数字の「いち」を詰まり音便で「いっ」

貴族の「き」

で、うときゅういっき となります。漢字にするとかなり御大層な名前に見えますので、敢えて音読みひらがな表記にしております。

ホームページ：<http://tadamutsu.com/>

(出版情報)

著 者 うときゅう いっき

発行人 宇都宮一貴

発行所：株式会社うとQ

〒二一五 - 〇〇一八

神奈川県川崎市麻生区王禅寺東5丁目34番7号

電話：〇四四 - 九八九 - 一六九八

発 売 株式会社 うとQ

編 輯 ナレッジフォレスト (大竹鉄哉)

カバーデザイン&DTP 製作 ナレッジフォレスト (大竹鉄哉)

©Kazutaka Utsunomiya uploaded in japan 2020

発行日：二〇二〇年六月一日 初版発行

本書の一部または全部について、著作権上、著作権者の承認を得ずに、無断で複写、

複製することは禁じられています。