



うつ病 「ドロンパッ」 読本

物書き
うときゅう いっき



うつ病
「ドロンパッ」
読本

うときゅう いっき

(序)



自分の本名は宇都宮と申しますが、当時は「鬱の宮」と名乗った方がいい様な状態でした。

最初は周りが冗談半分に言っていたのですが、10年を過ぎた頃には「口にするのも憚られる」様な「常態」に深化しておりました。

「うつ病の人には頑張ってと言う言葉が一番言っちゃいけない言葉なんですって」と言うことで美事なまでに「頑張って使用禁止」が箝口令として敷かれていたそうです。ところがそれから2年後のある日、突如12年に渡るうつ病が飛散霧消してしまいました。将に「ドロンパッ」と。

「ドロンパ」というのはアニメ「オバケのQ太郎」に出てきたアメリカのオバケの名前なのですが、感覚としては「同じオバケながら」粘着質でおっかない「四谷怪談のお岩さん」からアップライトで、周りの事情がどうであれ其れ等を一切意に介せず立ち所にドロンパッと消えてなくなるドロンパ君にさも似たるが如く一気に抑うつ状態が消え失せ、周囲の景色も一変した様な感じとでも申しましょうか。

何故「同じオバケながら」と付記をしたかと申しますと、当時はその理由が分からなかったので「訳も分からず兎に角気分だけはすこぶる楽になった」変化が狐につままれたか狸に渡された葉っぱをお札と思い込んでいるだけだったという故事の再現の様に感じられて全く信じられず「自分はまだオバケのままである事には違いはないんだろう」くらいにしか思っていなかったからです。

前置きが長くなりました。

では一体何が起こったのか？

「いい加減嫌になっちゃった」のです。

「もうどうでもいいや。勝手にしてチョ」と「うつ病を治すことをぶん投げてしまった」のです。

「自分なんてどうせたいした奴じゃなかったんだ。もうバカの出来損ないで結構ケッココケッココ」

と言う気持ちになってしまったのです。

要するに諦めて捨てて開き直ってしまった。

そしてあろう事か、幸いにもその頃には既に家族に愛想を尽かされ捨てられていたので、そう開き直っても特に迷惑が掛かる人も居なかったのです。

では何故うつ病が12年間に迄なる程長引いてしまったのか？

そうして開き直りが何故「ドロパッ」の元になったのか？

その辺りを快癒から16年の時を経た今、自分なりの理論で解明してみたいと思います。

まず「何故12年も長引いてしまったのか？」

に対しては

「治療方向が全く正反対であった」

から。

そして

「何故開き直りが特効薬になったのか？」

については

「諦めによって失地回復の為返り咲きを目指す目標迄の「頭上に重くのし掛かる水柱」からの加重圧が消えから」

だと思えます。

いずれにせよどの解も将に思考野に存在すらしなかった「瓢箪から駒」の解。

自分ではどうしようもなかった事がこんなにも容易く、

こんな事っておますのかいな？ほんまかいな？

と言う程の予期せぬ偶然の成せる技でした。

次回はその辺を今少し詳細にご説明申し上げたいと思っております。

(序 2 段)



説明をご理解戴く為にまず一つの映像を想像してみて戴けると助かります。

その映像とは

海の光景。

今海の上に居ます。光が差して風も爽やか。広々していていい気分。

ところがある日、突然何かに足を引っ張られて水面下に沈む羽目に。

訳も分らず身体はドンドン沈んでいきます。もがけばもがく程沈む速度が上がっていきま

す。

沈めば当然身体に掛かる水圧がドンドン増します。
それに逆らって何としても元の位置である水面上に戻ろうとすると心理的には水圧抵抗力は可逆的に増幅増大します。

それでも「何としてでも一刻も早く元の位置迄帰らねば」と言う気持ちは心理的水圧抵抗力に比例して嫌が上にもあがっていきます。

では此処で一体何が言いたいのか？

要するに「一刻も早く元に帰らねば」というのが重圧の元になっていると言う事です。

そして現代の精神科療法は「戻った先の前の状態が本当にその人にとって良い状態なのか否か」を抜きにして兎に角元に戻す事に専心している訳です。

しかし一向に回復しない。

自分の考えではそういった「なまじ淡い期待を抱かせる様なお為ごかし対症療法」は早々に諦め「人道的に如何なものか」と言われようと「出来る事なら一刻も早くどん底まで落ちた方が余程快癒の道が開ける」と思っています。

どん底まで行けば開き直りにはうってつけの環境が整っているからです。もう後がないので

「ええい、この際どうにでもなれ」

と言う気持ちに自然となれるからです。

途中段階での一時の気休めでしかない対症療法は却ってその目を塞いでチャンスを失わせ、あろう事か反対に苦しみを倍加させるだけです。

なので、治療の方向が正反対だと申し上げたのです。

しかし中には

「水中に沈みゆく中で水面に出て空気を吸おうとするのは生存本能上、至極当然の事ではないか」

と。

しかし思い出して戴きたいのは、是は喩え話で実際には海もその水面上も水面下も何処にも存在していない事です。

しかしうつ病患者の心象内では將に是に類した絵姿が幻影にも拘わらず目の前に実体として映っており現に惑わされてしまっているのです。

しかしそれは惑わされている「だけ」なのです。

偶然且つ自然な運びの開き直りによって実際には存在しない

「一刻も早く元に帰らねば。在るべき自分に戻らねば。期待される自分に復帰せねばならぬ」と思っているその「元」そのものがなくなれば幻影に過ぎない海も水面下も水圧も一瞬にして飛散霧消してしまうのです。

なので「一刻も早く地獄のどん底へ行け」と申し上げているのです。

地獄のどん底に行くには勇気がいるとお思いの方もお在りかと存知ますがそんなものは必要ありません。

自然な感情に任せてヤケクソになり開き直ればいいだけですから。

只、肝心な事は

「こんな筈とちゃう自分」

実は

「たいした奴、ちゃったわあ」

し

「今思えばそうなる必要もゼロやったなあ」

と正しく

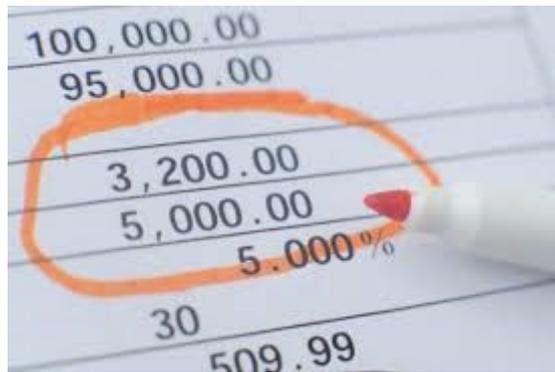
「逆悟り」

する事でしょう。

(本編)

1993-2005 年 12 月

(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らると思っているのか??」

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中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つ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？」一緒にい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おうのだろう？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って、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。だのに、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、それならばしばらく休ましましょ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がありませんでした。

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に、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、このようにして出社していました。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て、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、長男がいたのです。他の家族の和気あいあいと仲のいい様を見て、鋭くこころの脇腹を刺すような口調で。

「うちって、何？あんなって一体何者？」

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。

(以上 2020 年刊 自著「思う間もなくトンネルの闇を抜けて広野原」より抜粋)

2006年1月

(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？」

父もいない。母もいない。奥さんもいない。子供もいない。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。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。

「はあ、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、バツカじゃないの、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ていたなんて。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。

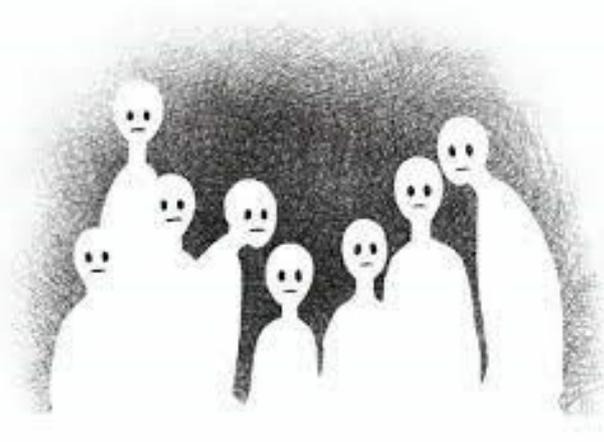
だから、今日から自分が自分の主になろう。人の目、評価は放っておこう。「どうそ、お好きに」にしておこう。

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～」

(以上 2020 年刊 自著「思う間もなくトンネルの闇を抜けて広野原」より抜粋)

2021年12月

(分析「目」1)



暫く前の記事で

「日本人の大半が「隠れうつ病患者」と言っても過言ではない」

と言う内容を目にし、瞬間的には

「さもありがた」

と思ったのですが何かちょっと違和感が残りました。

「言いたい事は分るが何か少し変だ。大袈裟な気がする。センセーショナル狙いの匂い」

そこで今から28年前にうつ病罹患直前の自分を思い起こしてみると

「隠れうつ病患者」ではなく

「抑うつ状態下にある」の方が的確な様な気がしました。

要するに何かの「抑圧」

というより「目に見えないプレッシャー」が常時あって、鬱々とした気分覆われている

「状態が常態化」している、のが現在の「多くの日本人である」

と。

是ならある程度等寸大の表現に近くなる感触を得ました。

ではその鬱々たる気分の元、即ちもう少し軽い表現で申しますと「いつも気が晴れない」

日々の原因は何なのか？

に自然と意識が向いていきます。

お金がない？仕事が巧くいかない？人間関係で気が休まらない？家庭も安息の場所にならない？

或いはそれらが全部繋がっている？

から？

お金があって、仕事も巧く運び、人間関係も滑らかで、家庭は安息に満ちていればそうはならない？

しかしそんな状態が常態化する等と言う事はまずあり得ませんし、そんな人も滅多に居ません。

大抵は「抑うつ感を感じていない人」でも上記の内の何処かには問題や不足感を感じている筈です。

しかしこの「完全充足ではないが抑うつ感を感じる迄には至っていない人」ですら現在の我が国では極めて少数派の様な気がしないでもありません。

又一方世界に目を向ければ衣食住はおろか命さえ守られていない地域の人々もおります。

そういう意味では「抑鬱状態下に在る大多数の人々」は上述の2グループの「中間層」に当たると言えなくもありません。

非正規が増え経済的な中間層は減っていますが逆に抑うつ状態の中間層は増えているという反比例関係にある気がします。

こう書きますと「貧者が増えたから抑うつ状態の層が増えた」

と経済的な理由からのみのアプローチをする方もいらっしゃる様ですが果たしてそれだけなのか？

そこで自分の過去の感触を今一度振り返ってみますと抑うつ状態の元になったのは

「閉塞感」「堂々巡り」「整理が付かないままに未整理な物がドンドン積み増されていく」様な状態とでも申しましょうか。

ところが「相手が余りにも漫然としていて何処に向かって何をすればいいのか分からないので、何か起こったら、その時どうすればいいのか？こんな状態じゃ手立てがないよな」

と言うような不安。

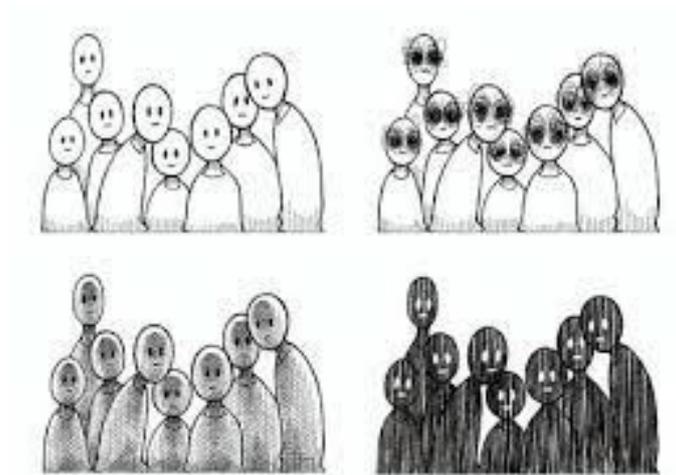
そして相手が分からないままこの未整理が更に積み上がって身動きできない袋小路に追い詰められた時が真性の「うつ病」

以上の私見が正しければ

多くの人々がその一歩手前の「正体の見えないものに脅かされているのを感じてはいるが、その処し方が分からない「未整理」から来る不安」に覆われていると言う事になりそうです。

2021/12/20-2

(分析「目」2)



「正体の見えないものに脅かされているのを感じてはいるが」

この様な抽象的な物言いをする、それが真実であっても皆さんを混乱に招くと事になる可能性がありますので、此处は敢えて具体的なものを引き合いに出して話を進めたいと思います。

脅かしているのは何か？或いは誰か？

分かり易く申せば皆さんの殺生与奪の権を持った利害関係者です。

更に分かり易く申せば上司、家族、近隣者（同僚、部下、仲間内）などの人々です。

本来味方である筈の此れ等の人々が敵に回っているか回る可能性がある不安です。

世の中では特に上司がその引き合いに出され勝ちですが、案外目が行かず怖いのが家族や近隣者（同僚、部下、仲間内）です。

全部ひっくりめて簡略化して申しますと「身内」或いはもっと局所的に申し上げますと「身内の目線」です。

本来温かくある筈の「身内の目線」がある日気が付いてみると「般若の目線」になっていたとしたら？

恐らく肝を潰すでしょう。信頼していた分その恐怖は計り知れません。

そして今多くの人々が薄々感じ始めているのが「身内の般若目線」なのではなかろうかと。

なので、一時も気が抜けなくなってしまっている様な気がしないでもありません。

会社においても、街を歩いている、家の中においても周りは全て般若かスパイ。

その目線に囲まれて居る恐怖と不安。

結果「心が引きこもって仕舞い窮屈で息苦しい」

人と拘わる事は鬱陶しさがある反面、拘わらない事への不安と孤独。

その正体、実は「我が同朋、身内の目」

自分は是が日頃一時も離れる事なく付き纏っている「抑うつ状態」の元ではないかと推測しております。

又仮に同調圧力が働いていればいる程この「対象身内」の範囲が拡がる事にもなりますので、結果「行住坐臥」それを感じ易くなり、益々時間軸空間軸にまたがって抑うつ状態になり易くなるとも言えるかもしれません。

同調圧力が「結束」ではなく「自縄自縛」方向に働くからでしょう。

自縄自縛を平たく申せば「疑心暗鬼」

そしてその「疑心暗鬼」の元が「自分はいつもこういう見方をしているから相手もきっとそうであるに違いない」という違った意味での「同調」即ち「近親同質相似思考」からなのではなかろうかと。

もう一度申し上げます。

抑うつ状態の元。

その正体は「目」です。

我が同朋、身内、そして周りの「目」です。

口ではなく「目は口ほどにものを言い」の「目」です。

口以上に相手の想像力を高めて言わない事をも聞こえさせてしまうその「目線」ではないでしょうか。

余談)

スマホの長時間ながら見も相互の「目線外しが目的」と考えると分かり易いかと存じます。

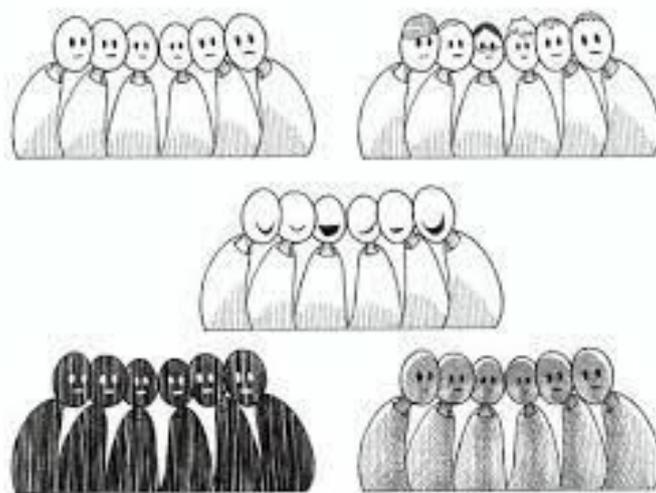
外見上一応言い訳の付く格好の「逃げ場」です。

そもそもあれだけ長時間連続で見の中身があるとも思えません。

なので、スマホ長時間ながら見する人はほぼ周囲の目に起因する抑うつ状態下にあると考えるのが妥当かとも存じます。

2021/12/23

(分析「目」3)



前回の記事内で「同調圧力、その恐怖の正体」は「目」であると述べました。

正確には「身内の目」であると。

その「身内」の範囲も単に近親者や近隣者に止まらず同調圧力下で「同調の浸透度合い」によって、その適用範囲が極端な話、ほぼ「無限大」に拡大されるというような意味の事も暗に述べました。

そこで皆さんの中には「？」と思われた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

何の事かと申せば

「それほど露骨にじろじろ見られた事などない」

と言う疑問というか違和感ではないのでしょうか。

それでは本件に関しましてこの様に言い換えた場合はどうでしょうか？

曰く

「見ているのに見てない振り。気にしているのに気にしていない素振り。チラ見、盗み見をする目、隠れ目線」

見られた様な気がして目をやると、さっと目を外された様な。気のせいだったのか、気のせいではなかったのか、判然としない。

「しかし自分も時々するから、これは警戒モードに入った方が良さそうだ」

と言う経験が積み重なっていくと、それらを「目撃して気に病む」事のない様に伏し目勝ちに下を向いて歩くクセが付いてしまった。

しかしそれだと「陰気な奴だ」と思われる可能性があり、それは意に反するので表向き問題のない「スマホながら歩き」にいそしむ日々。

怖いのは「露骨なじろじろ目線」ではなく「興味関心全然ありません」を装った「高等チラ見、盗み見目線」

その視線がどこから来るか分からないので「まっすぐ前を見ている姿勢」で両側こめかみ部分、背面後頭部部分、いや、全身くまなく「レーダー視線」を配置して異変をキャッチしようとする。

幾ら恐怖から逃れようとする自己防衛本能に基づく所作だとはいえ是では一時も気を抜けないので疲れるのは当前。

結果、気の晴れない日々が続く事に。

この様に余力を行住坐臥自ら使い果たしボディブローの様に奪われているので職場、学校、家庭内でのちょっとした圧力や異変でいとも簡単に平衡バランスが崩れてしまうのではなかろうか？と。

つまり戦う前から既に戦力浪費に見舞われ本番では完全に無力化して「赤子の手を捻るも同然の状態」

そう思う様になったのは顔見知り故、是だけ至近距離では幾ら何でも気付かぬ筈はないので、挨拶せずに通り過ぎるのは失礼、とこちらから声を掛けると事前に用意した Q&A からの代表例の如く

「あら、全然気づきませんでした」

という

「不可解」

な経験を何度もしたからです。

確かにその方御本人は他の例は知る筈もないので「一回限りの固有例」と解釈される筈だとの見立てでしょうが、こう迄度重なったこちら側は「是は固有例ではなく一般例」だと解釈せざるを得なくなり、そこから敷衍して

「立ち位置探りに自己優位保全本能（逆に言えば損失回避本能）」から条件反射的に駆け引きを始めてしまう」

それが習慣化して全く逆効果でしかない事前戦力浪費をしているやの疑念を抱いた時からでした。

2021/12/31-1

（疑問 元々は、誰が主（あるじ）なの？ 1）



うつ病に関して大切なことは

何が抑圧しているか？あるいはどんな思い込み、思い違い、誤認識が抑圧を生み出しているのかを「特定する」ことでしょう。

そこで抑圧の元として見えてくるのが自分の利害関係者（ステークホルダー＝殺生与奪の権限を有するもの）です。

すなわち、上司、親、家族、そして最後は「自分」です。

次に大切なのはうつ病とは、又は抑圧状態とは具体的にはどういう事なのかを正しく認識する事です。

ならば広くとって抑圧状態とはいったいどういう状態なのか？

それはステークホルダーとの関係の「整理がつかなくなる」状態です。

整理がつかなくなる為に混乱し、同じ処を堂々巡りする事で抜け道が見いだせなくなり、更に混乱していく事から始まります。

そして自分の立ち位置が分からなくなり、どちらに向かって踏ん張ればいいのかも分からなくなる事で決定的に自信を失い、逆にステークホルダーに対して「許して貰おう」「気に入って貰おう」「再評価して貰おう」と隷属的な状態に陥る事です。

つまり増々殺生与奪の権が相手に移ってしまい、逆に自分の方はどんどんそれを失っていく事で更に自信を失う状態です。

以上を一旦纏めますと

まずステークホルダーを特定する事。そして特定したステークホルダーに直接あたり、その支配下から脱するか、その支配を止める事です。第三者にいくら愚痴っても全く無意味で何の埒も空きませんから。

次に（恒常的対策としては）ステークホルダーとの間で混乱してしまい易い関係をきちんと整理する事

となります。

ところが一番目のステークホルダーというのは時間や空間移動とともに四六時中変わるものです。

例えば今の案件で仮に直接ステークホルダーに当たり、それがうまくいったとしましょう。

ですが、自己申告による配置転換で行った先の上司がもっと酷かったり、改心した筈の親や家族がまた抑圧行為をぶり返したり、という再発事態もあり得ます。

となると、その度に同じ事を繰り返していたのでは、うつ病或いは抑うつ状態が何度も再発する事になってしまいます。

ではそれを防ぐにはどうしたらいいのか？

これが見つからない事には「どうせ一時の気休めで、またぞろぶり返すに決まっている」と自分自身に自信が持てません。いつもいつ再発するか分からない病に怯えて暮らす事になってしまいます。

なので、より大切なのは恒常的な対策として、二番目の「整理の仕方」を学ぶ事です。

（続く）

2021/12/31-2

(疑問 元々は、誰が主 (あるじ) なの？ 2)



ではどのように整理すればいいのか？

そこでポイントになるのが「自分の都合」という視点です。

どのような場合でも時空移動した先のステークホルダーはステークホルダーの都合で攻めてきます。

それに対してこちら側が同じく自分の都合で戦っているのは泥仕合になるのは必定です。

そうして殺生与奪の兼は相手の側にあるので、到底勝ち目はありません。

ならばどうするか？

簡単に言えば「自分の都合」を捨ててしまう事です。

「自分の都合」がなければ、相手が相手の都合で攻めてきても、土俵が全く違うので痛くも痒くもなくなります。失うべき「自分の都合」が存在しないからです。

都合というのは別な言い方をすれば「自分最優先」です。

つまり「自分の事は最優先して戴かなくて結構」という態度に出る事です。

「自分は最優先されるような代物ではないので、それで結構です。どうぞ自由に」とある意味開き直す事です。

角度を変えて申し上げますと、

「自分にかかざらわっているところがない」

という事です。

自分にかかざらわるといのは「自分の都合」にかかざらわるという事でもあります。

「都合」とは書いて字の如く「都 (みやこ) に合わせる」事です。自分を「都 (みやこ)」と見立てている訳です。

ですので、そんな「私を世の中の中心である都に制定し、都である自分の発布にすべて従え、という強要」など誰も顧みてくれるものではないので、上手くいかなくて当たり前です。

何故なら相手にも相手の都合があるので、それどころではないからです。

平たく言えば

自分最優先の先陣争い、即ち「権力闘争」です。

しかも相手に権力があるにもかかわらず「持てる権力を無条件で引き渡し無血開城せよ」といっているようなものなので「無い物ねだり」をしているのも同然です。

となれば、

「自分最優先の都合をいったんわきに置き、何が抑圧しているのか？あるいはどんな思い込み、思い違い、誤認識が抑圧を生み出しているのかを、誰の都合でもない物事の自律的メカニズムに照らして、虚心坦懐に見つける事」

が肝要です。

それが「整理」です。

自分を中心においてメカニズムを自分に都合よくいじくるのではなく、物事の自律的なメカニズムの働きを見出して、その中で自分がどこに位置しているのかを見出し、それに従う事。

それが整理です。

(続く)

2021/12/31-3

(疑問 元々は、誰が主 (あるじ) なの？ 3)



そして次のステップが「整頓」です。

整頓とは整理したものを引き出しやすい順番に並べ替える事です。

平たく申せば自分がいざという時に引き出し易い様に優先順位をつけて並べ替えておく事です。

整理だけでは未整理なのです。整理整頓まで行って初めて整理がつく事になります。

再度纏め直しますと

まず抑圧の元となっているステークホルダーを特定し、その支配下から脱するか、その支配をやめさせる事。

次に何度同じことが起きても対処できるように物事の自律的メカニズムを見出し、それに従う事。それが整理。

最後にはその整理されたものを自分の使い勝手がいいように並べ替えて引き出し易くしておく事。これが整頓。

一言で申せば「ステークホルダーに対して自分自身の立ち位置を整理整頓しなおす事」が抑うつ状態から脱する具体的な手順なのかもしれません。

短く申せば

「自分の身辺整理」又は不要な自己都合の断捨離

最終的には殺生与奪の権を自分の側に取り戻せるフィールドを見出す事でしょう。自分の主が他人である状態から、自分の主は自分である状態を取り戻す事でしょう。

自分が人の道のエキスパートになれる訳がありません。自分がエキスパートになれるのは自分固有のフィールドにおいてのみです。込み合っているところは争いも多いので、なる

たけすいている処を見つける事です。すいているのは自分固有のフィールドです。人々もその筈です。

何かに踊らされて一極に集中する事から争いが起きる訳ですから。踊らされてはなりません。

自分なり物の見方、価値観とそれを活かすフィールドを速やかに見つける事が肝要です。それを見つけ、そこに立った時に自信が戻ります。

自信がつけば人の評価（折衝与奪の権の押し付け）があまり気にならなくなります。

「嫌われる勇氣」が生まれ「堂々とものを申せる」態度が生まれます。

「嫌われる勇氣」を先に持たせるのは順序が逆です。自信を取り戻して初めて持てるものだからです。

要するに自分が自分の主である事を取り戻す、殺生与奪の権の心理面での奪還が最初でしょう。

しかしそれは我々が幼少の頃から込み合った中で先陣争いをし、奪い合いをしてきた、世にいう地位や名誉や金銭の多寡といった類のものではないかもしれませんけれども。

(シンドイが「恒久対策としてお勧め」のトライ編)

2021/12/31-4



最後に肝心なことがあります。

幸いにも殺生与奪の権を奪還し、自分が自分の主（あるじ）になったとします。

そこで忘れてならないのは、自分への殺生与奪をするのは他ならない自分自身になったという認識です。

言い換えれば自分の行った行為に対して取る責任は既に他人から離れ、自分自身に持たされたという事です。

もはや責任転嫁はできない。

生きるも死ぬも自分でその結果を引き受けなくてはならないという覚悟を求められるようになるという事です。

ある意味これは大変なことです。

今までは人のせいにでき、それですまされていたことができなくなるからです。

それまで嫌だいやだと言いながらも殺生与奪の権を無意識にも奪い返そうとしなかったのは、相手に持たせておいた方が言い逃れしやすかった面もあるような気がします。

「あいつのせいだ」「あいつが悪い」「あいつらが元凶だ」などなど。

しかし殺生与奪の権を奪い返した以上、その便法は使えなくなることを必ず認識する必要があります。

そうでないと「自分の主は自分。責任だけは貴方」という良い処取りの妙なものが出来上がってしまうからです。

相手から見れば「あなたの主はあなた。責任（＝後始末）だけは私」になってしまい、そんなことを相手が飲むわけがないからです。

「折衝与奪の権を奪還することは、責任転嫁をしない、自ら責任を取ることとのバーター」なのだという事を必ず肝に銘じておく必要があるそうだという事でしょう。

「言いたいことははっきり言う。ちゃんとする。しかしその結果責任は必ず自分がとる」と公を前にして事前に断言し、事後もその通りにする事でしょう。

（おしまい）

注）上記の（おしまい）後日撤回

撤回後変更

（続く）

(つまる処「ごめんなさい」が言えるかどうか編)

2022/1/1



年をまたいでの話。

前回、昨年最年末に「うつ病ドロパ」元々は、誰が主（あるじ）なの？4の最後で（おしまい）と書きましたが、一言付け加えておきたいことが。

「言いたいことははっきり言う。ちゃんと言う。しかしその結果責任は必ず自分がとる」と公を前にして事前に断言し、事後もその通りにする事でしょう。

（おしまい）

の（おしまい）を取り外し、そのあとに

「結果、失敗したりできなかつたら謝ればいいのです。ごめんなさい。失敗しました。できませんでした。大変申し訳ありませんでした」

と。

それだけの事だとおもいます。

期待に応えられないことだってあるのです。それは仕方のないことなのです。

貴方だけではなく、誰だってそうなのです。

ですから、そこを整理すればいいとおもいます。

となれば、必然的に、それに飛び込む勇氣より、嫌われる勇氣より「ごめんなさい。力足りぬ私が至りませず、悪るうございました」と言える勇氣の方が遥かに大切なような気がしてくると思います。

自分なりにですが、よくよく観察してみれば

「ごめんなさい。失敗しました。できませんでした」「力足りぬ私が至りませず、悪るうございました」と

ステークホルダー諸氏と、最後は「己の負け（=未達、不成就）を認められずにいた自分自身」に言えないために、それを言わずに済むようにするために

ステークホルダー諸氏と、自分自身から「逃げて右往左往している」事が原因のような気も致します。

「うつ病が長引く根本原因」は。

少なくとも自分の場合はそうでした。

「ごめんなさい。力足りぬ私が至りませず、悪るうございました」

とステークホルダー諸氏、そして「己の負け（＝未達、不成就）を認めて自分自身」に言えるようになったら割と短期間に、自然とうつ病は平癒いたしましたので。

そこを整理しないまま、同じことを悩んで堂々巡りするのは大変な時間の無駄でしょう。

そこを早急に整理できれば、無駄になるはずだった多くの時間を全く別の新しいことに有効活用できるわけですから、早く気づかれて整理されることを強くお勧めいたす次第でございます。

そのことに気づかず、12年間もの無駄な時間を過ごして地位も家族も失ってしまった元うつ病患者からの皆様へのお願いでございます。

とりわけ現在うつ病を罹患されている方々、あるいはなんとなく自覚症状のある予備軍の方々へは特段のお願いでございます。

無論、今は健康に暮らされておられる方も、いつ何時このような事態に陥るかもしれませんので、その方々も注意が必要です。

いずれにせよ現在「うつ病罹患中」か「抑うつ状態下」か「その潜在的予備軍」か、は別にして、少なくとも、私事ながら今思い出してもつらくなるあの「抑うつ状況」が皆様方の中から一刻も早く「ドロンパツ」と悲惨霧消されます事を陰ながら、心より祈念いたしております。

（これで、本当におしまい）

(最終章 オマケの「ドロンパツ」高等技 芸編)

2022/1/3



表題のごとくかなりの「逆悟りの高等技芸」とはなりますが

「ごめんなさい。力足りぬ私が至りませず、悪るうございました」と言って潔く去る場合の「超絶カッコいい高等技芸」として、以下のようなことが言えれば最高のような気がします（全くの個人的な趣味レベルの意見ですが）

曰く

子供のころにやっていた「シャボン玉ホリデー」内の植木等の寸劇よろしく、一生懸命やったつもりだが、それが相手の要求以下だったり場違いの結果にしかならなかったりしたような場合には、あわてず騒がず、そして潔く朗らかに、

「えっ？お呼びでない？お呼びでない。こりゃまた失礼いたしやした」

それを聞いて周りはガクッ、とズッコケ、腰砕けになって総崩れのハレホレヒレハレ状態になるのを横目にドロンパとけむに巻いて頭をかきかき、去っていくか、

又は谷啓の「ガチョーン」を一発ぶちかまして去るのもいいかもしれません。

要するに土俵を完全に切り替え「負けは負けと認めつつも」気にせず臆せずそれ以上相手を相手にさせない。

いずれにせよ、そのくらいでいいのではないのでしょうか。

それが妥当な線だと最近自分は思っております。

完

(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://utokyu.co.jp>

(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：二〇二二年一月八日 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。

(その他著書)

●「人生終わったなと思った時に読む本」 (二〇一五年刊 ソフトカバー 在庫僅少)

- 「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（二〇二〇年刊 amazon kindle）
- 「コロナ禍 同時進行執筆 ナマステ別館堂主人「ニューノーマル探索サバイバル日記」二〇二〇年壱月の巻～十二月の巻」（二〇二〇年刊 amazon kindle）
- 「コロナ禍 同時進行執筆 ナマステ別館堂主人「二年目の ニューノーマル探索サバイバル日記」二〇二一年一月の巻～十月 最終巻」（二〇二一年刊 amazon kindle）
- コロナ禍 初年度 カリー屋ナマステ別館堂主人「ニューノーマル探索サバイバル日記」（二〇二一年刊 amazon kindle）
- （初本）カリー屋ナマステ別館堂主人 掌編小説集「冬のひまわり」（二〇二〇年刊 amazon kindle）
- （改訂本）カリー屋ナマステ別館堂主人 掌編小説集「冬のひまわり」（二〇二〇年刊 amazon kindle）
- コロナ禍カリー屋ナマステ別館堂主人 掌編小説集「子、親を選べず」三部作（二〇二一年刊 amazon kindle）
- コロナ禍カリー屋ナマステ別館堂主人 掌編小説集（合本）「子、親を選べず」新四部作（二〇二一年刊 amazon kindle）
- コロナ禍 カリー屋ナマステ別館堂主人「ニューノーマル探索サバイバル日記」二〇二一年 上半期（合本）（二〇二一年刊 amazon kindle）
- コロナ禍 カリー屋ナマステ別館堂主人「ニューノーマル探索サバイバル日記」二〇二一年 度（合本）（二〇二一年刊 amazon kindle）
- ネパールカリー屋「ナマステ」別館堂&英語教室「すすき野留学」主人
辞書を置かない考える英語教室「前座の英語」Pre & Prep. English 第1集～第6集）（二〇二一年刊 amazon kindle）
- ネパールカリー屋「ナマステ」別館堂&英語教室「すすき野留学」主人
辞書を置かない考える英語教室「前座の英語」Pre & Prep. English 2021 合本）（二〇二一年刊 amazon kindle）
- 線路は続くよ、何処までも 野を越え山越え谷越えて その一、その二（二〇二一年刊 amazon kindle）
- 線路は続くよ、何処までも 野を越え山越え谷越えて 合本（二〇二一年刊 amazon kindle）
- 短編小説「明暗明暗」（二〇二一年刊 amazon kindle）

●尚、掲載写真は全て google 画像サイトの著作権フリーのものをダウンロードして使用しております。当社には著作権、版權は全くない事を明記させて戴きます。