

長い人生トンネルだらけ

～うつがくれた豊かな心～

Mie



長い人生トンネルだらけ ● 目次

- トンネルの入り口 ● 6
 - 友達とランチ ● 8
 - 助けて〜と叫び続ける日々 ● 9
 - 病院通い ● 10
 - ママ！顔がこわいよ ● 11
 - 自分であって自分でない日々 ● 12
 - 「死」 ● 13
 - 怠け病……？ ● 14
 - 再び病院通いの日々 ● 16
 - 幼稚園の行事 ● 17
 - 短大時代の友達 ● 18
 - 一年後に再会 ● 19
 - 頑張る気持ちの逆効果 ● 21
 - カウンセリング ● 22
 - 妊娠！ ● 24
 - お腹の子に感謝 ● 26
 - 自分を守ろうとしている ● 27
 - 心療内科 ● 28
 - 転機を与えてくれた友達 ● 31
 - 長い人生いろいろ ● 33
 - ドキドキの冒険 ● 34
 - トンネルの中間地点通過 ● 35
 - 幼稚園の運動会 ● 36
 - 長男・長女の幼稚園生活 ● 37
 - 仕事探し ● 38
 - 仕事が決まる ● 41
 - 初出勤 ● 42
 - 夢のような日々 ● 43

体験談 ● 44

何十年振りかの試験勉強 ● 46

病と上手く付き合う方法 ● 47

元気になつて再会 ● 48

十年振りの症状 ● 50

長い人生トンネルだらけ ● 50

最後に ● 52

ある昼の日曜日、夫と長男と私の三人で大きなスーパーに買い物に行った。カートを押しながらあれこれ見ていると私の右斜め後ろから誰かが私を引っ張り上げる！体がふあくど上に……えっ！だけ？上、後ろを見ても誰もいない……。

これが私のトネルの入り口だった。

その日から少しずつ暗い暗いトネルに向っていた。

次の日すぐに行きつけの内科に駆け込んだ。

「別になりたいことないわ……ただの疲れネ」と診断され少し安心した。

でも、毎日毎日 今までのパツとしたものがない。自分の周りだけいつもどんよりしている。

ある日、長男が「ママ、今日すごく良い天気だから公園に行こうよ」と甘えてくる。たしかに外は晴天！雲一つない。でも自分の頭の中はどんより今にも雨が降りそうな天候だ。

本当に辛い。「誰か助けて〜」と叫びたい。

日々トネルの奥へ奥へ向っている。全く出口が見つかからない一人孤独に、暗いトネルの中だ。次第にトネルの中で事が起こりかけてきた。早く抜け出したい焦りから、ストレスそれが全て悪い方向に追いやっていく。走ってもないのに座っているだけなのに……汗が出てくる。決

して暑いわけではない……。

そして何もしてないのに動悸がすごい！「今にも心臓が止まってしまうのでは……」と思うほど激しい動悸だ！自分の心臓部分を見ると今にも飛び出しそうな心臓の動きが目の中に飛び込んでくる。この瞬間初めて「死」というものを感じた。このままこの苦しみから逃げるために自ら「死」に向かうのか？

怖かった、辛かった、苦しかった……。

身体に感じる不調は日々増していく。動悸に始まり、めまい、体の震え、微熱、ムカつきなど、ここには書ききれないほどの症状が現れた。食べ物が喉を通らなくなつた。お箸を持つのが辛い。全く食べ物を通らない日も多々あつた。しかし反対にパクパク食べられる日もある。でもその状態は十回に一〜二回だ。

それも異常な食べ方だ。就寝前にドーナツや菓子パンを5〜6個食べて寝る、という生活を送っていた。

尋常ではない。

ある日、友達とランチに行ったときだ。たしか私の大好きなフレンチだった。

前菜から始まりメインがテーブルに並んだ頃から、身体に変調が現れた。自分も一緒に会話をしているはずなのに、全く私の耳には会話の音が聞こえてこない。「え！なんで？」と思うと同時に動悸が激しくなりナイフ・フォークを持つ手が震えている。そのままナイフとフォークを置き友達に「ごめん。気分が悪いから先に帰るからタクシーをお願い」と頼んだ。

友達は自然に私の身体の不調を受け入れてくれ、店の人にタクシーを呼んでもらえるように冷静をお願いしてくれた。

タクシーを待つ五分程のわずかな時間に、どんどん症状が現れてくる。冷汗、震え、動悸、寒気……タクシーが来るまでの時間が一時間以上にも感じてしまった。

タクシーに乗りそのままかかりつけの内科医院に直行した。血圧を測り、少し横にさせてもらい、数分後あるべき状態に戻ってきた。でも原因は分からない。いつもと同じ診断だ。疲れているだけだから心配いらぬ。薬もない。

助けて〜と叫び続ける日々

「こんなに身体も精神も疲れきっていて症状も現れているのに、どこも悪くないなんておかしい！絶対におかしいこんなに苦しいのに〜」と心の中で叫び続けた。頭が狂いそうになっていた。

周囲の人間に一度、頭の中から足の先まで調べてもらおうのも一つの手段かも……と言われ、さっそく病院にお願ひしてみた。

心電図、エコー、血液検査、頭のMRI、胃腸の検査などなど全て検査してもらった。結果が出る間、一人診断をしていたように思う

「きつとどこか悪いんだ！だからいろんな症状が現れているに違いない」と診断が下って欲しいと思う気持ち半分。異常なしの診断を望む気持ち半分。正直どちらにしても苦しい。

結果が出た。全て異常なしだった。

そんな馬鹿なことはない。こんなに日々、苦しんでいるのに……。

「お願い、私の病の原因を見つけてお願ひだから……」

この結果が出た時から私の本当の悪夢の日々の始まりだった。