

aiimeguyuu さんの体験記第 1 2 話です。

一日一日、一時間一時間がとても長い。
何かをしようにも気力がわかない。興味もわかない。
体もだるい。でも、することがない。
退屈さで期限も悪くなり母に当たる。
離乳食の始まっている僕の育児を、昔の記憶をたどりながら
懸命にしてくれている母なのに。
どうして自分だけこんな目に会わなきゃならないんだ。
どうして私の友達は元気に楽しく育児も家事もできているんだろうか。
こんな病気になっている人はほかにもいるんだろうか。
ネットでうつ病とつくサイトを片っ端から当たってみる。
うつ病の人は結構いるらしい。
苦しんでいる様子がブログや体験談に書かれていた。
でも、情報量が少ない。もっといろんな声を聞きたかった。
偶然柴田倫世の育児ブログを見つける。
賢くて美人で松坂の奥さんになって、今やアメリカで大リーガーの夫を支えながら
楽しく育児をしている様子が描かれている。
私とは雲泥の差だ。
書き込みにも大変ながらも楽しそうに育児をしているものが目立つ。
どうして同じ人間なのに私にはできないんだろう。
今まで順風満帆にきた人生で初めて自分の努力では
どうにもならない大きな壁にぶち当たった。
今までは少しがんばれば何でも人より少し良くできた。
でも今は最低だ。生きていることすら恥ずかしい。
生きている価値が見いだせない。
死んだほうがまだ。死にたい。
旦那にも離婚を申し入れよう。
ますます悪いほうへ考えが及ぶ。
死ぬにはどうしたらいいだろう。
以前いところと同じ病気にかかったと聞く。
自律神経を患ったと聞いていたがうつ病だったのか。
思い切って電話をしてみる。
今の状況を伝えると涙ながらに共感してくれた。

今が一番しんどい時かもしれない。私も寝たきりの時期が
ずいぶんあった。でも、必ずよくなるから。。
少し救われた気もしたが、結局解決策はないと分かり、また落ち込む。
もう3月。実家に移ってきて3か月がたった。
僕が歩くようになった。
父も仕事から帰ると食事まで僕の相手をしてくれる。
私はこたつに入って寝たきりだ。
まだ寒さが残る季節には私の心は凍えたままだった。

(続く)