

aiimeguyuu さんの体験記第 18 話です。

---

保育所で見てもらって空いた時間に家事をするようになって

昼寝を少ししたら大体のことはできるようになった。

母も少し安心して広島へ帰る。

これからほぼ一年間は元気に暮らすことになる。

振り返れば不眠、自殺願望、貧困妄想、脱力感、意欲低下など

定番的なうつ病の症状が出ていたことになる。

これが少しづつ時間と薬のおかげで前向きに生きられるようになった。

まだ当分薬は続ける必要があり、3週間に1回通院する。

一年くらいしたら薬も切れて、働きながら保育所に通わせられるかなと思っていた。

(続く)