

kokoro さんの体験記第 1 話です。

こんにちは。私の体験談をお送りします。

私の場合は、どん底の状態がどうであったかとか、どれだけ辛かったかとかいう話よりも、どうやって回復したかということを中心にお話したいと思います。

人それぞれ、辛さの種類は違うと思いますが、辛かったという事実は同じです。私も辛かった時、ママブルーのサイトにお邪魔してました。そして、同じような境遇の人がいるんだと心強くなったと同時に、他の人はもっと辛い思いをしているのだから、自分ももっと頑張らなければ、と、追い詰めてしまった時もあります。

他人と比較してはいけない、と分かってはいても、つい比較してしまうのです。そして、もっともっと辛くなってしまうこともありえると思うからです。

だから、治療方法に重点を置いてお話します。私は、カウンセリング中心でした。病院ではなく、民間のカウンセリング教室です。しかも最初は自分がうつになっているという自覚はなく、義理の弟が吃音で悩んでいたことがきっかけでした。ネットで調べるうちに、あるカウンセリング教室にたどり着きました。そのHPを見ているうちに、自分にも必要なことを実感しました。

最初はクライアントとしてではなく、カウンセラー養成講座に通い出しました。2003年6月、上の子が1歳半の時です。

そこでの勉強は楽しく、先生の人柄にもほれ込んで、引き込まれていきました。そしてすぐに下の子を妊娠、妊娠4ヶ月の時に仕事をやめてから、また不安定になっていきました。(実際その頃の私には不安定になっているという自覚はありませんでしたが)勉強は出産ぎりぎりまで続けました。

そして2004年4月、下の子を出産。この頃の私はどん底でした。どん底状態のまま産後2週間で実家から自宅に帰り、4人での生活が始まりました。

4人とはいっても実際は子供と私の3人でした。夫は仕事が忙しく、子供が起きる前に家を出て、帰宅は子供が寝てからでした。私は1人で何とかしようと頑張っていました。上の子は赤ちゃん返りがとてもひどく、下の子は1日中泣いていました。

とにかく、必死でした。何ヶ月も、1時間以上続けて寝たことがありませんでした。この頃のことは、あまり覚えてません。ただ、毎日がとても辛かったこと、どうやって1日乗り越えようか、そんなことばかり考えていました。

カウンセリング教室もお休みしていましたので相談相手といえば友人、近所のおばさん、出産した病院の助産師さん、保健師さんくらいでした。今考えれば、カウンセラーの先生に相談してれば良かったのと思うのですが、その時はなぜかできませんでした。

9月ごろ、私の不注意で上の子が自宅の階段から落ち、おでこを4針縫う怪我をしました。「このままだと、私の不注意で子供たちを死なせてしまうかもしれない」私は真剣に怖くなりました。実際、車の運転中にブレーキとアクセルを踏み間違えたこともありました。

ちょうどこの頃、母親と大喧嘩をし、あてつけに自殺未遂してやろうかと考えました。夜中にふらふらと踏切まで歩いていきましたが、子供がいるから絶対に死ぬわけにはいかない、死にたいなんて言ったら負けだ、という思いで踏みとどまりました。

そしてどうしようもなくなって近所の精神科を1度受診しました。その頃の私には、不眠、頭痛、動悸、息苦しさ、胸の圧迫感といった症状が出ていました。薬で楽になれるのなら、飲もう、と思ったからです。

「産後の軽いうつです。薬は必要ないと思いますが、欲しければ処方します。母乳はやめてください」
こう言われ、悩みました。

なぜかという、上の子もまだ断乳できてなくて、2人とも飲ませていたからです。2人とも1度に断乳する自信はありませんでした。迷った末に出産した病院に相談すると、漢方薬を処方してくれました。女神散（によしんさん）といいます。母乳を続けながら飲めるということでした。1日3度飲むのが基本ですが、辛い時だけでもいいよと言われました。

このお薬は、とてもよく効きました。頭痛がひどい時、市販薬では効かなかったのが、ずっと楽になりよく眠れました。しばらく飲み続けました。

そして11月、カウンセリング教室を再開しました。カリキュラムの関係でこの時期になりました。先生は私の表情から、だいたい察してくれたようです。週1回、下の子は託児所に預けて、息抜きに通い出しました。教室で泣いたり、笑ったりしながら少づつ元気を取り戻していきました。

再開して1ヶ月くらい経った頃でしょうか。先生に「下の子を産んだ時、すごく辛かったんです」と言
うと、

「そんな時は、旦那さんがもっと頑張らないと。あなたは産後で精神的にも肉体的にも疲れているんだから。私は子供が生まれたとき、夜中の授乳時には一緒に起きてたよ。男だから何もできないけど、一緒に起きてたよ」

そう言われ、はっとしました。

(続く)