

ママブルーのサイトに来ていただいている、KOMEさんの体験記です。

1.発症から入院まで

私は、学校を卒業後、就職した時に一度うつ病になりました。

その時は、半年ほどで仕事を辞め、しばらくして挫折感などがふっきれるとすっかり回復しました。

その後、10年近くずっと元気で体力にも自信があったので、出産によってうつが再発するとは夢にも思っていませんでした。妊婦の時も、つわりもほとんどなく、マイペースで在宅の仕事が続けられたりもして、とても元気に過ごしていました。

1999年10月に32歳で長男を出産。里帰り出産でした。

出産の際、出血が多かったせいか、2週間くらいはとても体が辛かったことを覚えています。

それでも、徐々に回復し、1ヶ月検診を終えて11月半ばに自宅へと戻りました。

今まで両親の力を借りていたのに、突然一人で子育てしなければならなくなりました。

主人は仕事が忙しく、協力はほとんど望めませんでした。今考えればあの時、自宅での生活のリズムがつかめるまで、しばらく母に泊まって手伝ってもらえば良かったと思います。(でもその時は、母が泊まるスペースが確保できず、主人への気兼ねなどもあり、何より自分も必要ないと思っていたので。)

息子は、特に病気もなく、多分育てやすい部類の子だったと思います。でも、ちょうど乳児湿疹が出てきて「アトピーではないか」と不安になったり、2ヶ月後には在宅の仕事を再開しなければならないという焦りもあったり、様々な原因が重なって、1週間も経たないうちに、「一人では育てられない」とパニックになってしまい、すぐに実家へと戻りました。

最初は疲れただけだと思って休ませてもらっていましたが、しばらく経ってもいっこうに気分の落ち込みなどが良くなりません。それどころか、だんだん何もする気力がなくなっていくます。過去にうつを経験があったので、間もなく精神科にも通い始めました。服薬も始めましたが、症状の改善はみられません。私の看病と乳児の世話とで母が疲れていくのを見て(母は当時もう64歳でした)、ますますひどくなっていきました。

いっこうに良くならない私の状態を心配して、主人がいろいろ調べて、自宅のある東京の大学病院に転院もしました。(実家は静岡です。)両親だけでは大変な

ので、両親が自宅の近くにアパートを借り、夜中は主人が子育てをするという方法も試しました。

その頃には、もう私は何も出来ず、ただただ寝ているだけでした。「前のうつは仕事を辞めたから治ったけど、子育てを辞められない今回は治らない。息子と一緒に死ねばみんなが楽になる。」とずっと考えていました。誰もいない時に、息子の首に手をあてたこともあります。主人や両親の健康を心配して、さらに私はどうしようもない状態になりました。病院では入院を勧められました。

もう、どうにも首が回らなくなり、母が児童相談所の出張相談に駆け込み、すぐに息子の乳児院入所が決まりました。感情を失った私は、息子が家からいなくなっても涙も出ませんでした。

「これで、息子は大丈夫だ。あとは自分がいなくなれば・・・」という思いでいっぱいでした。今だから笑ってしまいますが、本気で凍死しようと夜中に家を抜け出したこともあります。(真冬でした。)

(続く)