

THANKS (VOL. 94)

BUSINESS NEWS LETTER

発行日：平成17年4月1日
発行者：有限会社サクスマインドコンサルティング
連絡先：〒359-1118
埼玉県所沢市けやき台1-41-11
TEL:04-2922-1417
E-MAIL：info@thanksmind.co.jp
<http://www.thanksmind.co.jp>

特集

心の健康を維持するために(その1)

会社では、上司や顧客から怒られて...
家に戻ったら、「待ってました!」とばかり、女房から愚痴を聞かされて...

こんな日が続いたら、誰だってストレスがたまります。
ストレス症の代表的な病気である「うつ病」は、一説によると、潜在的な患者は600万人にものぼること。
こうなると、もはや誰でもかかる普通の病気。
「自分には関係無い」では、済みません。

私自身、このTHANKSでも書いたように、社会人になって間もない頃に、ストレスで倒れたことがあります。
当時は、今ほど、ストレスが注目されていない頃。
自分の身体の調子が悪いことの原因が「ストレス」なんて、全く考えてもみませんでした。
いやー、それにしても辛かったな...

その後、私は、ストレスの怖さを知って、十分に注意しながら生活してきました。
しかし...
実は、今だから書けるのですが、2年半ほど前、一度再発してしまったのです。
原因は分かりませんが、たぶん、仕事や家庭で、いろいろと考えるところがあったのでしょうか。
「注意してきたはずなのに...」
そう思ってみても後の祭り。
悪夢の再来です。

私は幸いにして、2週間程度で「復活」できましたが、その間、いろいろなことを勉強し、改めてストレスの怖さを知りました。
どのようにして、「復活」できたのか?
ストレスと向き合っていくにはどうしたらいいのか?
しばらく、「ストレス」と「心の健康」について考えてみたいと思います。

まずは、今回は私自身の体験についてお話しします。

18年前の悪夢・・・THANKS(VOL53)から再掲

私が大学を卒業し、某商社に入社して、ちょうど1年が終わろうとしていた頃の話です。
私も皆さんと同じように、根が真面目(?)ですので、毎日一生懸命働いていました。
上から指示されて「本当に必要なのかな?」と思いながらも、せっせと資料を作ったり、お客様からの要望に対してやり過ぎるくらいにやっけてあげたり・・・。

ある日のこと、仕事帰りに先輩と赤提灯で飲んでいる時に身体に異変を感じました。突然ものすごく息苦しくなり、手足がだんだんしびれてくる。

とても飲み続けることができないので、「お先に失礼します」と席を立ちました。地下鉄に乗って帰路についたものの、あまりの苦しさに耐えられずに途中下車。その後、駅の近くの救急病院に駆け込みました。

診察が終わった後、先生から一言。

「過呼吸で苦しくなっただけでしょう。身体には特に異常がないから、家に帰って様子をみてください。」
「異常が無いと言われても、こんなに苦しいのに……。もう少しちゃんと診てくださいよ。」
一言、二言文句を言いましたが、結局、家に帰されてしまいました。

翌日は土曜日で仕事は休み。

寝ていても、息苦しいのは一向におさまらず、家の近くの病院へ。

休日の病院の混みようは半端じゃない。

待合室で2時間待ってやっとの思いで診察室へ。

しかしそこでも、「異常なし」と先生から同じ言葉。

「こんなに苦しいのに、異常が無いわけ無いじゃないか！ たった2分でわかるのかよ！ 俺は苦しい中、2時間も待たされたんだぞ！」と腹が立つものの仕方がない。

「このヤブ医者野郎！」と心の中で捨てぜりふを吐きながら診察室を後にしました。

翌日の日曜日、藁をもすがる思いで3件目の病院へ。

そうしたら案の定、先生から「異常なし」の言葉。

「あー。俺はこれで死ぬのかな……」

怒る元気も無くうつむいている私に、また先生が一言。

「身体には異常は無いけれど、ちょっと気になるところがあるから、別の病院を紹介するよ。」

先生から渡された「紹介状」を見て、私は本当に「この世の終わり」と思いました。

なんと、紹介状の病院名に「××精神病院」と書いてあったのです！

「なんで俺が精神病院に行かなければいけないのか……。まだ20代前半なのに……。これは死ぬより悪いかも知れない……」

息苦しさでショックから、その日はほとんど眠ることができませんでした。

翌日会社を休んで、紹介された××精神病院へ。

病院の前に立ち止まって建物を見ると、病室の窓は鉄格子。

「俺も、こんなところに入れられるのかな……」

心の中でつぶやきながら病院の中へ。

精神病院の中は、それまでの総合病院とは違って、ほとんど患者はいません。

「こんなところ、来る奴はそうはいないものな……」

妙に納得していると、すぐに「伊藤さん。」の呼び出しの声。

紹介状を見せながら、症状を話すと、先生がしたり顔で一言。

「これは、ストレスだね。」

「ストレス？」

「そう、君みたいなタイプは危ないんだよね。何でも『頑張らなきゃ』なんて思い過ぎるから。」

「でも、別にストレスなんて感じていませんけれど……」

「本人が感じていないからストレスは怖いんだよ。知らず知らずにだんだん溜まってくるから。」

「そんなものかな……。それで、自分はどうしたら良いですか？」

「明日、会社をサボって、どこかに行って思い切り遊んでくださいよ。」

「息苦しいから、そんな気にならないのですが……。まあ、先生がそう言われるなら……」

翌朝、会社に「身体の調子が悪いので家で休養しています」と電話した後、当時の彼女（今の嫁さん）と東京ディズニーランドへ。

平日で小雨混じりの天気だったせいか、ほとんど待ち時間無しでアトラクションに乗れる状況。

スペースマウンテン、ビックサンダーマウンテン、ゴーカート・・・。

どんどん乗っているうちに不思議と息苦しさが消えて行き、しまいには、自分が病気であることさえ忘れてしまいました。

翌日、もう一度××精神病院へ。

「先生に言われた通り、昨日会社をサボって思いっきり遊んだら、身体の調子が良くなりました。」

「結局、君に必要なのは『息抜き』だよ。何でも『頑張らなきゃ』なんて思い過ぎるとストレスが溜まって早死するよ。手を抜くべきところは手を抜きなさい。それでも「キツイな」と思った時は、今回のように会社をサボって遊びなさい。君が1日くらいサボっても会社はどうにもならないよ。」

「ストレス症」の再発

3年前の12月10日。

ちょうど、私が40歳の誕生日を迎える前日のことです。

朝から体調は絶不調で、身体がだるく、食欲もありません。

「会社を休みたいな〜」

そう思いながらも、約束していた仕事もあり、いつもの通り出勤しました。

仕事をしていても、気分が乗らず、午前中で早退しようか思った矢先、「その時」がやってきました。忘れもしない、あの息苦しさ！

「まずい。あの時と同じだ・・・」

そう、私が16年前に経験した「ストレス症」の再発です。

ただし、今回は、昔のようにパニックにはなりませんでした。

「あの時も、身体はどこも悪いところは無かった。ただのストレス。少し休めばすぐに治るさ・・・」頭の中では、楽観的に考えていました。

しかし・・・

1週間経っても、よくなる兆しはありません。

呼吸不全は、だんだん慢性化して行きます。

「このまま治らなかつたらどうしよう・・・」

だんだん、気持ちも焦ってきます。

最悪だったのは、仲間たちと熱海で行なった忘年会。

豪華料理を前にしながら、全く、箸をつけられません。

皆が、ドンチャン騒ぎをしているのを見ながら、ひとり取り残された感じ。

「こうなったら飲むしかない！ 飲んだらきっと、気分も晴れるさ！」

開き直って、日本酒をガブ飲みしたら逆効果。

その晩は、ゲロを吐きまくり失神状態。

そして、朝、起きたら症状は更に悪化していました。

「これは最後の手段しか無いかな・・・」

私は、心療内科に行くことを決心しました。

自分の意思で、こうした病院に行くことは、結構、高いハードルなんですよ。

インターネットで地元所沢の病院を探して訪問しました。

「これが、今の心療内科なのか・・・」

所沢の クリニック。

外観はおしゃれで、私が抱いていた「鉄格子」のイメージとは、全くかけ離れています。

中に入ると、明るい待合室に、静かな音楽。

患者さんがリラクセスできる工夫がいっぱいです。

ビックリしたのは患者さんの数。

9：00開院のところ、私が着いたのは9：30頃だったのですが、待合室はすでに人、人、人。老若男女あわせて30人くらいはいたでしょうか。

「こんなに心の病気にかかっている人がいるんだ...」

改めて実感しました。

特徴的だったのは、若い女性が皆、キレイなこと。

そして、男性の多くが、室内にもかかわらずサングラスをかけていたことです。

「この人は何に悩んでいるのかな？」

私は、しばし自分の息苦しさを忘れ、他の患者さんの観察をしていました。

やれることをやればいい・・・

「伊藤さん。」

私の名前が呼ばれた時は、すでにお昼近くになっていました。

「どうしたんですか？」

私は先生の問いかけに対して、今の症状と16年前のことを話しました。

「分かりました。 それでは、別室でこれを書いてください。」

渡された紙を見たら、なんとそれは、「性格診断シート」。

よく入社試験に使っているものです。

「××の場合、 しますか？」という質問に対して、「はい」「いいえ」で答えて行きます。

「なんでこんなことをするんだろう...」

疑問を持ちながらも、診察室の別室でとりかかりました。

別室といっても、そこは、診察室のすぐ隣り。

先生と患者さんのやりとりが、筒抜けです。

「彼氏とケンカして...」

女性が泣きながら話をする声が聞こえてきます。

こんな話が、自然と耳に入ってきますので、とても集中なんかできません。

「書き終わりました...」

私が、「診断シート」を看護婦さんに提出するまで、15分以上もかかってしまいました。

「それでは、結果が出るまで、もう一度待合室で待っていてください」

そして20分後。

再度、名前を呼ばれた私は、診療室に入っていました。

私がイスに座るやいなや、先生は、持っていた「結果」を机にたたきつけ、私に言いました。

「これは、あんたじゃないよ！」

「心療内科の先生 = やさしい先生」という私のイメージは、完全に崩れました。

「はぁ？ どういうことですか？」

私の質問に対して、先生は続けました。

「こんな結果になるのは、大政治家か、大企業の社長くらいだよ」

「……………」

「これは、あんたじゃなくて、あんたが『こうになりたい』『こうしなければ』と思っていることを書いているんだよ」

「……………」

「その『こうしなければ』という姿と、本当の自分とのギャップがストレスになっているんだよ」

「本当の自分とのギャップ」

この言葉に、私はハッとしました。

私は、翌年の4月から、それまでの仕事にひと区切りをつけ、コンサルタントとして独立することを決めていました。

しかし、先行きは不透明。

そんな不安を打ち消すために、とにかく「自分はこうすべき」ということを強く思っていたのです。

私は、性格的に面倒臭がりのところもあるし、飽きっぽいところもあります。

「そんなことでは、独立できないぞ！」

きっと自分自身でプレッシャーをかけていたのでしょう。

「それで、どうしたらいいのですか？」

「軽い『抗うつ薬』を出しましょう。飲むと気分が良くなりますよ。 そうしたら、息苦しさもとれるでしょう。 それから…」

「それから？」

「それから、先のことを考え過ぎるから不安になるのですよ。 その時、その時に、自分ができることをやればいいんです。」

そう言う先生の顔は、おだやかに微笑んでいました。

家に帰った私は、もらった薬を飲みました。

横になっていると、先のことをあれこれ考えることが、ばかばかしく思えてきました。

「まあ、なんとかなるさ。 その時、やれることをやればいいじゃん」

二週間、自分を悩ましつづけた息苦しさは、自然と消えていました。