

こころの広場からのお知らせ

(2021年7月19日)

こころの耳（厚生労働省）の「こころの病・克服体験記」より、抜粋したものです。画像などアレンジしています。

自殺未遂からの復帰

(ミッチィ 35歳 男性 会社員 既婚)

始まりは昇進だった

就職して7年経ち、責任ある立場になりました。その時から急にいろんなことが狂いだしてしまっただけです。



自分でもなぜなのかわかりませんが、朝起きられず、仕事をしていても頭が上手く働かなくなりました。頭痛や腹痛もあって、責任者にも関わらず、ミスや遅刻、欠勤が多くなりました。

もちろんこのままじゃいけないと思って、自分なりに遅れを取り戻そうと残業して仕事を仕上げていました。でも、とにかくいろんなことが上手くいかなくて、自分はなんて無能な人間なのだろうと落ち込む毎日でした。

今まで自分を頼ってくれていた妻は、仕事を休みがちなことや、帰りが遅くなることをチクチク言うようになっていき、家でもあまり気が休まりませんでした。そんな毎日の積み重ねで、何のために生きているのか分からなかったし、いっそのことすべておしまいにしたいと、死に方を毎日のように考えるようになりました。

ある日家に帰ってから妻と激しい口論になりました。「やっぱり自分は必要のない人間なんだ」と思い、外に飛び出しました。そして、コンビニでロープを買って、公園で首吊りを決行しました。

気付いたら警察に保護されていました。ロープが途中で切れてしまい、首吊りは失敗に終わったようです。迎えには両親が来ました。その時、父親の顔を見ることはできませんでした。自分はなんて親不孝なんだと思いました。自殺未遂のあとしばらくは、私に対して妻は腫れ物に触るような感じでした。今までのようにきつい言葉は減りましたが、会話はほとんどなくなってしまいました。自分からも声をかけづらかったです。

自殺未遂、そして入院

さすがに家族も心配しており、精神科に通うことになりました。意外にも親が勧めてくれました。私に下された診断はうつ病。仕事は辞めたほうが良いと言われましたが、そう簡単に辞められるわけもなく、薬を飲みながら続けることにしました。会社には知られたくなくて、診断書は出ませんでした。



最初のうちは薬も効いていて、気分も少し良くなりました。でもどうしても薬を飲むと朝起きられなくて、それが嫌で飲むのをやめました。するとだんだん悪かった頃に戻ってしまっ。朝起きられないどころか1日休む状態に。それでも、行ける日は出勤していました。

あの日も自分なりに精一杯で、残業もして帰った日のことです。帰宅すると、また以前のように、仕事にまともに行けていないことを妻にネチネチと言われ、2回目の自殺未遂をしました。たまっていた薬をいっきに飲んだのです。でも、飲んでしまったあと、急に怖くなって妻にOD（薬物過剰摂取、drug overdose）したことを伝えました。意識が薄れる中、救急車で病院に向かいました。

2回目の自殺未遂で、医療保護入院となりました。ホッとしたと思う一方、見捨てられたような寂しい気持ちにもなりました。2回も自殺未遂をしたので仕方ないですけど。

病院には毎日のように両親が来てくれました。妻は一度も顔を見せませんでした。退院する何日前、父から、妻が離婚したいと言っていることを聞きました。意外とその時は落ち着いていました。一緒にいたらきっと彼女の迷惑になると思ったし、正直毎日家に帰るとネチネチ言われる生活から抜け出せるんだと思って、肩の荷が下りたような気分でもありました。

その後 離婚と再婚

入院になってしまったので、会社に診断書を提出しました。結果、休職ということになりました。自分がこんな状態になって初めて知りましたが、結構、社内で自分みたいにうつ病や精神的な不調で休みをとる人がいるそうです。私の職場では、休職中に給料は入りませんが、体調が良くなれば問題なく復職できるとのことでした。もっと早く会社の仕組みを調べておけばよかったと後悔。会社でも相談することは大切なんですね。

退院してから実家に帰りました。落ち着いてから妻とは離婚しました。負担は減ったような気がします。でも、喪失感はずごく、今でも思い出すとつらいです。通院だけでなく、継続的にカウンセリングをうけることになりました。カウンセリングでは親子関係のこと、妻のことをたくさん話

しました。親に対して自慢の息子でいられるよう、無理をしている自分がいたことに気づきました。



退院してから、もう4年が経ちました。医師と相談の上、昨年2月から薬を飲まなくても良くなりました。仕事の担当は異動がありました。ゆっくり休めたこと、働きすぎだったのをセーブできるようになったこと、親に気持ちを話せたことで落ち着いてきたと思います。

そして、自分はもう結婚することはないだろうと思っていましたが、昨年再婚し、来年子どもも生まれます。彼女は自分がうつ病であることも、自殺未遂のことも知っています。実際首吊りの跡も残っているので、隠しようもありませんでしたが。すべてを知っていてもそばにいてくれる人とめぐり合うことができ、今は本当に幸せです。