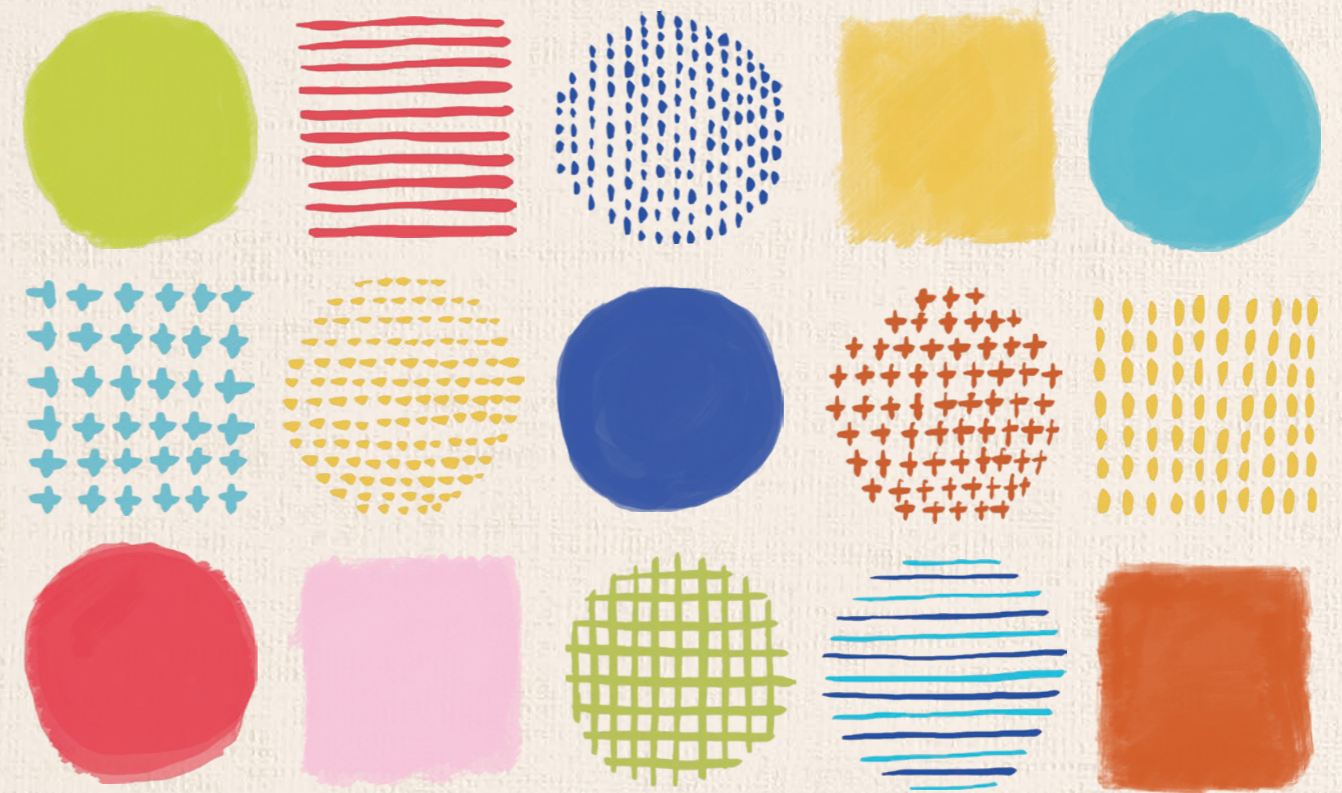
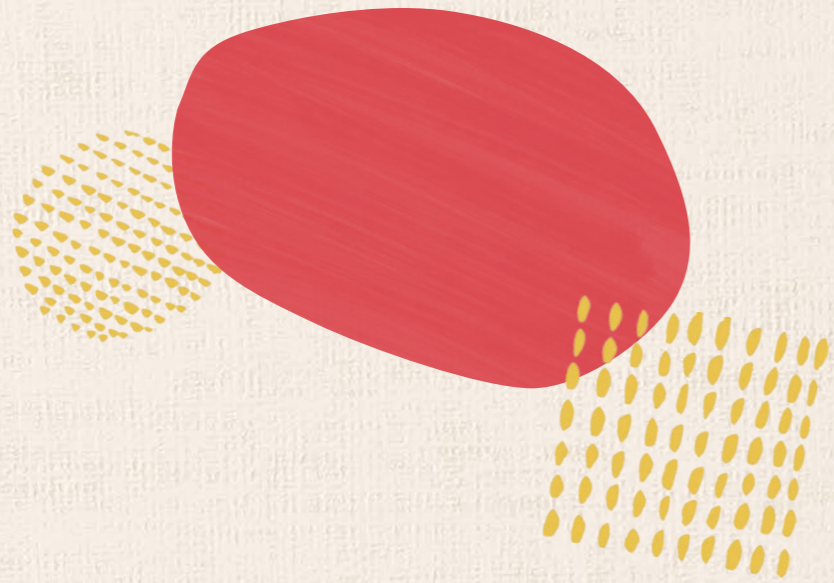


これから、自分の人生どうなるの？

コロナ禍で不安になった君へ。

～思ってもいなかった生き方にたどり着いた15人のお話～



群馬大学 大学院医学系研究科 神経精神医学

これから、自分の人生どうなるの？

コロナ禍で 不安になった君へ。

～思ってもいなかった生き方にたどり着いた
15人のお話～

「コロナ禍の影響なのか、保健室で泣く生徒を見ない日はなく、生徒のメンタルヘルスが危ういことを日々実感しています」。高校の養護教諭の方からそう教えられたことが、この冊子を作るきっかけとなりました。

2020年に始まる新型コロナウイルス感染症の流行は、世界中の人々に影響を与えています。感染の不安、生活の不自由、人との交流の減少、経済的な苦境は、多くの人が直面している困難です。

それらに加えた困難を、ユース世代は経験しています。輝くはずの若い日々を自粛で送らなければならない辛さ、社会の仕組みが突然変わることを目撃する困惑、そのために人生の先行きが見えなくなる不安、…。「これから、自分の人生どうなるの?」。ひとり一人が描いていた人生設計の見通しが不透明になり、将来に希望が持ちにくくなったことへの、支えが求められています。

そうしたユースに、「思ってもいなかった生き方にたどり着いた私の人生」の話を先輩からお届けすることを考えました。身近な皆さんにお願いをしてみたところ、予想していなかった方からも原稿をお寄せいただくことができました。最初に考えていた人生ではなかったけれど、思いがけず充実した人生を送っている方の体験談が、若い皆さんが抱えるコロナ禍の不安への支援に、少しでもお役に立てばと希望しています。

この冊子は、群馬大学大学院医学系研究科神経精神医学教室のホームページでPDFファイルを公開しています (<https://psychiatry.dept.med.gunma-u.ac.jp/>)。周りの友達にもご紹介ください。

2021年3月

群馬大学大学院医学系研究科神経精神医学
福田 正人

INDEX

私の育った家庭と養護教諭の仕事 養護教諭 女性	04
夕日とラジオ 認定NPO法人コンボ 宇田川 健	06
人生をもう一度、生き直したいか？ 一般社団法人認知行動療法研修開発センター 大野 裕	07
思ってもいなかった所に辿り着いた私の人生を振り返る 40歳代 男性	08
映画を観て思いがけない感覚 ～長い間の心の暗雲が消えていった！～ 48歳 女性	09
「余暇活動こそ本質活動！」 信州大学医学部子どものこころの発達医学教室 精神科医師 樋端 佑樹	10
うまくいかないのは当たり前 太田精神障がい者を守る家族の会（ひまわりの会） 会長 岡部 典行	13
今は待ち時間 認定NPO法人 地域精神保健福祉機構・コンボ 宇田川 健	16
「人生を思い描けない」が「思いがけないのが人生」に 精神科医師 40歳代	17
「普通」に憧れるのをやめた時 24歳 女性	18
人生は上々だ 高校教諭	19
私の人生を振り返る 20歳代 男性	20
今は、いままでの今の積み重ねでできてます。 48歳 男性	21
たどり着いた場所の「偶然と必然」 藤平 和吉 53歳	22
「間違った場所」に来てしまって 福田 正人 62歳	25

私の育った家庭と養護教諭の仕事

養護教諭 女性

私の育った家庭は、今から思うと平穏な家庭ではありませんでした。突然怒り出す父、タバコの火を母に押し付けてくる父、休みの日といえば、家の手伝いや父の上司の手伝いをしていました。中学生の時、『みんなで映画に行くから行ってもいい？』と父に聞くと「そんな暇と金があったら家の手伝いをしろ」そんな言葉が返ってきました。

学校のことだったら遅くなっても怒られないだろう。そう考えた私は、中学生や高校生で生徒会に立候補しました。もちろん怒られることはありませんでしたが、その頃から自分の家の様子がどこか違うと・・思いました。

私は、中学生の時に骨折をしたことがあります。そのときに「これくらい大丈夫。痛みがなんだから……」と言われ、歩いて自宅に帰りました。その後、学校に怒鳴り込んだのが父です。その頃から、周りにからヒソヒソ言われている気がして勉強が手につかなくなり、模試のテストで100点下がりました。私は希望高のランクを落として、高校に進学しました。

その高校の生活は、まだ私たちが四回生でのびのびと生活ができました。学校内に宿泊所もあり部活や生徒会で宿泊泊もしました。私は、そんな時は「頼りになるお母さん」とみんなから慕われるようになりました。孤児院の訪問に行き、小さい子の面倒を見ることもしました。

そして、進路指導室である短大の募集要項を見つけました。その大学から僻地ですが優秀な人材確保のため10万円の奨学金を賞与する代わりに3年間の僻地採用をすることができる人材を確保してくれる推薦枠があったのです。

圏外でしたが、私はこのチャンスにかけてみました。その短大に合格し3食付きの寮に入ったわけですが……。他の人から思えば門限が8時で大学と同じ敷地内にあり、なんて不便なの

だろうというところでした。しかし、私はこの寮生活で先輩と2人部屋でしたが、自由な生活を手に入れたのです。これは、父と約束した通り勉強で上位に入り、僻地奨学金制度を受けるしかないと思いました。この時が一番勉強した時だと思えます。目標が明確になったからやらなければ目標は達成できないと思った瞬間です。

学内で10人に絞り、群馬県から面接者が来校してその中のひとりに絞るという厳しい試験でしたが、見事合格することができました。

養護教諭は現在も続けています。そして、自分の生い立ちがこの職業に役立っています。中学生くらいまでは自分が育ってきた家庭が普通、それしか知らないから当たり前だと思うかもしれませんが、世の中にはいろいろな家庭があります。だから心配があった時には保健室の先生に相談してください。私は、子供たちが相談にやってくるとほっとします。なぜならその子供の価値観や考え方の幅を広げることができるからです。

思い起こせば、私は小学生の時によく保健室に行っていました。そこで、愛情をもらっていたのでしょう。そして、私が養護教諭になってから保健室頻回来室をしていた子供が親となり保健室に相談にやってきます。

夕日とラジオ

認定NPO法人コンボ 宇田川 健

告知

7歳のころに慢性腎臓病を発病し、9歳の時に、「難病なので、30歳くらいで人工透析になるだろう、その後5年持てばいい」と言われました。35～6才まで生きられればいいのだなと思っていました。人生の終わりを見据ると一生懸命生きるものですね。結局医学の進歩とともに、自然に死ぬまで、生きることができそうです。

夕日

19歳のときに精神病を発病しました。精神疾患を発病したときに、この病気はいつ治るのだろうか、とずっと考えていました。21歳から精神科病院に入退院を5年間、繰り返しました。退院して家で療養していても薬の副作用が強く、外に出ることができず、引きこもっていました。

ただ、なにかしたほうが良いと思っていたので、ラジオのNHK第2放送(教育放送)を起きたときから寝るときまで聞きました。一時期は7カ国語くらいで挨拶できるようになっていました。今はもう忘れてしまいました。

26歳で、精神科のデイケアに通っていたときのことで。夕方、駅から自転車置き場まで帰って歩いているとき、「ああ、俺は一生精神科の薬を飲み続けるのだ。一生病気は治らないのだな」と思って、とても切ない、諦めのような気持ちになりました。ただ、夕日が圧倒的に赤くてとても大きかったから、夕日の圧倒的な存在と自分を比べてしまったのかもしれない。あのきれいな夕日は今でも忘れられません。ただ、その瞬間に、俺の人生は終わったなと思いました。

お骨

ある日、デイケアの廊下に「日米精神障害者交換プログラム」というチラシが張っており、見た瞬間に誰にも相談しないで問い合わせの電話だけしてみようと、公衆電話から電話しました。「じゃあ、これでお申し込みということでよろしいでしょうか?」となぜか言われて、「ああ、まあ、はい、じゃあ、それで。」と答えてしまい、生まれてはじめて海外に行きました。10日間のロサンゼルスの旅でした。3日間のホームステイプログラムもありました。当事者の自宅に泊めてもらい、いろいろ話をしました。

そうやって27歳のときから、半年に一度くらい海外に出かけるようになりました。お金は親に頭を下げて出してもらいました。親はこの子(成人していましたが)が、病気になってはじめて、やりたいって言い出したんだから、やらせてあげよう、お骨になって帰ってくるかもしれないけれども、と毎回覚悟していたそうです。

なんどもなんども

アメリカ、チリ、香港、オーストラリア、イギリス、南アフリカ共和国などなど、いろいろな国に行って、現地の当事者と深い話ができしたのは、5年間の入退院と引きこもり生活の中で、英語講座をラジオで聞き続けていたからです。

また終わりか

42歳で胃がんが発見され、また人生が終わりかと思いました。早期のがんでしたので、いろいろな人に助けられながら、手術をしてまだ生きています。なんども人生の最期を見据える機会があるなと思います。

最大のハードル

「俺の人生はなにか、いいことがありそうだと思うと、すぐ重い病気でだめになるなあ」と思いながら、生きてきました。

彼女ができて30歳で結婚しました。結婚には一番高いハードルがあります。いわゆる「お嬢さんをください」とご挨拶に行くことです。収入が少なかったんで、とても生活は苦しかったのですが、「結婚を前提にお嬢さんとお付き合いさせて下さい」と、ご挨拶に行ったとき、彼女のお父さんは「親として、こんなに嬉しいことはないよ。君はいい人そうだし。この子をよろしくな。」と言ってくれました。

この言葉にすべてを救われました。以前は孤立して、自殺未遂もしたこともあるけど、こんなに受け入れてもらったことは初めてで、ああ、生きてよかったと思いました。

忙しくなった

その後、なんとか地域で二人で生活しています。精神疾患を持ちながら、生きることは難しいなあと思いながら。無理をしても、再発することもあるけれども。

精神疾患を持っているというだけで、差別や社会的な生活の困難は避けられないのです。あえて堂々としているように見

せて一生懸命生活してきました。今では私はいろいろな場所で講演をしたり、大学で授業をしたり、学術集会に参加したり、専門誌に原稿を依頼されたりするようになって、研究に協力したり、たくさんの団体の役員をしたり忙しくしています。

とりあえずビールみたいな私

そういうふうには、とりあえず、宇田川を一人目の当事者として使ってみよう。とりあえず宇田川で、当事者と一緒に仕事ができるかどうか見極めようと思っているのかなど勘ぐっています。ですので、いろいろと経験しました。辛いこともたくさんありました。ただ、あとから来る人のために私はけもの道を開くように、飛び込んで、道を踏み固めてきたと自負しています。

背中

海外に行って堂々と生きている当事者にたくさん会いました。いろんな人たちの生きる姿勢を見ながら、もの見方が変わってきたのだと思います。人の背中から学んだ事はとても多いです。

9歳の告知で人生の終わりを見据え、20代には将来どうなるんだろう、どうせろくな人生じゃないと思っていたのですが、大きな病気をしながらも、海外に行ったりして、たまたま仕事をし、結婚し、地域で生活しています。そんなこんなで、私は奥さんと、家族にとっても感謝しています。

人生をもう一度、生き直したいか？

一般社団法人認知行動療法研修開発センター 大野 裕

私は2001年から、ほぼ毎週、日本経済新聞に「こころの健康学」という小さいコラムを書き続けています。最初は1年くらいで始めたのですが、思いがけず、20年近くになりました。そのコラムで、昨年末、人生をもう一度生き直してみたいかと尋ねられたらどのように答えるだろうかと考えたことについて書きました。

そのようなことを書いたのは、新型コロナウイルス感染症の拡大を受けて不自由な生活を送ることが多くなり、若いころに思うようにいかず苦勞した体験をいろいろと思い出したからです。愛媛県の僻地に育った私は、中学生の時から一人親元を離れて松山市で下宿生活をしながらか中間一貫校に通い始めました。今では小学校も廃校になったような過疎地だったこともあって、親が少しでも良い環境で学ばせたいと考えたからです。

今になれば親の気持ちはわかるのですが、早生まれの中学1年生にとって一人での下宿生活はとても寂しい体験でした。下宿の窓から見える松山城のライトアップが夜の9時消えて山が真っ暗になると同時に、涙があふれ出してきました。毎晩体験した胸がきつく締めつけられる感覚は、今でも心の中に残っています。

そうしたことから私は親を恨み、勉強もせず、成績は最底辺をさまよい、結局高校1年の時には落第することになります。ただ、そのとき、両親や教師、同級生が受け入れてくれたこともあって、何とか成績も持ち直して高校を卒業することができました。だからといってすぐに大学に入学することはできず、結局3年間大学受験浪人をして、最終的に一校だけ合格した慶応義塾大学医学部に入学することができました。

その後、ほどほどの成績を取りながら大学を卒業し、精神科医になって7年近く経ったときにアメリカの大学に臨床家として留学しました。ただ、そのときも留学先のスタッフが、日本のことをあまり知らなかったこともあって、普通に受け入れられるま

で1年近くかかりました。そのときもずいぶん惨めな思いをしたのですが、家族の支えがあって何とか切り抜けることができました。しかも、幸いなことに、そのときまたまた出会った世界的な精神科医に教えを受けたことで、新しい治療法を日本の精神医療に紹介することができました。

つい苦勞話を書き連ねてしまいましたが、このようにいろいろと苦勞してきたことを思い返して、冒頭に書いたように、もう一度人生を生き直してみたいと思うだろうかと考えたのです。その一方で、これまでの体験のなかには、かけがえのない支えや出会いがたくさんありました。中高時代に落ちこぼれたときには、受け入れてくれる仲間がいました。両親や教師もそのような私を受け止めてくれました。

その後、運良く大学に合格することができましたし、その後様々な良い体験をすることができました。米国留学でもかけがえのない体験をすることができました。そのように考えると、私の人生は決して悪いものではありませんでした。それどころか、素晴らしい家族や仲間、先輩に支えられて忘れられない体験ができたのです。

そう考えると、人生をもう一度生き直したいとは思えず、これまでの人生を大事にしたいという思いが強くなります。中学時代、両親が、ある教師から、「大野は困ったことがあると人が助けてくれると思っている」と言われたそうです。もっと自分で責任を持って問題に取り組む必要があると考えての指摘だったようです。私も、困ったときにあきらめずに自分で工夫をすることが大事だとは思いますが、しかし、その一方で、困ってどうしようもなくなると誰かが必ず助けの手を差し伸べてくれたのも事実です。だからこそ、つらい体験をしても心に残る生き方ができ、その体験を全国紙のコラムで紹介できるまでになったのだと、今では考えています。

思ってもいなかった所に 辿り着いた私の人生を振り返る

40歳代 男性

自分が中学の頃、群馬県は比較的、私立より公立の高校に通うことを良しとする風潮があった。現在でもそうかもしれないが、県立〇〇高校を志望し、私立〇〇高校が滑り止め、という人が多かったように思う。家があまり裕福ではなかったせいもあり、四歳違いの姉は県立高校から国公立大学に、という親孝行な進路をたどり、「あなたは私立に行っても大丈夫だよ」などと言っていた。そんなことを言われると余計に自分も頑張らなくては、と県内トップと言われる公立高校を受けた。だが、薄々感じていたとおりに落ちて、私立高校に通った。

大学受験で見返してやる、というリベンジに燃えるクラスメートが多い進学クラスで、気の抜けた自分は違和感が増すばかり。中学時代の友人としかつまず、高校時代の友人はあまりできなかった。それでも、「大学は公立に行かねば」という思いだけは強く、地方の国立大学を選んだ。東京の私立も受かっていたが、今度こそ滑り止めの学校を選ぶわけにはいかないという思いが強く、行きたくない大学を「自分の点数に見合っている」という理由だけで選んで受け、合格した。姉は「あなたには東京の私大の方が合っている」と心配していたが、そう言われると余計に、「せっかく受かった国立に進む」と意固地になった。

自分で決めて入った大学だったが、バンド活動やお笑いに興味があった19歳の自分にとって、地味で真面目な人ばかりが居るように感じた地方の国立大学は合わず、夏にはもう大学に行かなくなっていた。結局、一年で大学を中退し、父親から罵声を浴びせられ、母親に泣かれ、姉からは「だから言ったじゃない」と、一番言われたくない一言を言われた。

東京に出て、ホテルのバンケットホールやバーテンのアルバイトしながら、お笑いの道を目指した。芸能人やテレビ関係者と接点を持つ場所をバイト先を選び、少しだけ、テレビに出られる仕事もやれた。が、それだけだった。気づくと二十代後半

の年齢になり、あっという間に三十になっていた。バイト先では、すっかり頼りにされ、自分が非正規雇用だなんて忘れてしまいうくらいに充実し、やりがいも感じ始めていた。

父親が病気になり群馬に帰ることも考えたが、「東京での暮らしが楽で自分に合っている」という確信から、地元には戻らなかった。任されたレストランの仕事が充実し、たまたま夢を抱いて頑張っている仲間達と飲む時も、応援する気持ちでいられるようになった。親しかった友人が、お笑いコンビとして売れ、毎日のようにテレビで観るようになったことを素直に喜べるようになっていた。芸能の仕事は自分には無理だった、と納得している自分がいた。

今は、ひよんなことから国公立大卒の女性と結婚し、東京暮らしをエンジョイしている。中退したくせに、「俺だって国公立受かってるから」と、笑いながら話している。「あのとき東京の私大に通っていたら」と思うこともあるが、そうしたら「自分ばかり私立で」と親や姉に後ろめたくて、大学卒業後は帰りたいもない群馬に戻って就職していたかもしれない。それに、地方の大学生活を経験したからこそ、「東京暮らしが自分に合っている」と実感できているのだと思う。あの一年がなかったら、今の自分はない。何事も、経験してみないとわからない。

ユース世代の皆さんへ

- 自分が好んで選んだ選択肢でないにしても、頑張った経験は後で生きてきます。
- 「たら、れば」は自分を不幸にします。まわりの人も傷つけます。今の自分にできることを、自分のペースで開拓していくことをお勧めします。
- 自分らしくありたいと願い続けることで、本当の自分が見えてきます。時間はかかるかもしれないけど。

映画を観て思いがけない感覚

～長い間の心の暗雲が消えていった!～

48歳 女性

「縦の糸はあなた横の糸は私、織りなす糸はいつか誰かを暖めうるかもしれないいつか誰かの傷をかばうかもしれない」という歌詞に、一体どれほどの人が心動かされてきたことでしょう。その中島みゆきの歌「糸」がモチーフでその上、大好きなふたりの俳優が主人公たちを演じる、ということであれば映画「糸」は是非見たいものだ、と思っていたところ、鑑賞の機会に恵まれました。

前半主人公たちの中学生時代の演出は少々内容が入り込んでいて難しさを感じましたが、どんどん登場人物の人生に引き込まれていきました。主人公漣と結婚し子どもが生まれたにもかかわらず、病に侵されてしまう香の言葉が映画全体にあふれ、私たちに訴えかけます。

香が漣に言う「糸はたまにほつれる。切れることもある。でもそれはまた何かに繋がる」と。

香が幼い娘に伝えた「泣いている人がいたら抱きしめてあげられる人になりなさい」という言葉。

縦の糸と横の糸が組み合わさって布になる、というような行動ができたらいいな～というような単純な甘い理想ではなく、現実として「切れたり、ほつれたりする」それでも「繋がる」ということ。

自分自身が辛いかどうかよりも先に「自分の周りに辛い人がいたら思いやる」という姿勢。

彼女の言葉が物語の場面、場面で体现され、繋がっていきまます。人に対する優しさや、人との出会いで織りなされる糸と糸の絡み … あらためて考えさせられ はっきりと大事なことを教えてもらった気がし、この映画鑑賞に満足しました。……と、ここまでの直後の感想です。

ところが、その後さらに「この映画を観てよかった!」と思える瞬間に遭遇したのは不思議な気持ちもするのですが本当なのです。

翌々日の朝、何となく映画のことを思い出しながら、出勤の支度をしていた時です。急に10年前に41歳で亡くなった姉のイメージが思い浮かんだのです。映画鑑賞の直後にも「いったい

私は生前姉にどのくらい優しくできていたのだろうか?」ということを考えたりはしましたが、それとは異なる感覚です。姉は高校1年の時に精神の病に陥り、その後は学校にも通えずほとんど社会生活を送ることが出来ないまま25年間の闘病の末亡くなってしまいました。自死でした。その後10年、自分自身のことと一喜一憂する日常を過ごしていても、不意に姉の人生を思い出し、無念さが頭をよぎることがあります。「姉の人生は辛いことばかりで一体何だったのだろう」「運命だとしたら、神様はなぜそのような運命を与えられたのか」とその都度、解けない疑問で覆いつくされていました。様々なものを見聞きし、年を重ねてもこの気持ちは消えることなく、また宗教の教えや哲学にも触れことがあっても「どう考えても姉がかわいそう」「姉の人生は無駄であったのでは・・・」としか思えず「答えが出ないものが世の中にはあると思うしかない」と考えるに至っていました。こうした気持ちでいる私自身がいつも心の晴れない、人生に対する漠とした不安の中にいたこととなります。

でもこの日の朝、急に姉が「布」の一部になっているイメージが私の中に沸き起ったのです。姉自身は、ほつれて切れて絡まって苦しかったかもしれないけれど、でもちゃんと姉は織った「布」になっているのではないの!と。私にふと沸き起ったこの感覚の説明が難しいのですが、「姉の布」が織られている、ああ、よかった!という気持ちで満たされたのは確かでした。

私の頭の隅で取り払いこののできなかった重たい暗雲が消えて、不思議なほど心が軽くなりました。奇跡ともいえる瞬間でした。とくに天国に行った姉だとは思いますが、私が今回感じる事ができたことを、遠いところにいる姉に向かって伝えたいのです。「お姉ちゃんの布は誰かを暖めているわよ!誰かの傷をかばっているわよ!」

映画は見る人にとってそれぞれのものですし、今回の私にとっての重要な気づきは、私だけのものかもしれません。でも「映画「糸」が製作され、それを観ることが出来た私は本当に幸いでした。

「余暇活動こそ本質活動!」

信州大学医学部子どものこころの発達医学教室 精神科医師 樋端 佑樹

三つ子のタマシイ百まで


思えば私の祖父母はみな陶芸や習字、お茶、旅行、絵やレース編みなど手芸を嗜む趣味人で、世間からはどこか距離をとりながら生きていた人だった。特に母方の祖父は眼科医師であったが、踊りや陶芸、俳句などを嗜む今思うとちょっと変わった人だった。私はというと、幼少期、その祖父がキャッチボールをしようと誘ってのもつてこず、しゃがみ込みアリのずっとみていた少年だったそうだ。幼稚園のころは、そんな祖父と陶芸をしたり、絵を書いたり、工作したりして過ごしていた。小学生時代は漫画家の藤子不二雄や鳥山明が好きで、友人と漫画を描いて見せあったりしていた。集団の中での自己主張が強すぎていじめられかけたこともあり、心配した親に合気道の道場に一時だけ通わされていたが、ひたすら受け身をとる練習をしていたことしか覚えていない。

また父の暮の相手にと駅前暮の教室に通わされていたが、そこで覚えているのは相手の年上の男性の口がやたら臭かったのと、囲碁教室のイベントで島にキャンプにでかけて飯盒炊飯であたためたボンカレーを食べたことだ。水泳や英会話やピアノも一応習ったことはあるものの、どれも長くは続けられなかった。あと、どういふきっかけだったか思い出せないが地元の文化センターの主催する天文教室に通い天文や写真に親しんだ。とはいえ、これらが大学のサークルの選択にもつなげたのだからいろいろやっておくものではある。三つ子のタマシイ百までというが、いろんなものに手を出しつつも長続きしない飽きっぽさは今も変わらないなあとつくづく思う。

様々な体験を通じて 自分と世界を知っていく

中学に入ったときに違う自分に会えるかと、向いていないからやめとけという周囲の反対を押し切って野球部に入ってみた。それはそれで楽しかったのだけれど、やはりボールが上手く投げられず、体の使い方は下手だったため、親と顧問に頭を下げゴメンナサイと1年で撤退しマイコン部が変わった。やりたいならばと挑戦させてくれた親には感謝している。その後は毎日通学のバスの中で友人たちとトランプゲームに興じ(大富豪やセブンプリッジ)、試験が終わるとゲーセンに集い、ストリートファイターIIなどの格闘ゲームに興じた。MSXやPC9801というパソコンでしょぼいゲームをつくりあった。月刊誌に載っていたリストを手打ちしては改造したりしていた時代のことである。またと休み時間には当時ブームだった早押しクイズに興じ、テレビ局の主催するクイズ大会の予選に出かけたりもした。中学のときは3年間クラスメートが変わらず、担任が自分のことを「提督」と呼ばせる歴史好きのマニアックかつリベラルな先生で生徒たちの良いところを見てくれていたこともあり、中学時代は楽しい思い出が多く、その頃の先生や友人とはいまだに集まったりしている。

次ページへ続く→



高校は遠方の進学校の男子校を受験しうっかり受かってしまったため、実家を離れて寮に入り、途中からは親戚の力をかりつつ一人暮らしをしていた。この時期に親から離れて物理的な距離がとれたのは良かったとおもう。高校には悪いことをしている奴らも、恐ろしいほど頭のいいヤツもいた。気の合う友人と思いつきで友人と琵琶湖を自転車で一周（途中で野宿）したり、高校生クイズに出たり、青春18切符で寄り道しながら帰省したりして楽しかった。一応ESS（英語部）に所属はしていたが、あまり活動はしなかった。歴史小説を読むことを世界史の勉強だとおぼえ、バランスの悪い勉強法で初年度の受験は失敗、翌年も複雑な数学の問題での計算ミスは最後までどうにもならなかったけれど、なんとか希望する大学に入りこんだ。親や親戚には医師が多く、医学部以外にいくほうが、エネルギーがいったので医学部進学は消極的な選択だったが、今となってみれば、どんな進路をとってもきっと似たようなことをやっていたのではないかと思う。

サークルで仲間づくりや自治を学んだ

当時の医学生も多くは医学部の体育会系の部に所属してスポーツに励んでいた。そうでないと先輩からの様々な情報が入ってこなかったのが、一応一番ぬるかった水泳部に一応所属した。健康目的で泳ぎ、温水プールや採暖室で雑談するみたいな雰囲気が好きだったのだが、ひとつ下に国体に出たような先輩がすっかり体育会系の部に変わってしまったので居づらくなってやめてしまった。掛け持ちしていた全学の天文同好会の活動に打ち込んだ。こちらは毎週の例会のあと喫茶店でだべり、やすい居酒屋での飲み会になだれこみ、社会人のOBや研究室から出てきたいろんな分野の先輩の話聞くのが楽しかった。天体観望や野山の鳥、植物をみたり写真を撮ったり、麻雀やギターなども教わった。学園祭では手作りのプラネタリウムを上映し、夏休みに2週間廃校を借り切った合宿をおこなっ

た。年に何回か酪農地帯で公民館を借りきる代わりに、地域の子どもたちを招いて星を見る会を開催していた。星を見る会といってもクリスマスはケーキをつくったりスライドショーをしたりするなどのクリスマス会だ。そこの先輩や後輩とは夏山の縦走登山をしたり、自転車に TENT や荷物一式をもってツーリングをしたりした。インターネットの黎明期でホームページを競ってつくりあっていた。随分といろいろな趣味や楽しみを分けてもらったと思う。また医療問題研究会というサークルでは自分たちで企画してタイにスタディツアーに行ったのもいい経験であった。

生活者としての実感が 今ひとつ持てないというコンプレックス

医学部というのは実は医師養成の専門学校みたいなものだ。自分はカッコいいバリバリの臨床医や基礎医学の研究者というより、広い視点から社会をみる公衆衛生そして、社会運動にずっと興味があった。一方で生活者としての実感が今ひとつ持てないというコンプレックスを常に感じていたこともあり、医療を武器にドロドロの生活者の現場に近づきたいという思いもあった。5年生、6年生のころはさまざまなツテを頼って公衆衛生を担う行政職の医師が主催する社会医学のセミナーに参加したり、様々な地域医療の現場に行かせてもらった。地域住民とともにフットワーク軽く地域の健康に必要なことは何でも実践している様子を垣間見せてもらったりした。医師とは生活者のそばにいながら、どこか浮世離れたところが無いと出来ない職業であり、生物学にも心理学にも、社会学などの知見を活かしつつ実践できる医学の幅広さと奥深さを知った。これなら自分でも飽きずにできるかもしれない、やってみたいと思った。

壁にぶつかった医師の駆け出しの頃

初期臨床研修では優秀な同期の研修医と比べてもテキパキとは動けず、特に手技がうまくできなかった。また共感性の強さゆえ一人の患者さんに入れ込んでしまうところもあり、力のない自分を恨んだ。要領よく病棟を回診したり、マルチタスクがこなせず疲れ果てた。。何度かうつ状態になり、そのたびに良いところをみてくれる他職種や先輩医師に救われた。結局、多職種チームでかかわるリハビリテーション科を専攻し、地域での車椅子生活者の会にリハのスタッフとともに出入りして一緒にイベントをやったり、障害のある方に付き添って旅行についていったりした。そういうことをとんとんやれと言ってくれる病院もよかったとおもう。中途障害の患者さんがうつになったり、高次脳機能障害の方の社会復帰が苦労したりするのに関わったことで、リハビリという概念を知った。見えない障害を主にしていきたいと精神科に専門を変った。

どれもいまひとつ徹底せず中途半端だったけれど、様々な分野を渡り歩いた経験を活かして身体疾患、身体障害、精神障害の重複障害や、認知症の初期から在宅での看取、精神障害の地域支援などに取り組んだ。その間、育児との両立で破綻しかけたり、治療や支援においては自分の力及ばずに悩んだりしたこともあったが、家族や患者さんや親の会や当事者会の方々に仲間として助けをもらい、徐々に発達障害や知的障害の方の相談をうけることが多くなった。あらためて児童精神医学を学び、今は主に子ども若者と親をサポートする精神科臨床をやっている。積極的に自分で選んできたわけではないが、頼まれたことで自分ができることをやってきたらとどりに着いた場所である。

すべての子ども若者に 多様な経験と選択肢を

こうして振り返ると、自分は幼少期から青年期に至るまで色々な経験をさせてもらえる機会に恵まれ、多くの大人や仲間にも助けられてきたのだとつくづく思う。そうした自分の経験と診療で出会う子どもや若者たちを通じて思うことは、だれにも、幼少期には安全、安心して子どもらしく過ごせる環境、好きなこと出来ることを増やしていけるような育ちの環境を、そして青年期には伴走者とともに様々な体験の中で自分と社会を知る試行錯誤ができる環境を社会として保証することが必要だということである。

よくも悪くも「自分」とは、他者との対話や交流を通じて形作られる。そしてそれらの体験を通じて楽しみや社会における自らの役割や、能力を発揮できる場を見つけることができる。今の自分のテーマは、医療の立場からこれらの機会を奪われがちな子どもや、若者たち、特に貧困や障害のある子どもたちにそれを保証することである。その手段として家庭と学校や職場以外のいわゆるサードプレイスを充実させていくことが必要である。ヨーロッパのユースワークやユースセンターなどにもヒントがあるだろう。

新型コロナウイルスの流行で、行動様式を変えることが求められる先が見えない時代となった。こういった状況の中、医師の診察室の中だけでできることというのは本当に限られている。仲間とともにネットワークをつくって、オンラインのツールも活用して対話の場を増やし、文化にし、だれ一人仲間はずれにせず、それぞれの幸福追求ができる地域社会をつくっていきたい。そして自分も他者も大事にし、自分の未来は選べる、自分の人生は自分で選んだと思って生きている人が増えるならば、これほどうれしいことはない。

うまくいかないのは当たり前

太田精神障がい者を守る家族の会（ひまわりの会） 会長 岡部 典行



皆さんは強迫性障害はご存じですか。うつ病は知っているでしょう。私はそれらに悩まされました。けっこう多くの人々がそれらに悩まされていますが、差別や偏見が多く、障がい（病気）以外に、無理解な世の人々にも悩まされることにもなりました。

しかしながら、「捨てる神あれば拾う神あり。」です。「いい奴ばかりじゃないけど、悪い奴ばかりでもない。」です。そういうことも実感いたしました。

主治医の先生、同じ悩み苦しみを共有している入院患者の皆さん、そして快く何事もなかったかのように受け入れてくださった職場の同僚の皆さん、家族、その他関係者の方々のおかげでわたしは職場に復帰できました。その後、約20年間働くことができました。

酷いときは本当に、つらかったです。しかしながら、自分として貴重な体験をしたと思います。そういった方々に感謝しながらお話ししたいと思います。

私は今61歳です。一浪して大学に入り、教師になりました。子供たちはいい子ばかりで、保護者もいい方ばかりでした。私の周辺の同僚の先生方もいろいろ助けてくださり、励ましてくれる方達でした。

このまま教師を続け、家庭を持ち、定年まで勤め、退職式で送り出されるのだろうか、とか思っていました。ですがネガティブな考えもありました。仕事は当然ハードです。土日は遊ぶなんて考えられず、家で休む、の日々でした。（当時土曜日は半日ありました。）ですので、とりあえず、がんばるだけ、がんばろう、倒れるまでやろうと思い、倒れました。

胃炎とかで入院後、20代後半、私は、強迫性障害（当時、強迫神経症）におちいつてしまったのです。最悪の時は「棺桶に片足つまこんだくらいだった。」というくらいでした。しかしながら、そのつらさを具体的に思い出すことはできません。きっと思い出さない方がいい、と脳がどこかでブレーキをかけてしまうのではないかと思います。

ある日、落ちていた紙が気になってしょうがなくなりました。何度も紙を見ました。同じところをぐるぐる回ってしまいました。それからいろいろな場面で強迫行為が出てきました。自分でも分かっています。なんで、と思いつながら、気になって強迫行為を繰り返してしまいました。

強迫行為（確認行為）とは、たとえばどこかに出かけようと家を出て鍵を閉めます。「ガスの元栓閉めたっけなあ。」と一度戻って確かめる。これくらいは普通です。ですがこれを5回、10回と繰り返さなければ気が済まないというものです。

私は「治したい。」と思い、近くの病院に行きました。特に近所の目など気にしませんでした。神経科でした。30歳台くらいの感じのいい先生でした。そのとき「強迫神経症ですね。」と言われました。私は「そういう病気があるんだ〜。」と思いました。

「まだ軽いほうです。10段階あるとすればその1か2くらいです。どうしてもよくならないのでしっかり治したいというのであれば森田療法というのをやっている病院があります。『あるがまま』というのがその考え方です。そのときは紹介状を書きますので言って下さい。本も出ていますので読んでみて下さい。」と言われました。薬がでました。先生が「ここは午後もやっているで電話してくれれば待っていますから。」と言って下さいました。わたしは森田療法の本を取り寄せ、読みました。わたしはしばらくこの先生にお世話になりました。

私は病院に通いながらも、仕事を続けていました。ですが約半年後、わたしは耐えられなくなり病気休職し、森田療法を受けることを決意しました。

紹介された病院（慈恵医大付属第三病院）に行きました。定員は二十数人。入院患者さんは当時、北は北海道から南は岡山までいました。ただ、森田療法は合う人と合わない人がいます。また、不安障害・パニック障害（不安神経症）、強迫性障害（強迫神経症）、うつ病に対応しています。残念ながら統合失調症・双極性障害の人には向きません。高校生から50才台の人までいました。いろいろな職業の人がいました。皆、自分

から治したいと思って入院していました。私は入院まで二月待ちでした。

森田療法室には一日のスケジュールがあります。三食とも学校の給食のようにストレッチャーで運んできて、盛りつけてくばり食べます。洗って返します。風呂掃除やトイレ掃除の当番もあります。私は自分の当番の仕事は最初は一人でやる自信がありませんでした。誰かと一緒にあれば症状が出ないのです。それなのでいつもここにこしている優しい男性患者さんに「当番の仕事、一緒にやってもらえませんか。」とお願いしました。その方は「いいですよ。」と即答してくださいました。

午前中は共同作業で草取りや掃除をしました。午後は個人作業で工作でも掃除でも何をやってもかまいません。午後3時から5時までは運動でソフトボールや卓球を一日おきにやりました。このときにはドクターも出て一緒にやります。運動は私たちのような病気には非常にいいと思います。もちろん調子の悪いときは出られないときもあります。わたしの場合、運動の時、症状は忘れられます。気持ちが割り切れるのでしょうか。

毎日日記を書きます。朝出して、夕方にはドクターが一筆赤を入れて帰ってきます。ドクターに言われたことがすぐにできるわけではありません。ドクターに注意されながら、場合によっては怒られながら、少しずつできるようになってきます。褒められると当然うれしいです。やる気が出ます。わたしたちはあたりまえのこと、毎日お風呂に入る、歯を磨く、清潔な衣類を身につける、そういったことができるように心がけていきます。外側、外装を整えるということです。時間はかかりますがやるように心がけていきます。そうすれば内側（心）もというわけです。

このドクターについていけば良くなると思うことが大切だと思います。わたしの主治医の先生はそういう方でした。主治医の先生からは「あるがままに生きるということです。努力しないように努力するということです。」と言われました。矛盾するようですがだんだん分かってきました。無理に張り切ってやらなくてもいい、でもとにかくやってみる、というようなことです。

また、「こういう病になったからには、人より成功しようとか、金持ちになろうとか考えずに、人並みに生きることを目指してください。」、とも言われました。20代の私はちょっとがっかりしましたが、人並みに生きることはとても大変でした。

自分の障がい（病気）を知り理解することは必要です。そして、症状が出るのはしょうがない。目的を達成していくことを最優先します。買い物に行く。洗濯をするとか・・・。症状が出て、出来ないかもしれない、時間がかかるかもしれない、でもやらないよりは、やって失敗したほうがずっといいのです。症状が出るのはしょうがない、目的を達成していく事を最優先にしていくと、不思議に症状が治まっていくのです。症状をあきらめる、症状が出たらどうしようというような意識をしないようにしていく、そうすると病氣と仲良くできるようになる、それが治った、良くなった、ということだと思います。ですが、こうなるまでには当然時間がかかります。これが時間薬です。時間をかけることが薬となるのです。

入院患者さんたちは皆明るかったです。暗くしていてもしょうがないのです。皆冗談を言って笑います。皆同じような病を抱えていますから。差別や偏見はありませんでした。わたしはずいぶんと励まされました。やがて退院し、同僚の方々の理解のおかげで、復職できました。これは人間薬です。人間環境が良かったという事です。

しかしながらその後、50代でうつ病となり53歳で退職しました。これもつらかったです。病休中、怠けているとか、仕事しないでお金ももらえていいわね、とか言われました。

ですが今、私はパートをやっています。3年ほど前からです。5年くらいはお金の貰える仕事はできませんでした。

次ページへ続く→



うつ病でも好きなことはやっていいと思います。そうすることで回復していきました。私の場合には星を見るのが好きでした。それで幸いにも、やはり星を見るのが好きな元同僚の校長先生が星を見に誘ってくださいました。さらにその校長先生は東日本大震災のボランティアにも誘ってくださいました。他人の不幸を黙って見ていられない方なのです。バスをチャーターし、学校の職員を集めて行きました。私は自分で自家用車でも2回くらい行きました。全部で10回くらいは行きました。行けば「ありがとうございました。」と言ってもらえます。自分が役に立ったと思えます。もちろん調子悪いときにはお断りしましたが……。そういうことをしているうちに自身のようなのがついてきました。そして、パートが出来るようになったのです。

私はうつ病になったころ、精神障がい者の家族会、「太田精神障がい者を守る家族の会」（ひまわりの会）に入りました。今そこで会長をさせてもらっています。結局それは「群馬精神障害者家族会連合会」（群馬つづじ会）に入る事にもなりました。私は家族ではなく当事者なのですが、当事者としての考えを発信しています。

精神障がいを良くするのに、無理は禁物です。でも試行錯誤でやるしかないと思います。周囲の理解、人間環境が重要です。「だから言ったじゃないの。」と言われる可能性があります。それは覚悟しておかなければなりません。うまくいかなかったら「こうやるとうまくいかないという事が分かった。」というように考える事なのだと思います。もちろんそこまでなるにはずいぶん時間がかかりましたが。ただでさえ浮き沈みはありますし。

また、私は他人に自分の経験話すようにしています。それは夏苺郁子先生も自分の苦しかった経験を話すことが自分の回復にもつながると言っておられました。私もそう思うからです。自分の苦しかった経験を話すと、同じように苦しんでいるけれども、他人には話せないでいる人たちが打ち明けてくれたりし

ます。そして、わかってくれる人がいてうれしいとも言っています。今もメールや電話等でつながっている人たちがいます。また、森田の入院友達とも退院してから一度も会ってはいませんがメールや電話、年賀状等でつながっている人たちがいます。

わたしたちのような病になりますと、「なまけている。」「遊んでる。」「さぼってる。」「病気の人は働かないでいいよね。」などと言われてしまいます。でも、分かってくれる人はいます。生きていればつらいことはいっぱいあります。でも楽しいこともあります。うまくいなくてあたりまえです。そう考えるくらいでいいと思います。離れていく人もいますが、助けてくれる人もいます。そして、自分一人ではなく、苦しんでいる人はたくさんいます。自分よりひどい人もいます。そういう人たちと一緒に生きていくことを考えて生きています。

最初になんとなく考えた予定の人生とはずいぶん違うこととなりました。今、充実しているかと言えば、それほどでは無いかもしれませんが。でも、思いがけない人生とは言えます。これが生きがいとも言えます。この障がい（病気）にならなければ出会わなかった人たちとたくさん出会いました。予定通りの人生なんてありませんが……。スポーツの試合が面白いのは結果が分からないからだということです。番狂わせ（ジャイアントキリング）も起こりますし。

今、コロナ禍で大変な世の中です。目の前のやらなければならぬことを、淡々とやっていこうと思っています。

「止まない雨はない。」
「開けない夜はない。」
「陽はまた昇る。」
と言いますし。



今は待ち時間

認定NPO法人 地域精神保健福祉機構・コンボ 宇田川 健



悩みました

経験を書いてほしいと依頼があり、自分にしかかけない経験はなんだろうと長い時間、悩みながら、これだろうということを書きます。

ジャズ

中学生の頃からジャズが好きです。とくに、ジョン・コルトレーンと、セロニアス・モンクという人のCDを聞きまくっていました。

最強の人間

19歳で精神疾患を発病して、23歳のときに「死のう」と決心しました。どうせすぐに死ぬんだと思った瞬間、そのあとの時間は、何をしても許されるという感覚におちいりました。何をしても許されるということは、最強の人間になったということです。

最強の人間になった私は、どうせすぐ死ぬんだったら、人生最期にジョン・コルトレーン・カルテットでドラマーをしていた、エルビン・ジョーンズのライブを聞きに行こうと決心しました。

電車に乗って、ライブ会場まで生き残るのはすごく大変なことでした。電車に飛び込んじゃおうかなとふと思ったりもしました。でもエルビン・ジョーンズを見るまで、死なないで欲しいと思い、踏みとどまりました。

ライブを見終わったら私は死ぬつもりでした。大量の抗精神病薬とお酒をかばんに入れていました。ライブはものすごく盛り上がりました。

たまたま、そのライブのMCで「若者の自殺はなぜ多いのか、私達には、何ができるのか」と、エルビン・ジョーンズの奥さんが言っていました。

史上最強のドラマーの命令

エルビン・ジョーンズは、史上最強のドラマーだと私は信じています。

ライブが終わり、史上最強の人間である私は、史上最強のドラマーにサインを貰いに行きました。サインをもらっている間に、「これから自殺するんだよ」と言いました。すると、エルビン・ジョーンズは「あそこで待ってろ。座ってろ」と言いました。

史上最強のドラマーからの命令ですので従いました。エルビン・ジョーンズはサイン会が終わるとすぐに私のところに来てくれました。

私は自分がこれまで何をしてきたか、今どれだけ孤立しているか、など色々話をしました。エルビン・ジョーンズも自分のことを話してくれました。30分以上話し合いました。エルビン・ジョーンズは、「お前は、いろいろ人生でやってきたんじゃないか。英語もできるし、ベースも弾けるんだろ。俺たちは音楽仲間だ。ただ音楽を愛せ、そして、自然に死ぬのを待て（just love music, and wait a natural death）」と私に命令して、私の手をポンポンと叩き、食事にいきました。エルビン・ジョーンズの手はさっきまでドラムを叩きまくっていたので、汗がビショビショで熱かったです。

私は最強の人間になったはずなのに、史上最強のドラマーにそう命令され、普通の人間に戻りました。自宅に帰り、次の日に精神科に入院することになりました。

1時間の長さ

今は、「あそこで待ってろ」と言われ「音楽を愛せ」と言われるまでの1時間という時間の長さも私の命を救ったのかもしれないと思っています。たまたまその時、1時間命が伸びて話をしたので、今生き残っているのかもしれませんが。その相手がたまたまエルビン・ジョーンズだったのかもしれませんが。

待ってろ

あそこで待ってると命令してくれた、エルビン・ジョーンズに感謝しています。

エルビン・ジョーンズは76歳まで生きて、心不全でなくなりました。私の中では、「あそこで待ってろ」、「just love music, and wait a natural death」という言葉は生き続けています。



「人生を想い描けない」が 「思いがけないのが人生」に

精神科医師 40歳代

時計が巻き戻せるなら、
もう一度遭（あ）いたい人がいます。

幼稚園のときお世話になった葉名野未希先生（仮名）です。薄暗い下駄箱のそばのようなところで、無言で優しい笑顔を浮かべながら着替えさせてくれた光景が蘇ります。中学生くらいまで人前で話せなくなってしまうことのため、トイレに行きたいと言えなかったためと思われる。実際にタイムマシンでどうだったかを確認することが叶えば、別々の場面を合成してしまっていたり、細部の状況は違ったりしているのかもしれませんが、私の記憶の中ではこれが実体験です。

小学生になっても、毎朝起きた時から元気が湧かず、学校に行きたくありませんでした。元気をかせ、と大人に言われても、どうしたら元気が出るのか分かりませんでした。中学生の頃、私がいまにも人前で話さず、グループからも孤立しているため、個人面談のとき担任の先生から、「このままおとなしい〇〇でおわっちゃうよ」と言われました。当時は、教師という大人に対する失望を強めた言葉だったからこそ覚えているのでしょうが、今では思い出しても特に感情が揺さぶられることもありません。

高校生くらいから、少しずつ元気になり、大学生の頃は結構元気でした。元気、ってこういうことか、とわかって嬉しかったです。アルバイトというものをやってみたくなり、とある業種Aでトライしてみました。残念ながら数日勤めただけで疲れ切ってしまう、辞めることにしました。意を決して職場の管理者の方にそれをお伝えしに行きました。繁忙期で私のような者の手も借りたところだったので、非常にイライラした口調で、「Aが勤まらなかつたら、どこも勤まらないよ!」と言われました。こちらも忘れない言葉ですが、今では家族に笑って話しています。実は医師になってからも辛くなって辞めたいと思った時期があるのですが、その際に業種Aへの転職を真剣に考えました。

精神科医という仕事は、人が人生において理不尽なこと、不条理なことに出遭いご自身や周囲で支えきれなくなった辛い状況を共に引き受ける、苦悩の多いものです。しかし何百人、何千人という方々とその営みを続けてきたおかげで、自分自身の過去の体験についても振り返り、人生の中で位置付け直すことができる、ありがたい仕事だなあと今では思っています。

今の元気な姿で、あの頃の葉名野先生にお遭いしてみたいのですが、叶わぬ夢です。

アルバイトが続かず、再び人生が想い描けなくなっていた頃、ある歌手のたまたまや歌声が気に入ってよく聴いていました。そのCDが年末の大掃除でたまたま出してきました。30年ぶりで懐かしく聴いてみたら、思いがけない発見がありました。当時は歌詞の意味など全く考えず聴き、傷ついた気持ちを癒してもらっていたのです。

0（ゼロ）の丘に立てば
どこまでも「∞（無限）」の空みえるよ
最初遭えた場所で
もう一度
過去と未来作ろう



「普通」に憧れるのをやめた時

24歳 女性

私は、まだそれほど長く人生を生きていませんが、いろいろなことがあったので、ここに書かせていただきます。私の今までは、山あり谷ありでした。幼いころに両親は離婚し、母は私が生まれる前から精神疾患を患っていました。母は入退院を繰り返し、家にも不安定で過呼吸やパニックを起こし、救急車に運ばれていくこともよくありました。また、姉も私が小学校高学年のころから、自傷行為をしたりして、私は安心して生活を送ることができませんでした。私も中学1年生のころから学校に行けなくなり、うつ病と診断され入院しました。中学2年生の2回目の入院の後、病院のデイケアに通い、学校はほぼ3年間通えませんでした。高校は通信制の学校に進学し、徐々に回復していきました。

高校卒業後は、大学に進学しました。大学1年生のころは通えていました。しかし、大学2年生の春、姉が就職し家庭の中のリズムが少しずつ変わり、母が突然行方不明になることがありました。それに加えて、私自身大学の講義を多く受講していたことが重なり、うつ病が再発し、休学しました。休学中は、母と一緒にいると私が落ち着かず、母を刺激してしまうので、病院のデイケアに通っていました。

私にとって、うつ病を再発し、休学したことは大きな出来事でした。高校生のころから、私は自分が中学校に通えていなかったことを負い目を感じ、劣等感を抱いていました。そして、「普通」であることを強く望んでいました。「普通の高校生」「普通の大学生」そんな「普通」に憧れていました。「やっぱり、私はおかしいんだ。」「普通の人に私はなれないんだ。」「私はダメな人間だ。」なんてことがずっと頭から離れずしていました。大学の相談室や、デイケアに相談をたくさんしました。家にも、結局落ち着くことはできなかったこと、社会に出て働くことも自分にはまだできない、学問にもっと触れたいということが、休学中、自分を見つめなおすことで見えてきました。そして、私は復学をしました。復学後は、病院のデイケア、大学相談室に通い、相談を続けました。周りの目も最初は気になりましたが、思ったほど、みんな気にしていないことが分かり、安心しました。また、大学の講義も自分のペースで受講していく

ことで、学問の面白さに改めて気づくことができました。

病院のデイケアは、年齢制限があるので、就職のことも含めて相談できる場所を探し始めました。病院のソーシャルワーカーさんに探してもらい、今も利用している支援機関に繋がることができました。就職活動を始めた際には、支援機関の方に多くのサポートをしていただきました。そして、大学2年生のころの休学したことを踏まえて、私は障害者採用で職を探していくことにしました。

就職活動をする中で、過去のことを振り返る機会が多くありました。高校生のころは、中学に通えなかったことを、負い目を感じ、普通になることを目指していました。大学生になっても、どこかそれをずっと追いかけていました。けれど、自分には不安定なところがある、もしかしたらまた休学した頃みたいに、体調を崩すかもしれない。そう考えられるようになりました。それだったら、最初のハードルは低くして、障害者採用で就職をしてほちほちやっていこうと思いました。そして、職場体験実習などをしたり、就職活動をしていると、「普通」という人はいないのではないかと思うようになりました。どこかしら、得意、不得意、長所、短所があって、「普通」としてまとめるのは難しいことだと思いました。あんなに憧れていた「普通」は不確かなものであるように思い、そこに憧れることはあまりなくなりました。

現在、私は役所に障害者雇用で働いています。周囲の方にも恵まれ、安定して通えています。私が思ってもみなかった穏やかな日々を送れています。そんな日々を送れるのは、周りの人にたくさん助けていただいたからだと思います。そして、自分で考えて行動することをしてきたからだと思います。コツコツ、めげずにもがいていると助けてくれる人が現れて、助けてくれるのだと思います。目の前のことに一生懸命、取り組み続けていると必ずなにかが見えてきます。苦しい時は、苦しいと言っていると必ずなにかが見えてきます。苦しい時は、苦しいと言っていますし、立ち止まりたい時は、立ち止まっていいと思います。最初の一步はとて怖いし、勇気がいらいます。一人で頑張れなければ、周りに助けを求めてみる。それでいいのだと思います。ゆっくり歩くのも悪くないのかなと思います。

人生は上々だ

高校教諭

「あなたがもし直子の死に対して何か痛みのようなものを感じるのなら、あなたはその痛みを残りの人生をとおしてずっと感じ続けなさい。そしてもし学べるものなら、そこから何かを学びなさい」

これは、村上春樹著「ノルウェイの森」に出てくるレイコさんの言葉です。最愛の恋人の直子を失った主人公である「僕」に対して、精神病院で直子とルームメイトだったレイコさんはこんな言葉をかけます。僕は高校時代にこの本と出会い、そしてこのレイコさんの言葉に強く心を打たれました。僕は村上作品に夢中になり、特にこの本は幾度となく読み返しました。今思うと、楽しかった高校時代も、それなりに苦しいことも辛いこともあったのでしょうか。

それ以来、僕はヒトの心について漠然と興味を持つようになりました。村上春樹氏に憧れて、早稲田大学の文学部を目指したこともありましたが、国語がまるでできなかったため、文学部どころではなく、大学は理系に進みました。しかし大学での無機質な研究にあまり興味が持てず、ヒトに関わる勉強がしたいと、大学院は教育学部に進学しました。

大学院修了後は高校教師として採用されましたが、最初の赴任校は特別支援学校でした。いざ高校教師として歩みだそうと思っていた矢先に、当初は出鼻を挫かれたように思いましたが、関わっているうちに障害のある子どもに対する教育の奥の深さに心を動かされました。そんな中、「そういえば、僕はヒトの心に興味があったのだ」ふと、そんなことを思い出しました。

そして僕は、ヒトの心についてもっと学びたいと思うようになりました。心のことを学ぶなら精神医学だろうと、安易な気持ちで医学部の大学院博士課程の門を叩きましたが、群馬大学医学部はそんな僕を温かく迎え入れてくれました。高度な知識を要求される医学部の大学院で、僕は何度も留年を繰り返しながら、8年近く研究を続けました。結果わかったことは、ヒトの心は一筋縄じゃいかないこと、また追及するに値する魅力的なものであるということです。

ところで、なぜヒトの心に興味を持ち始めたのか、40歳を過ぎてふとそんなことを考えました。振り返ってみると、それは先

に述べた一冊の本との出会いからでした。そして、自分も小説を書いてみたいと思うようになりました。僕は、自分をノルウェイの森の主人公の「僕」に見立てて、今まで教育現場で経験した子どもとの関わりをもとにした小説を書きました。そしてそれは、幸運にもいくつかの文学賞に選ばれました。

大学院で研究したり小説を書いたり、人様からみれば何とも行き当たりばったりで、一貫性の無い人生のように映るかもしれません。しかし僕は、自分の人生をとても自分らしいと思うのです。自分らしさという意味での一貫性すらあるように思ってしまうのです。僕はその時々、自分ができることややりたいことを、ただひたすら行ってきただけです。しかしそれでも、振り返るとその一つひとつがしっかりと繋がっているように感じるので。そして僕は、運命論者でもスピリチュアルな人間でもありませんが、今までの自分の人生を振り返った時にこんな風に思います。

一人生とは、凶らずも然るべき方向に
進んでいくものではないのだろうかー

このコロナ禍で、将来に希望を失ったり、先の見えない不安を抱えていたりする人も多いことでしょう。しかし結局のところ、今あなたができることややりたいことを、精一杯行っていくしかないように思います。また、今あなたが抱えている苦しみや辛さについて、時にそれらをありのまま受け容れてはどうでしょうか。そして、レイコさんの言葉を借りるなら、もし学べるものがあるなら、そこから何かを学んでほしい、そんな風に思います。月並みな言い方かもしれませんが、大人になるということは、そういうことではないでしょうか。しかし、心配しなくても大丈夫です。あなたの人生は、然るべき方向にちゃんと進んでいます。

「人生は上々だ」これは、1994年のオーストラリア映画のタイトルです。僕はこのクールでシンプルな言葉を、とても気に入っています。人生の折り返し地点の年齢を過ぎた僕も、まだまだこうなりたいと思うことや、大きな壁に突き当たったり挫折したりすることの連続です。ただいつか、心の底からこんなセリフが言えることを夢見ながら、毎日精一杯生きています。

私の人生を振り返る

20歳代 男性

私は障害者雇用でパソコン事務の仕事をしています。1年前に一人暮らしを始めて病気の症状も安定しています。23歳になった今、皆さんに言えることは人生や人との関係の確率は必ず収束するということです。

小学校は嫌がらせをされて生まれつきのアスペルガー症候群の特性による私のごちない反応を面白がられる、先生には自分に害を与えてくる周りの児童と関わることを強要されるといった6年間でした。中学校入学と同時に心身共に状態が悪化して精神病棟に緊急入院させられましたが、一日中寝ていたことで患者たちにおかしい奴だと人権無視をされて死にたくなりベッドに拘束されました。退院後の中学・高校は6年間不登校で将来就職も自立もできず世間から一生偏見を持たれると思っていました。

そんな自分を変えたのは、母の知人に紹介された福祉事業所でした。スタッフさんが私の話を親身になって聞いてくださり、コミュニケーションや仕事のスキルを学ぶプログラムを体験して自信ができました。利用者さんもとても優しく、私と趣味が合う方がいらっやって自分は一人ではないことを実感しました。その後ネット講座の視聴とレポート提出をして1年間に10回程度の登校で卒業できる通信制高校に転学しました。優秀な成績で卒業することができ、学校に行けなくても努力した分の成果は必ず出ると思えるようになりました。

卒業後は就職活動を始めて、先ほどの福祉事業所でパソコンのオフィス操作を学びました。楽しくて自分に合っているからパソコン操作を仕事にしたいと志すようになりました。親との衝突や上手くいかないこともあり、スタッフさんとの面談を重ねてアスペルガー症候群は自分を自分自身で閉じる自己完結であるという特性を理解したことで、自分の考え方や小学校と入院で苦しかった経験、不調になるパターンが腑に落ちました。

現在の会社に就職してからは1年間特に問題なく仕事をこなすことができました。会社の方が配慮してくださり、とても安心して働ける環境です。収入を得られるようになったことで一人暮らしを始めて、趣味や日々の食事に幸せを感じられるようになりました。このコロナ禍でも自分らしい毎日を送っています。

先行きが見えなくなったとしても、皆さんの年齢では人生の確率の分母はまだ少ないと思います。全部が上手くはいきません。残念ながら害を与えてくる他者もいます。でも、人生経験が増えて分母が多くなれば、自分を大切にしてくれる人や安心できる居場所が必ず見つかります。

つらい出来事もありますが、運の良い出来事もあります。一つ一つの経験があなたの人生を創造していきます。振り返って長いスパンで見れば苦勞した分だけ幸せも多くなります。今は相談できる人や自分の好きなことを大切にしてください。それを続けていけば学校卒業や就職、あなたらしい人生を実現することができます。

今は、いままでの今の 積み重ねでできてます。

48歳 男性

私は、三重県の山奥、平家の隠れ里といわれる集落で生まれました。米とみかんを生産する専業農家の三男で、小学生のころは、休みの日によく農業の手伝いをしていました。農作業は単調な作業の繰り返しが多いのですが、一人でスピード競争をしたりして楽しんでた記憶があります。身に着けるものはみんな兄のお下がりで、外食をしたこともなく、華やかなものとは縁遠い幼少期で、地区内の数少ない子供と山や川で遊んだり、テレビアニメに没頭したりしていました。とにかく目立つのが苦手で、友達のしていることを真似たり、あわせたりして、変に注目されないようにすることばかり考えていたと思います。

小学4年のころに、将来やりたいことを書く課題が出たのですが、何を書いていいかわからず困り果てました。周りのみんなは楽しそうに書いていたので、自分はダメなんじゃないかと思い、やりきれない気持ちになりました。でも何か出さないといけないので、悩んだ末に、半分ふざけて「社長」と書いて何とかその場をしのいだ記憶がありますが、それも誰かの真似だったかも知れません。

中学生になると部活をすることが通例で、中学生になるための条件のようにも感じて、大きなプレッシャーになりました。結局、仲の良い友達が入部する軟式テニス部に入ることにして、言い訳がましい理由を後付けしました。部の顧問はとても厳しく、毎日の部活は、表向きは一生懸命でしたが、実際のところイヤでしかなかったと思います。顧問から「お前のプレーは中途半端だ。そんなんじゃ、お前は一生、中途半端だ」と叱責され、叱責されたくないから一生懸命「感」を出し、怒りの矛先が自分でなくなるとホッとして、雨で練習がなくなると表には出さず心の中で喜んで、とにかく賢くでタラメな部活動でした。高校進学を考える段になっても、「これがしたい」ということはなく、とりあえず学費が安い公立の普通科に行っておけばいいだろうと考え、まさに中途半端に歩みを進めていったのです。いつからか、自分ができること、向いていることは、研究をすることではないかと漠然と考え始めていたのですが、研究が

やりたいという志があったわけではなく、その方がよいのではという消去法的な選び方だったように思います。

こうして無難に思春期を過ごしていた高校2年の終わりに、友達に無理やり誘われて、いやいや入ることになった演劇部で、自分を取り巻く景色が大きく変わることになります。きっかけは、演劇部内で交わっていた日誌のやり取りです。部員それぞれが自分の思いや考えをぶつけ合うような日誌で、私自身もそのやり取りに触発されて、自分で考えるセンスのようなものに、初めて目覚めることができたように思います。外向きはさほど変わっていなかったと思いますが、内面はエヴァが暴走するような変化がありました。その勢いで、地球科学の研究がしたいと決断して大学に進学し、就職氷河期を横目に大学院の博士課程に進み、本当に研究者を目指していきました。

しかし、修士論文を学会で発表した時、別の衝動が生まれました。本当にこの世界に一生いたいのか？です。その頃の大失恋も背中を押して、大学院をやめました。手探りで就活し、幸運にも東京の華やかなテレビ局系の制作会社にプランナーとして就職できましたが、職場は不夜城といわれるほどブラックで不眠不休の6年間、まさに馬車馬&ハイテンションに過ぎました。そして一念発起し、上司と二人で企画を主体とする会社を設立し、やりたいことに向かえる環境をつくることができました。

それから18年、辿り着いたのは築95年の古民家です。田園のと真ん中で、企画の仕事しながら、農業と演劇に向き合う、とてもありがたい暮らしです。田舎と農業は自分のアイデンティティだったのかも知れませんが、高2から暴走を始めた人生は、予想もしない出会いと、多くの人の支えや協力で駆動してきました。ここに辿り着くことができたのは、さまざまな人との、思いもしなかったご縁のおかげです。この先どうなるかわかりませんが、これからも、ただ目の前のことに向き合い、ご縁を大切に歩いていきたいと思っています。

たどり着いた場所の「偶然と必然」

藤平 和吉 53歳

教師から精神科医へ転身して、ちょうど20年になります。
こう書くと、さぞ「陽の当たる道」を歩んできたように見えるでしょうか。
でも高校生のときに、一度だけ本気で「生きることを諦めた」時期がありました。
精神科医のくせに恥ずかしいのですが、
ちょっとだけカミングアウトさせていただこうと思います。

私はありふれた普通の家庭に生まれ育ちました。父親は中卒、母親は高卒。学問には縁遠い環境でしたが、優しく理解のある両親だったので、可愛がって育てられた記憶があります。勉強も運動もほどほどにこなせた私は、ある時期までは順調に育ったのだらうと思います。

小学5年の冬に、父親が倒れました。脳腫瘍でした。1度目の手術は「良性、手術成功、後遺症なし」と脳外科の先生から告げられ、母親と一緒に安堵したのを覚えています。私は長男だったので「父親の代わりに頑張らなければ」と、前向きな努力の姿勢を意識するようになりました。そんな中、中学3年の受験の最中に、再び父親が倒れました。再発でした。第一志望だった都立の進学校には入学できたものの、父親はその直後に2度目の手術を受け、「悪性、根治不可、予後3年」と告げられました。

父親の病気はきっと良くなる、努力すれば人は必ず報われる——「性善説」に裏付けられたようなそれまでの自分の生き方が、通用しなくなった瞬間でした。思い通りにならない現実を突き付けられた私は、努力することを一切放棄し、アパシー（無気力状態）に逃げ込みました。告知の翌日から高校に出席しなくなり、無為な毎日を過ごすようになったのです。出席日数が2/3に満たないと進級できなくなるという高校のルールも、この後知ることになりました。

友達になったばかりの同級生は皆優しく、励ましや労いの言葉をたくさんかけてくれました。でも、そうされればされるほど、自分が惨めになっていきました。進学校の早いペースで、授業はどんどん進んで行きます。自宅の目の前にあった校庭からは、部活動の威勢のいい声が聞こえてきます。無気力なまま引き籠っていた私には、世の中のすべてが眩しく見えました。

父親はまだ生きていましたが、脳の機能障害が進行し、人格変化が目立つようになりました。真面目だった父親が、サラ金で借金をするようになったのです。苦勞していた母親を思うと、同じ男性として許せなくなり、殴り合いの喧嘩をしたこともありました。「病気が父親をそうさせているのだから」と理性では判っているつもりでも、感情を抑えることができませんでした。最後は精神科病院に入院となりましたが、学歴はなくとも尊敬していた父親が、ヨダレを垂らして尿便の始末も出来なくなっていく様を見るにつけ、「早く死んで、もとの尊厳ある父親に戻って欲しい」と強く思うようになりました。私自身はアパシーから脱し切れず、勉強も遅れに遅れ、程なく留年が決まりました。何もかもが思い通りにならない現実に「もう、どうでもいいや」と自暴自棄になっていました。

次ページへ続く→



それでも「このままでは本当に自分がダメになる」と一念発起できたのは、何がきっかけだったのか、今でもよくわかりません。母親と弟を見捨てるような形で、自分だけが神奈川にある伯母宅への居候を懇願しました。当時新設されたばかりの現地の高校を再受験して、2年生からの転入学を決めました。大学進学は望みづらいような高校でしたが、伝統ある都立の進学校の退学を「もったいない」などと振り返っている余裕はありませんでした。

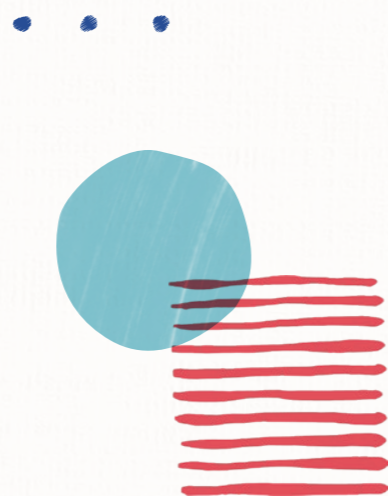
その頃は『葉隠』という書物に傾倒していました。「武士道といふは死ぬ事と見つけたり」という一節で有名な、江戸時代中期の武士の心得を説いた佐賀鍋島藩の指南書です。“死”という言葉の裏に「お前はどうか生きるのか?」という命題を突き付けられたように感じていました。絶望の中で、生き方を必死に見出そうともがいていた16歳の自分を思い出します。

転校した高校を卒業してからは、2年間働きました。家庭の経済状況が苦しかったのは本当ですが、じつは高校での勉強不足と、モラトリアムが続いていたというのが真の理由です。「高卒で社会に出るのは、恥ずかしいことなんかじゃない」と自分自身に言い聞かせながらも、無目的に生きる自分に、OKが出せないままでした。

そんな中、ふと頭に浮かんだのは、自分が一番苦しかった頃に支えてくれた、尊敬すべき何人かの「学校の先生」の存在でした。自分と同じような境遇で苦しんでいる子どもたちのよき理解者でいられたら——そう考えた私は、授業料も学力も手の届く範囲で済む国立大学の教育学部を2校受験して、その両方に合格しました。専攻は前期校が数学で、後期校が教育心理学でした。授業料免除の手続きが前期校には間に合わず、「お金がかからなければどこでもいいや」と冷めていた私は、そのまま後期の大学に入学しました。教育心理学との出会いが後の精神医学につながるとは、このとき想像もしていませんでした。

教育学部で心理学を中心に勉強が進むと、自分の興味関心が教科教育よりも生徒指導であることに気付くようになりました。当時は「金八先生」の時代でしたから、非行や問題行動が話題の中心になりました。さまざまな困難を抱えた子どもたち（＝今から思えば発達障害特性を抱えたケースがほとんどでしたが）と対峙する中で感じたことは、「教育学の知識だけでは、対応し切れない現実がある」ということでした。

「教師として真剣に生きていくために精神医学の知見を学び、それを教育の世界に活かしたい」。その衝動を抑え切れず、私は教師を続けたまま医学部再受験のための勉強を始めました。ある夜のこと、勉強を終えて就寝した夢の中に、意味の思いつかない英単語が浮かんできました。「この単語の意味、なんだっけ?」と飛び起きて、慌てて辞書を開いた記憶があります。ここまで本気で精神医学を学びたいと突き動かされている自分自身に気付いたとき、生きることを諦めた高校時代の自分と、やっと和解できたように感じました。その年度の終わりに、現役と同級生から8年遅れて、群馬大学の医学部に入学することができました。



教師から精神科医へ転身して20年経った今でも、「教師に戻りたい」という気持ちは持ち続けています。でも、まだ戻れずにいます。それは、精神科医としての経験を積み重ねるほど「解らないこと」や「新たな疑問」が湧いてくるからです。「精神医学を学び切った!」と自信を持って教育の世界に戻るのには、まだ当分先の話になりそうです。

でもその代わりに、今は小・中・高等学校の先生方と一緒に、子どもたちのメンタルヘルスに関わる活動をしています。また、大学病院に勤務しているので、患者さんの診療の傍ら、医学生や研修医の教育にも携わっています。精神科医をしながら教育の仕事にも携われるという「思ってもみなかった現在地」にたどり着けたのは、もしかしたらとても幸せなことなのかもしれません。

今たどり着けたこの場所は、計画的に何かを進めてきた結果なのかと問われれば、決してそうではありません。意図せずにたどり着いた現在地なので、きっと「偶然」の産物なのだろうと思います。けれども、そこに至る過程には、自分のこれまでの「頑張ったこと」や「苦しんだこと」、「上手くいったこと」や「失敗したこと」、そのすべてが無意識のうちに反映されているようにも思います。だとすれば、今たどり着いた現在地は「必然」であったといえるのかもしれませんが。ひとつだけ、今の自分に「ご苦労様」と言ってあげるために思うことは、その時その場に現れた目の前の事象ひとつひとつに、真摯に、丁寧に応じてきた結果が、今の現在地につながっているのだという自覚です。



コロナ禍の今、若い皆さんは「自分の努力だけではどうにもならない現実」に、不安や焦り、怒り、ときに諦めを感じることもあるかもしれません。けれども、そんな状況の中でさえも、皆さんが将来たどり着く場所へのリソースとなる「自分自身の何か」が、たくさん反映されているのだと思います。

私の恥ずかしいカミングアウトにお付き合いいただいて、本当にありがとうございます。皆さんの将来に少しでもお役に立つ何かがお伝え出来たら、とても嬉しく思います。



「間違った場所」に来てしまっ

福田 正人 62歳



大学病院の精神科医として、診療や教育に携わっています。生まれたのは、栃木県宇都宮市という地方都市です。両親ともに、田舎の専業農家の出身で、高校卒業の農協職員と主婦兼内職でした。生まれ育ちがそうした家庭でしたので、将来と言っても大学進学や医療は念頭になく、漠然とサラリーマンとして働くことを考えていました。

体格が華奢でしたので、夢としてもスポーツは想像できず、ノーベル賞を受賞した湯川秀樹や朝永振一郎のように素粒子論を研究したいと思っていました。素数論にも惹かれました。もちろんそれは当時の子供一般の無邪気な考えで、研究や学者がどんなものかイメージさえあったわけではありません。

中学や高校では、数学や物理を好みました。数少ない公式を覚えれば良いこと、答えがひとつだけに明確に決まっていることが性に合っていました。記憶力が悪く、同じ理系の科目でも化学や生物は苦手でした。どうしてか大学受験の社会の2科目に日本史と世界史を選び、受験が迫っているのにどちらもまったく勉強していないと焦る夢を、当時も今も時々見ます。

家庭に不相応に大学に進学することになり、当時の風潮に流されて医学部に入学しました。経済的に困らないで済むようにと周囲に促されてのことで、病人への献身という志でなかったことを、今では恥ずかしく苦く思い出します。日々の生活を慎ましく送ることに精一杯の家庭で培われた、自分の人柄ゆえだろうと思います。大学生生活は、江副育英会から給付される奨学金に助けられました。

そう進学先が決まっても、物理学を専攻したいという迷いは続きました。大学生になっても研究の現実や自分の能力をひとつも認識できないほど、現実離れた若者だったのです。医学部で寄生虫学を学んだ時、「どうしてこんなことを勉強しなければならないのか」と憤慨する気持ちになったことを、覚えています。

「どうして精神科を専門に選んだのですか?」、医学生から良く受ける質問です。「頭が悪いから内科は無理、手が不器用なので外科は無理。小児科と精神科で迷ったが、小児科は給料が出ない事情があったので、精神科を選んだ。」、それは実際の経緯なのですが、自分でも意識していなかった背景があったことが、今になって振り返りわかるようになりました。

中学生や高校生の頃、岩波新書やブルーバックスで脳や心についての本を良く読んでいました。時実利彦の脳生理学や、島崎敏樹や霜山徳爾の精神病理学の本です。学校の勉強が必要があったわけではありませんので、純粋に関心があったのでしよう。まったく別の学問分野である脳生理学と精神病理学を、当時は区別できていませんでした。私のなかでは、脳と心がひとつのものだったようです。

高校時代の授業で、3つの科目が印象に残っています。そのことが、当時は意識できていなかった、自分の関心を示しています。

ひとつは現代国語です。内容は覚えていませんが、学生運動に熱心だったという噂の先生の、真摯な教え方に惹かれました。もうひとつが倫理です。教師の話聞きもせず、副教材の資料集を飽きずに眺めていました。いずれも「答えがひとつ」である数学や物理と対極の科目ですが、当時は「息抜き」と理解していました。人生訓を臨済宗の型破りな僧侶の精神論に求め、惹かれつつも信じきれない自分に気付いていました。

3つめは地理です。暗記科目ですので苦手でしたし、受験科目とは考えていませんでしたので、同級生も騒いだり早弁をしたりしていました。そうした様子を見かねた非常勤の女性教師が、「あなたたちよりも少年刑務所の受刑少年の方がはるかに真剣に勉強している」と怒鳴ったことがありました。当時の私はその意味が理解できませんでしたが、その出来事を今でも覚えています。

精神科医になって2年目に受けたロールシャッハという性格検査の結果が、手元に残っています。その所見のひとつとして、「人間への関心が強すぎる」と書かれています。

学者という「世間離れ」した職業に憧れたこと、数学や物理という「答えがひとつ」の教科を好んだことは、この「人間への関心が強すぎる」ことへの自分なりの対処であったことがわかります。しかしその関心は、岩波新書の読書や、倫理の資料集への関心や、精神論の人生訓や、少年刑務所の記憶という形で、ひそかに表れていたのです。そのことが、「精神科を選んだ」ことの、本当の理由です。自分でも意識できていませんでした。

サラリーマンの将来、素粒子論研究者のイメージ、数学や物理の嗜好、医学部への進学、精神科の選択、という子供の頃からの人生行路は、生まれ育った家庭環境や、そこで育まれた人柄や、目先の世間の思惑や、偶然のひととの出会いに動かされてきたものでした。それを自分では、「流されて間違った場所に来てしまった」と感じていました。

しかしこうして振り返ると、実は自分の夢や関心や価値観に、無意識に動機づけられた歩みであったことがわかります。その意味で、「自分らしく生きてきた」のでした。そのことを、いま振り返ってようやくわかるようになりました。

コロナ禍のなか、オンライン授業、友人関係や課外活動の制限、家庭の経済的困難など、若い皆さんはさまざまな困難に直面していると思います。それだけでなく、「人生の先行きが見えなくなってしまった不安」を抱えているでしょう。コロナ禍で社会の仕組みが変わり、人生設計の見通しが不透明になり、将来への希望が持ちにくくなった皆さんに、わずかでも役に立つことを願って私の平凡な人生を紹介させていただきました。

時代の波に翻弄され、抱いていた夢が実現できなくなり、思ってもいなかった道を歩まざるを得ず、間違った場所に来てしまった。そう感じても実は、それが自分でも気づかずにいた自分らしい生き方であった。そういうことがあるかもしれないと思う、小さな機会になればと願っています。

