

## やいろ鳥の会の試験就労先の花弁農家社長 澤村友秀氏の投稿

### おんちゃんの鬱付き合い

今回はおんちゃんの鬱付き合いと題して書いていこうかねえ。付き合いゆうてもあんまり嬉しい付き合いでは無いので対策やその効果、出来れば結果として得られる物なんかを書けばえいがやけど、どうなるやら。ほんでもって自分視点のみなもんで他の人には無意味な事かも分かんけんど、拾えるモンがあるやったら読んでみとうせや。それから共感とか感受性が強めの人は辛くなるかもしれんのでその時は読むのやめちよきよ。それじゃあ行ってみようか。

最初は私がどんな鬱状態になるかを箇条書きで書いていくで。とはゆうても診断を受けたわけじゃないき、これは鬱では無いかもしれんけど。まあえいろう。箇条書きにしたら結構長くなったけど適当に読み流して、めんどかったら対策にとんでもろうてもかまんきね。

### まずは「身体面」から

- 少食。1日2食から1食でよくなる。食事を忘れる事もある。
- 睡眠難。寝ても寝た気がしない。睡眠が浅く感じる。夕方に眠くなる。
- 疲労感。倦怠感。何をしても億劫な感じがある。足が重い。頭も重い。寝ても回復しない。そんな気がする。
- 体力不足。体が思うように動かなくなる。歳のせいではない。筋力の衰えだけではない。スタミナがない。
- 表情筋が弱る。特に笑顔を作る頬の頭あたり目の下の筋肉が動かしにくくなる。やや、痺れがある。

### 次に「対人関係面」

- 人付き合いがめんどくさくなる。全く知らない人が大勢いる場所に行ったら気疲れしてしまう。
- 他者の顔色を伺う、伺いすぎる。視線恐怖。他者との距離感が不明確に感じる。
- 相手の反応を恐れる、極端な怯えがあったり、それをごまかそうと作り笑顔をする。
- ユーモアに対して反応が鈍い。誰かを楽しませようとしても自分は楽しめてない。
- 誰といても一人でいても寂しさを感じてしまう。話してる時は感じないが無言時にふらりと寂しくなる。

### そして「内面」

- 自信を失う、もしくは失いやすくなる。他者との比較をやめられないようになる。
- 批判や反論に対する耐性が弱くなる。批判のない世界を夢想したりしてしまう。
- 不必要な自己嫌悪が勝手に始まる。過去を悔やむ。繰り返す。
- 依存的になる。人に対しても物に対しても考え方に対しても。自立心の欠落を感じる。

- これまでの自分の方が良い人間だと考えてしまう。今の自分を蔑む。
- 痛みに鈍くなる。耐性があるわけではない、痛みを押し殺そうとしている。
- 自分の体が自分の物ではないように感じる。自分と他の境界が曖昧さを増していく。表皮より内側に境界がある気がしてきて刺激による痛みにより境界を再確認する。自傷っ気が出てくる。
- 内面が分化し、幾人かの自分が現れる。
- 自分会議が始まる。まとまらない議論が続く。平行線で言いたい事だけ言う奴らしいかない。
- 自分のコントロールを失いかける。自分を管理できているか疑問に感じ始める。
- 破滅願望が露出してくる。怒りをもって自分を殺そうとする自分をハッキリ確認する。
- 許しを乞う自分と同化してしまう。涙が勝手に出てくる。
- 破滅願望が強度を増し、他者を巻き込んでさえも自分を破滅させようとする。
- 殺そうとする自分が頻繁に現れる。決して許そうとしない。毎日のように涙が出てくる。

大体こんなものにしちようか。いやあ、やべえなコイツ。病院行けよと普通に思ってしまうなあ。順番的に下にいくほど悪化していつちゅうねえ。大体悪化しすぎ状態になった時をイメージで示すと真夜中の海の真ん中でどンドン沈んでいく感じ、息苦しくなってきた、無力感ハンパじゃねえ。その内どっちが水面でどっちが海底なのか沈んでいるのか浮いているのか分からんようになる。でも慣れてきたら生暖かい海の中が心地よく感じてきたりしてくるがって。破滅願望さん効果やろうねえ。怖え怖え。

でもねえ、これでも仕事ができるしまうがよねえ。なんなら泣きながらでも取引先と「毎度！ちゃんと売れゆうかねえ」とか電話で受け答えができる。ルーチンみたいな事やきできるがかもしれんけど、時々「俺凄くね」って思えてくるばあ能力があるように感じるがよ。さすが40年以上自分を操縦してきたベテランパイロット感が出てきちゅうで。そうそう、歳で思っていたけど、どうも鬱波みたいながあって、大体10年単位でデカイ大波がくる様になっちゅうみたい。30代が一番危機的やったけどなんとかなったとき、まあなんとかなるろう。そのための対策やで。次はそれや。

おんちゃんの対策  
これも箇条書きでいくで。

#### 生活対策

- 三食食べる。量は少なくとも食べる習慣をつける。可能であれば多めにする。食べたい物をガマンしない。体質的に体重変動がないが58キロより下がるのはこれまで無い領域のため避けておく。目標体重65キロ。
- 運動をする。これまでに効果のあったサイクリング、散歩など。激しくはないものにする。この状態はケガをしやすいうだ。
- 睡眠を多くとる。寝られないと考えないようにする。眠たくなったら寝る。時間も場所を気にせず寝る。睡眠を我慢するのは眠れなくなるので注意。

- 依存的であるので、酒タバコなどをあえて取り入れる。これは他者依存を止める効果がある。なおかつ摂取量で依存度を測る。過剰摂取かどうかは最初に決めた分量を超えたかどうかで確認する。

## 対人関係対策

- 新しい人間関係を作らない。初対面の人と話すときは浅く短い時間で終わらせる。
- 批判的な人には近づかない。少しでも嫌な感じがあれば避ける。
- 親しい人には自分の状況を伝える。協力を要請し、助けを求める。力を貸してくれれば感謝を必ず示す。協力や理解が不可能な場合は離れる事も検討する。離れる事も難しい時は可能な限り接する時間を少なくする。特に親しい間柄では依存がおきやすい、先に依存的になる可能性を伝えておく事もいい。
- 恋愛関係のような心が揺れ動く不安定な関係は控える。自分にも相手にもダメージがある。
- 飲み会参加は1次会まで、もしくは断る。参加者の中に自分を批判するような人がいないか確認しておく。いろんな酒を飲まない。ビールのみ、できればレッドアイにしておく。
- 様々な出会いが薬になる可能性もあるが、基本的には逆効果になる。大人しくしておく。
- 褒めてくれる人に話を聞く。宗教勧誘やマルチ商法に注意。通常時における人間関係内で見つけておく。
- どうしても内的で後ろ向きになるので、可能であれば内面を晒せる人と繋がりを持っておく。深い穴に降りていく時にザイルをかけるアンカーを打つイメージ。複数人いれば相手の負担も少ない。

## 内面対策

- 何をどうあがいても悪い方にしか考えられないので無理にポジティブに持っていかないように気をつける。一度無理にテンション上げたら強烈なリバウンドがあった。否定的な自分を否定しない肯定感を育てる。
- 意識して楽しかったことを思い出す様にする。当時と比較して落ち込む場合は腹が振れるほど笑いあった人達を思い返す。過去の自分との自己比較から他者比較にスライドさせる。自己比較は際限なく落ち込むが他者比較であれば他者を全て知る訳でもないので途中で止まる。どちらがマシかという選択。あいつらクソ笑ってたなあぐらいのイメージ。
- 人のせいにしない、人のせいにする。矛盾しているが、基本は現状について自己問題とするが、破滅願望が強くなりすぎた場合は誰かのせいにして一旦自分の責任から回避するのも手。ただし、最終的には自己責任として受け止められるようにする。他責にして生きていくには怨念と同居する事になり心が持たない。念のため非常口として自分も他人も悪くないと考えておく、仕方がなかった、これも人生、で切り抜けるズルさはアリ。
- いくつかの問題の答えや結論なんかを考え付く、基本的にはゆがんだ状態での答えなんて当てにならないし間違いだったりするが、いったんの答えとしてあやふやになった自分の足場として利

用する。よく壊れてしまう足場だが、足場を作り出す作業を辞めないようにする。正解をあてる事が重要ではない、答えを出そうとする、出し続ける創造性が重要。

- 分化が始まった場合、様々な人格が同居しているように感じるが、どの人格も人格と言えるほど確立してはいない。よくよく話を聞くと同じことの繰り返しオウム返しだったりするので、論破してしまうのも手。殺害脅迫をかけてくるならばどうやって実行するか場所はどこか何時か、細かく問えば答えられない。寂しさを強く訴えてくるならば受け入れつつどうすれば寂しくないか、なぜ通常状態では現れないのか、思い切って聞いてみる。おそらく感情を訴えただけなので気持ちはわかると態度でしめし、伝え方の方法や伝えた後の事を一緒に考えるとよい。役割を与えるのも有効だった、というかほぼこれで落ち着いた。先の例でいくと怒りにより許せない自分には、長い人生いずれは戦わなければならない時もある、その時には是非に力を貸してほしい旨伝える。寂しさを訴える自分には、自分の外にも寂しさを持った人はいるだろう、彼らに対して理解を示せる力を持っているのだから優しさで表現する事で手伝ってほしい、等と言ってみる。外側に意識をスライドさせることがうまくいけば内面では暴れる事が減る。ただし、自分の成長は彼らの成長でもあることを理解しておく、もっと狡猾に自分を責める方法を考え付く可能性がある。さらなる方法が必要になる事を頭の隅でも置いておく。平時にこそ彼らをコントロールする術を学び蓄えられるように様々な人を知る方がよい。

とまあ、できる対策やってきた対策を書いてみた。どうしても内向的になるき内面对策が多めになるねえ。どれも効果があったもんであげちよいたがやけんど、やっぱり一般化は難しいかもしれんねえ。依存的やきタバコ吸えとかいかんろう、それは。でもまあそこはおんちゃんの対策方法やきゆるいてよ。どれもチビリチビリと効果があった、続ける事でなお効果がある。最近気づいた対策法があつて、何かしら作ればよいみたい。なんでもえいがやけんど、絵をかいたり、作文したり、植物を育てるとか、あんまり役に立たない、無意味で無価値だけどやりよったら楽しい事がえいみたい。この作文も実は対策でもあるがやけんど、どうも間違いないみたいやねえ。これ書いても私収入増えんし、時間取られてやらんといかん事ほたくりゆうし、なんならちょっと仕事にかきゆうし、でも楽しいがよねえ。不思議よねえ。対策の話はこれぐらいにしちようかね。正直時間が経てば治る説もあるがやけんどだまっちょくきね。これ書かんでもようなるやん。

最後に対策後の話。実際鬱期ってしんどいがよねえ。だいぶ制限受けるし、後ろ向きすぎるき、楽しみも感じられんもんねえ。できれば避けて通りたいもんよ。でもおんちゃんの人生ではそれも無理っぽいみたいで対策して軽減するのが精一杯のところ、全く消すことはまず無理、というか諦めたねえ。一度思い込みに違いないと考えてみた事があるがよ、ほいたらその日はバラ色になって、これぞ最高の対策やん！って思うたわえ。けんど次の日ナメクジみたいに気分が地面を舐めよったで。ああ、無理に気分をいじるのはやっぱせられんことやと思うたもんよ。でも嫌やん、波が来たら辛抱せないかんとかめんどいやん、ただでさえオツム弱いのに考え回らんといかんとか頭痛やん。やきね、波が去ったら後に何が残るかを書いてみたい。おそらくこれが一般の人やったら落ち込んでも手に入れられるもんやと思う。私の場合は違うけんど、遠回りな分じっくり自分を育てる事ができたような気がするわ。

1つは美意識の種やね。やっぱり周りが真っ暗になるし、永遠自分が沈んでいきよっても、なんか残るもんもあるがよねえ。これは自分の価値観を作る上で大事なもんよ。将来的にはわからんけんど、いまんとこ美意識はいるねえ。種やき育てんといかんし、言葉で補わんと理解がしにくいけんど、花開くまで成長したら自分の周りには色んなところに色んな美しさがあるのが分かるようになるがよねえ。これは環境を肯定して自分も肯定できる事につながるき助かりもする。あんまり美意識動かしよったらちくと日常生活で困るきそこそこにしちよかないかんけんどね。

もう一つは他者に対する受容性やね。さすがに自分を殺しに来る自分からは逃げられんき、そいつと対話してきた結果、これまでは受け入れられないと思いつた人がそうでもないなってきたがよねえ。雇用主やりよつたらいろんな人と付き合わんといかんし役割も与えんといかんけど、相手の考えや気持ちを尊重して（受け入れて）話ができるようになった。というかこれまではどんだけ器量の狭い人間やねんって話ながやけど広がっていったのは、この受容性の成長やと思う。おそらく一般人は当たり前のもんながやろうけどね。

よっしゃ、これで大体書きたい事は書いてきたきそろそろ締めにいこうかねえ。

うーんと、おんちゃんこと私は経営者やりゆうがよね、経営者は事業責任者とも言う。経営者は基本的に一人で事業の責任をすべて持ちながら事業目的を達成せないかん。責任には社会的なもんもあるし、事業だけのもんもある。どっちにしたちミスったら御免なさいだけじゃあすまん事も多い。ストレスも溜まるし数字のプレッシャーもでかい、いくら誰かに相談したち最後の判断は一人で決めないかん。それやき経営者の中には心身のバランスを崩すもんも少なくない。私も自死に至った事業主を何人か知っちゃうしね。そこでだ、この文章を書いてきた目的はここにもあるわけよ、そう、これを読んできたおまん、おまんの鬱対策をワシは知りたいがよ。ワシが書いてきたがも他で調べたら出てくるもんもありゃあかなりオリジナルのもんもある。このオリジナルの部分が書きよって面白かったがよねえ。ほれやきできりゃあ、おまんのオリジナルのこっちゃう対策を教えとおせや。ワシのように作文して書いてもろうてもえいし、メールに飛ばしてもえいろう、やり方は任せるき頼んだで！多分、これ読んだ人はこの話ニーズがあるが分かると思う、みんなシェアしてアイデア出すがを楽しんでみんかえ？

ほいたらそうゆうことで、またねー

ああ、ゆうだけやったわ。自分のアドレスも載せちよう。  
tomohidesawamura@gmail.com