

---

# 目の前にあるもの-うつ病日記-

秋山朱里

---

タテ書き小説ネット Byヒナプロジェクト

<http://pdfnovels.net/>

## 注意事項

このPDFファイルは「小説家になろう」で掲載中の小説を「タテ書き小説ネット」のシステムが自動的にPDF化させたものです。この小説の著作権は小説の作者にあります。そのため、作者または「小説家になろう」および「タテ書き小説ネット」を運営するヒナプロジェクトに無断でこのPDFファイル及び小説を、引用の範囲を超える形で転載、改変、再配布、販売することを一切禁止致します。小説の紹介や個人用途での印刷および保存はご自由にどうぞ。

### 【小説タイトル】

目の前にあるもの - うつ病日記 -

### 【Nコード】

N7711W

### 【作者名】

秋山朱里

### 【あらすじ】

これはうつ病を患っている、21歳女の日記です。今となつてはうつ病は身近なもので、これのせいで頭を抱えて必死にもがいて、社会的に悩んでいる方がとても多い時代です。文才は無くつまらないものですが、健常者の方も同じ病を抱えている方も、暇つぶし程度に見てくれたら幸いです。

9月15日

さて、これから日記を書こうというのにどうやって書いたらいいんだろう……。自分の感情を伝えたいという気持ちは山ほどあるのに、表現にしてみるとなかなか難しい！

今日は朝から体調が悪かった。鬱は朝が一番辛い、とよく言うけど、最近やっと目にしみて分かってきた。なにせ体を起き上がらせることも辛いよ。かといって一度起きたら二度寝するというのは非常に難しく、もうこうなったらゆっくりと体を起き上がらせるしかない。母親が作ってくれた朝ごはんのパンを少し摘んで、また横になる。どうも体調が悪いと何も出来ない。その、何も出来ないというのがまた辛くて悪循環。今日は母親の仕事が休みで、「映画でも観に行く？」と誘ってくれたのだけどとても外に出れる状況だとは思えなくて断った。でも何時間か横になっていたら少し元気が湧いてきて、やっぱり行くことに。近くのイオンまで愛犬マロの爪切りをトリマーの人に持って行き任せて一度マロを家に置いたあと、映画を観に行く。「コクリコ坂から」という最新ジブリの作品。正直こっちはつきり言ってしまうと悪いけど、あまり面白くなかった。そもそも映画にはそこまで関心がない。何時間も何もせずただ座って映像を観る、というのが今のわたしにはただただ苦痛！何度も足を組んだり、動かしたりして、どうにも落ち着かなかった。

終わったあと近くの本屋で大好きな山本文緒さんの本を2冊買ってもらい、ついでに下着なんかも買ってもらったりして、家路に着くうちに帰った後はお腹がすきそうだったし、まだ少し気分がだるかったので、ついブロン錠をOD（正しくはオーバードーズ。非常にからだに悪いので良い子は絶対調べないで下さい）。どうにもこうにもODする癖を止めたい。どうもわたしは辛い時にブロン錠をO

Dすれば良いという逃げを知ってから抜け出せない。でもODをしたおかげでお腹もすかずに済んだし、体調は非常に良好、その乗り気でタウンワークを調べて、幾つかの社に応募したりしてしまった。働くなど言われているのに大丈夫なのかよ、わたしのからだ。

夜は決まって入眠薬のサイレース二錠と安定剤のリフレックス一錠を飲めと医者に言われている。しかし今日は飲んでもなかなか寝付けなかった。二時くらいに漸く就寝。全体的にあまり体調の良くない一日だった。

9月16日

八時間睡眠、またしても起床してから胸のあたりに痛みを感じる。うつ病、って本当に起きた後が一番辛いものなのだなーとつくづく思った朝。今日は母親は仕事があっただけどパンを作り梨を剥いてくれていて、ひしひしと有難味を感じた。こんな親に甘えてばかりではいけないぞ！でもそんな事分かっていても今のわたしには何も出来なくて、朝からまたODしてしまった自分が不甲斐ない……。

今日は特に予定が無い（といっても今は働いていないので大抵予定は無い）ので、体調が良くなるまで本でも読むことにした。ネットも開いてみて、物凄く久し振りに今流行りのアメーバピグというネットゲーム（？）を少し覗いたら新しい機能が加わってて驚嘆。わたしがこうしてたらだと毎日を過ごしている間にもネット社会はフル稼働しているのだと実感してなんとなく絶望感……。スカイプをちよろつと開いたら、たまたま仲の良い友人がコンタクトをしてきて、一時間チャットで話す。その友人は近くに住んでいて「今日暇なんだよねー。時間あるなら会おうよ」と声をかけてきた。体調的にどうだろうと迷ったけど断れずについ「いいよ」と言ってしまう、十五時に会う約束をとりつけてしまった。何故か誘われると断れない、そんな性格のわたし。でもまあ、ブロンがからだに入っているから大丈夫だろう！とまた駄目女復帰。

十四時半に到着、どうせ早くは来ないだろうと思って早く来た。ドールで本を読みながら時間潰し。なんとその友人は三十分も遅れてやってきて「あははごめんねー」の一言。もうそこから嫌な感じはしていたけど、残りの時間も全く楽しくなかった。なんなんだこいつは！でもその友人は自分の恋愛観や社会観などを笑いながら語って、煙草を吸ってコーヒーを飲んで、実に楽しそうだった。うー

ん、まあいいか。相手が良ければ全て良し。

十八時には友人と別れ、帰りにドラッグストアでブロンを見つけてちよつとうつとり。でもわたしは一応療養中で働いていないのでブロンを買うのにもお金がかかるし、肝臓に悪いというのは知っているし、良い事なんか一つもありやあしない。いつか止めなくちゃいけない、というか本当は明日にでも止めなくちゃいけない。飲まずにいられるんだろうか、いられるよね、ウン大丈夫、と思いつつもいつも飲んでいるような気がする。こんなんじゃ駄目だ！明日は何としてでも飲むのを止めよう。頑張れ、わたし！それにしてもマツキヨとか大手の薬屋さんってなんであんなに薬高いんだろう。某スーパーにひっそりと存在する薬屋さんと五百円くらい違うって・・・どうなってるの？

帰宅したら夕飯にロールキャベツが待っていた。しかしブロン効果でお腹がすいていなくて一切食べる気せず。本当、親不孝者すぎて嫌になる。けど残すのは悪いから頑張ってお腹の中に入れた。ちよつとネットをやったりして、寝る前の薬だけはきちんと飲んで十二時には何とか眠気もきて就寝。

9月17日

九時間睡眠。起床後、心臓の真ん中あたりに物凄い違和感を感じ、朝からブロン二十錠をOD。昨日の決意はどこへやら。でももうどちみちあと二十四錠しか残りはないし、仮にODをするにしても一日分。切りが良いし、明日で終わらせよう。いや絶対明日で終わらせる、何としてでも終わらせるんだ。ここでやめなかったらいつまでたってもやめられないような気がする。

わたし、もともと怠け癖はあるんだけど、あーなんかからだ怠いなーとか、働きたくねーなー、とかそんな軽いものじゃなくて、生きてるのが辛いつていうか、なんかもう今すぐ死んじやいたい、今すぐ消えて何もかもなくなつてしまいたい、つて思つちゃうあたりが鬱なんだよなあ、きつと。

今日母親は仕事らしく、朝食のパンと梨が用意されていて、起きた後誰も居なかった。なんとなくリビングが広く感じて寂しくなった。一人つてというのは楽な事でもあるし淋しい事でもある。

本当馬鹿な話だけど、とても働ける状態とは言えない（医師には働かずにひたすら休めと言われている）のに、つい調子の良い時にタウンワークなんかで応募なんかしてしまつたから、今日は十三時から面接の予定が入っていた。きちんと志望動機や写真を貼って履歴書を仕上げたのはすごく久し振り、乱書きながらも一応書いたのだが、結局時間になるにつれて動悸がしてきて、とてもからだは動ける状態ではなかったから面接には行かなかつた、というより行けなかつた。しかもその社は電車を使わないといけないう。そんなのもう、考えただけでクラクラ。某社にはこの場を借りて謝ります。申し訳ありませんでした。

でもそのあとすぐに違う社から電話がかかってきてビクツ。「ネットから応募してくれた秋山さんで間違いはないですか？明日面接、十六時とかって大丈夫だったりします？」そうだ、確か今日断ったところ以外にも幾つか応募しちゃった……。自分でやつておきながら！この大馬鹿者め！まあ今回の社は自転車ですぐの場所にあるところだし、何とか行けるような気がしなくもない。応募だけ簡単に済ませやっぱやめます、と断ってばかりでは会社に迷惑をかけすぎだ。そう思い直して、なんとか履歴書を書き終えた。今度こそ、今度こそ。明日の十六時に仕事が決まりますように。

その後もずっと体調不良。ブロン入れたはずなのに全く効いてくれない。激しい痛み（腹と心臓のあいだくらのところ）に襲われては横になったり、ネットを開いてスカイプで関西人と話したりして気を紛らわす。悶々と精神病の偏見、心得違いについて語った。「うつ病って聞いただけでそっと距離を置かれるのって誤謬を犯してるよね！」と愚痴愚痴言っていたら、少しだけ気が楽になったような気がする。

母親が仕事から帰宅して、夕飯の焼き鳥丼を食らいながら「ザ・イロモネア」というお笑い番組を見ていたけど、クスリとも笑えなかった。それならクスリより薬をください、なんつって。いやこれこそ面白くない……。

逃げるように入眠薬と安定剤を入れて、早めに就寝。今日はしんどかった。「生きる」っていうのだけで必死。自分で自分を死なせないようにするだけで必死。うつ病の人には頑張れと言うなというけど、仮に今わたしが誰かにそう言われたとしても、そんなの知ってます、わたし頑張ってます、頑張ってます！って返すだろう。



9月18日

七時間睡眠の末に二度寝をし十一時起床。二度寝って寝付きの悪いわたしからするとかなり羨ましい事だから、出来た事に喜びを感じる。それ以上に、朝の鬱が酷くなかった事のほうが喜びはでかいけど。こういう時間を大事にしなきゃなーと思う。

朝昼食にゆでたまごとチョコパイとカルボナーラを一気に食らう。しかし、チョコが暑さでとけていた。なんとなく甘いものが食べたかったのに、とけてるって……。とけたチョコなんて美味しくない！でもブロン入れないだけでこんなに腹の中に物が入るんだなあ。関心関心。

今日は大事な面接が十六時に入っていた。働いちゃいけないって言われてるからなのか、鬱持ちだからなのか、何だか時間になるにつれてどんどん緊張感、焦燥感が高まる。働くのが怖い。人と接するのが怖い。面倒臭いとか怠いとか、そんなもんじゃないの。ただただ、ひたすらに恐怖心。そう思ってしまう自分にはほんとと呆れる。頑張るって決めたくないか！こんな弱気じゃ駄目人間になっちゃう。いやもうこんな病気患ってる時点で駄目なんだけど。

本読んだり書いたりしてたら、気が付けば十五時半。慌てて履歴書の再確認をし、某社へ自転車走らせる。何とか行けそうで良かった。昨日は応募したくせにドタキャンするっていう悪事を起こしたからな。もう九月下旬に入るというのにまだ全然暑くて汗をかいた。こんな時は太陽が憎くなる。

面接官は人当たりの良さそうなお兄さんで、ふんふんと履歴書を見ながら色々質問してきた。「早番遅番の希望ってありますか？」「

ないです」「土日もいけますか?」「いけます」「どれくらいシフト入りたいとかってありますか?」「入れるだけ入りたいです」「これからへんで苦笑されたのは言うまでもない。どんだけ暇してんだよコイツ、と思われたに違いないだろう。でも、接客業なので多少八キ八キと答えるようにはしたし、無駄に微笑みを浮かべながら話したりはした。ひとまず面接終了し、帰宅。もしここで受からなかったらシヨックだけど、面接を終えただけでも多少なりに進歩!のはず!いや、でもやっぱり受かっていてほしい。お願いします面接官さん……。

帰宅した後、仲の良い友達からお誘いが来る。というのも、わたしは音楽が好きで、たまに色んなライブに足を運んだりするんだけど、そこで知り合った友人が多いのだ。今日は都内でDJイベント(クラブとライブのあいだみたいな感じ)があるという。体調的にどうかかなーとは思ったけど、気晴らしにはなるし外に出た方が良いと思って誘いに乗る。しかもそのイベントの前に前呑みをするらしく、二十時から参加することになってしまった。いや、お酒があっても薬は飲むけどね!(悪い子)

十八時、これを書きながら、とっておいたブロン二十四錠を大事に大事にアセロラジュースで流しこむ。さよなら、ブロン。もうわたしは今後飲まないようにする。今まで、本当に何年ものあいだお世話になった。初めて飲んだのは二年前の秋、十九歳の時だった。その時は興味本位というか、どうなるんだろうなーと軽い気持ちで飲んだけど、自分でもびっくりするほどテンションが上がったりした。そこでオーバードーズ、というものを初めて知って、色んな薬を試したりしたな。イヴ二十錠で仰向けになった状態で吐いたり(喉に詰まらせてたら間違いなく死んでただろう)、パブロンの粉を幾つも流し込んで超ハイテンションになった後すぐに物凄い鬱に襲われたり、レスタミン二十錠で突然意識を失ったり、んーやっぱコカイ

ンとエフェドリンの含まれてるブロンが一番良いな、と思った。ブロンがあれば乗り切ることが出来たし、死にたいという欲望をも抑えてくれたし、わたしがわたしを殺さないようにしてくれた、凄い薬だった。今までありがとうさようなら。って、こう記したけど、本当に飲まないほうが良いからね。わたしみたいに遊び感覚で始めて、やめられなくなってる人が某掲示板とか見ても沢山いる世の中だから、知る前にやめとくべし。お金かかるしね。わたしも知るんじゃないかったよ、天使のようで悪魔の薬め！

ブロン効果で今までの食欲が一気に消え失せ、二十時に都内へ。うつ病だからだを動かすのがまずキツイ。しんどい。外に出るのすら怠くて、これが甘えだと思われがち。本人の辛さは本人にしか分からないもの。ポケットに忍ばせておいたお守りのようなりフレックスを電車の中で飲んで、久し振りに友達の数人と居酒屋で再会。

「朱里ちゃん久し振りだね！」と。あーやっぱり友達っていいなあ。お酒を飲んだりお話したりして盛り上がる。しかし、ここから大変だった……。飲み放題というのは大変お得で危険だ。わたしは仕事がなかなか決まらないストレスを発散させたいのもあって、つい梅酒口ツクを飲みすぎてしまい、とんでもなく酔っ払ってフラフラに世界が回り始める。そこで会話しながら汚物を吐くという悪事を起こし、突然の出来事に皆も「えっ!？」と驚いて急いでトイレにおぶられる。わたしは嘔吐恐怖症で吐くのが怖い。でももうね、気持ち悪い気持ち悪い。「たああすけてええ」と言いながら少しずつ吐いて、友達みんなも慌てて水やら紙やらを持ってきた。一応記憶はあるのだけど鮮明には覚えてない。立ちたくても吐き気で立てなくて、「少しでいいから頑張って歩いて外出よう！ね！」と友達に言われ何とか気力を出して立ち上がる。

このあとDJイベントがあったけど、わたしはとても行ける状態ではなく、外に出たあとも路上ですっと吐いていた。友達みんなは

本当に優しくて、イベントが始まってるのにも関わらずわたしにつきっきりで水を渡しては「飲んで！少しでいいから飲んで！」と言って背中をさすってくれた。持つべきものは友達だと身にしみて感じる。この恩をいつか返さねば。

このまま路上ですつと座っているわけにもいかないので、さてどうしようという話になり、そこにいた友達のMちゃんが「じゃあ、わたしとK君もついていくから近くの東横インに泊まることにしよう」と提案。なんとか頑張つてまた立ち上がって、その2人が支えてくれながらもタクシーに乗り込む。その二人がホテルに部屋が空いてるか聞きに行ったのだけど、なんともう今日は全部埋まってしまっているという。本当ツイてない！「じゃあわたしの家に行こう」とMちゃんが言つて、Mちゃんの家そのまま移動。三十分くらいで到着して早速ソファーに寝転がる。ふと携帯を見ると、既に三時すぎていた。エッもう三時！？と驚嘆。さすがに時間が経つたのもあって少しだけ楽にはなった。がしかし、まだ吐き気が残っていてトイレに用を足しに行った時に立ちながら少し吐いてしまった。急いで床を拭いたけれど、ここまでしてくれて人んちを汚すなんて本当に申し訳ない話だ……。鞆に入れておいたサイレーヌ二錠を水とともに含み、就寝。お酒の力が薬の力が、すぐに寝付けた。ここまです酔ったのは初めてかもしれない。いやはや、とんでもない一夜だったなり。

9月19日

七時間睡眠。起きた後自分の家じゃないと気付いてなんとなく変な感じ。そうだ、昨日酔っ払って友達の家で緊急搬送されたんだった。

わたしはソファで寝て、K君とMちゃんはベッドで寝ていた。普通に考えて異性二人がベッドで寝るべきだと思うだろう。でもK君とMちゃんはとても仲が良く、一緒に寝たこともある仲（性的な意味で）。なので自然にこの流れになったわけだ。

人のうちで朝の鬱が襲ってきたら大迷惑だし、それが怖かったけど今日は大丈夫だった。それよりもまだ吐き気が残っている方が辛かった。まだ吐けそうな気がするし、どれだけ胃が痙攣しているというんだ。トイレに行ったらまた吐いてしまいそうで、それが怖くて（嘔吐恐怖症だから）行かなかった。起きた後二人もすぐに起き上がって、少し談笑。とはいってもいつもの鬱が次第に襲ってきて、わたしはぼーっと、くすぐりあったりして楽しんでる二人を眺めていた。いいなあ、楽しそうでいいなあ、楽しいつて思える事がいいなあ。

Mちゃんに駅まで着いてきてもらい、K君と電車に乗り込む。未だに吐き気、胸の痛み。こう同時攻撃になると相当しんどい。しかも切符を精算機で精算していたらK君は先に行ってしまったって姿が見えなくなってしまって、あーもういいや、どうでもいいや、という気になって一人でとぼとぼ電車乗換え。胸が痛い。気持ちが悪いう昨日行くんじゃないかな。そんなことを思いつつ、吐き気をなんとか抑えながら無事に最寄駅到着。さつき帰り際にK君がのむヨーグルトを飲んでいたので思い出して、そしたら無性に飲みたくなってしまう、コンビニで購入。飲みながら帰路を歩く。そういえばこ

うやって自分で自分の欲しいものを買うという行為は久しぶりだ。今働いていなくてお金に焦っているから一切物を買わなくなった。こうやって人間は干からびていくのか……。世のホームレスや二トの気持ちを感じ。働きたくても働けないって辛いよ。

家に着いてから友達に謝罪のメール。と同時に一気に体調が悪くなり、もうめっちゃめっちゃに苦しむ。メールを打つのも億劫で何も出来なくなる。しんどい。それなら小説を書いたり読んだり、音楽を聴いたりして気を紛らわせればいいじゃない、と思うかもしれないけど、ネットを開く気すら起きないのだ。洗濯物は干しっぱなしでとりこめず、犬の糞もそのまま。情けないけど、これが今のわたしなんだな。

夜十八時くらいに漸く体調が戻ってきて、ネットを開いて昨日の分の日記を書いていたら、母親と父親が同じくらいに仕事から帰ってきた。三人でテーブルを囲んで夕食。なんとなくここで思った、わたしは親が居なくなったらどうなるんだろう。今は親に介護されているけど、突然親が事故死とかで突然死してしまったら、わたしはどうなるのだろう。親戚のおばちゃんなんかは引き取ってくれそうもない。そうなると働かなくちゃいけないし、自分で生きていかなきゃいけないし、でもそんな自信は全くない。ただでさえ働くなと言われているのに。そうなったら生活保護を受けるのか。でもそんな簡単に入手出来るものなのか。となると闇ルートでベゲAを20錠くらい手に入れて服毒自殺しかないか……。いや、でもこんな弱気では駄目だ。本当はわたしだって親孝行したい。わたしが今こうやって生活出来ているのは親の御蔭。親がわたしを作ってくれた。この世に存在させてくれた。こういうのもあれだけど、わたしは小さい時から本当に親や親戚の人に可愛がられてきた。ちっちゃい時はぶっくりしていて白くて可愛らしくて、「朱里ちゃん、可愛いね」と頭をなでなでされてきた。勿論悪さをした時は叩かれて

怒られたりしたけど、それでも愛されてきた方だと思う。でも病気を理解してくれるのには時間がかかった。分かってくれたのは最近だ。それまではずっと「ただの甘え」だと思われていて辛かった。

ここから、わたしの病気になった（悪化した？）経緯を説明しよう。わたしは高校三年生の春、飲食店のキッチンでバイトを始めた。始めは大変だったけど、二年も経てばだいぶ仕事に慣れた。全ての仕事を任されるようになって、「責任を追う」という事に苦しんだ。二〇〇九年八月、仕事行きたくない病にかかる。おまけにその時期、依存していた彼氏に振られるという事件があり、それももう本当に精神的にキツくて、それら全てがキツカケで病気が発見された。そこで初めてリスカ、オーバードーズをした。からだが辛くて働けなくなつて、二〇〇九年十二月頃、とうとう仕事を辞めた。お金がなくなつて、でも家に帰れば親から愚痴愚痴と言われる日々。理解してくれない親の元からどうしても離れたかった。家にいるのがストレスだった。一人暮らしをしたかった。それで、どうしようもなく風俗で働き始めた。あの時のわたしはどうかしていたのだ。知らない男に舐め回されるようにからだを触られて、毎回震えていた。出勤も週に一、二回と少なかった。それでも、自分の為にと頑張つてお金を貯めていった。これだけしか出勤してなくても、短期間でここまで貯められるのは風俗くらいしかないだろう。一度親にバレて泣かれたりしたことはあつたけど、何とかバレないようにやっていった。

そうして無事に二〇一一年一月、一人暮らしが始まつて、しかも新たな派遣業の仕事が見つかつて、歓喜溢れた新生活が始まつた。だがしかし、仕事はやっぱり長くは続かなくて、結局また風俗に戻つてしまう。結局人間はお金がある程度ないと生活出来ないもの。当時わたしには彼氏がいて、内緒にするのも辛いし、仕事も辛いしでどんどん駄目になっていく。今思えば病気が悪化するのは当たり前

だ。でも、一度一人暮らしを始めたからには後戻り出来ないんだと  
当時は必死でもがいていた。何回もリスを繰り返して、ブロンを  
Dする事もやめられなくなった。親はというと、わたしが風俗をや  
っているのを知っていた。ちゃんとした仕事をすぐに始めるからそ  
れまでの間だけ、という約束だったのだ。でもさすがに死にそうに  
なっているわたしを見かねて、「戻ってきてもいいんだよ」と声を  
かけてくれた。そして色々悩んだ挙句、実家に戻ろうと決めて、二  
〇一一年八月、実家に戻る。夢を描いていた一人暮らしは僅か半年  
間だけだった。こうして現在に至るわけだ。

今となつては親は、色々と言ひなど調べて某有名な病院に連れて  
行ってくれて、医療費も出してくれる事になって、働かずに休みな  
さいと言ってくれている。本当はお世話を受けるのではなく、わた  
しがお世話してあげなきゃいけない立場なのに。せめて家事手伝い  
くらいはしてあげたい。辛い時は本当に何も出来なくなるけど、出  
来る時には何かしてあげないと。

夜、金子みすずさんの詩を一気に読んで涙ぐんだり、これを書いた  
りしてたらいつのまにか一時半。二時前にサイレスを飲み、就寝。  
ブロン断ちして一日目、なんとかODせず済んだ。



9月20日

七時間睡眠。一度起きたあと、ついウトウトして二度寝、十二時に起きる。サイレーヌを寝る前に飲むようになってから、不思議な夢を見るようになった気がするのとは何か関係性があるのだろうか。因みに今日は、中学校の時の友人と二人で、わたしの母親のカレー作りの材料を買いにわざわざ遠くまで行くという夢を見た。意味不明。

やはり鬱は起きてからがしんどいもの。胸の痛みを感じながらも頑張ったからだを起き上がらせる。この瞬間が辛い。ふと携帯を見ると、なんとこの面接した社から電話が！驚いてかけ直したら、見事に採用！うおおおー！思わず心の中だけでなく声に出して叫んだ。やっと、やっと働ける環境が出来る。自分にとっての「居場所」が出来る。しかしこうやって歓喜溢れたものの、同時に不安は募るばかり……。なにせ働くなと言われているこのからだ、大丈夫なのだろうか。以前やっていたキッチンのバイトが当時のわたしにとってはあまりにしんどくて、それがキツカケで病気が促進したと言っても良いのだ。社会に対する不安というのは中々消えない不安、というより、恐怖。母親に伝えたら「大丈夫なの？今は休んだ方が良くんじゃないの？」と言われる。そんなこと言うなよ！ますます怖くなったじゃないか！でもわたしは焦っているんだ。何かとても黒い邪悪なものに追われているんだ。

早速明日の十二時からオリエンテーションという話になり、革靴やら靴下やら準備するものをメモ書きする。あーいよいよ働くのかーと実感。今の自分にとってこれは良いのか悪いのか。結局医師に言われた「休みなさい」という忠告は僅か約一週間しか達成しなかつたことになる。良いと思えば良くなるし、悪いと思えば悪くなるので、ここは一先ず一歩前進したと思っておきたい。

仕事が決まって少し安心したからか、ここからは何だか順調。昼食にたらこパスタを食べたあと、小説を読んだり書いたり、ネットをしたりして、休暇という時間を楽しんだ。療養生活いわば二ト生活もきつと今日で終わりなのだ。

夜食には母親がカレーを作ってくれた。わたしは甘口のカレーが大好きで、ついモリモリ食べてしまった。昼食もそうだけど、何だか普通に食べれている。なんだこの安定した食事生活は！これもOD断ちした御蔭だ。ブロンをODすると食欲皆無という副作用が起きる。大変汚い話で申し訳ないけど、お通じも凄く良くなった。今までは三〜四日に一回（しかも固くて白くて少量という痛ましさ・・・）という素晴らしい便秘っぷりだったのに、やめてからは普通に出来るようになった。からだの回復の兆しに喜び溢れる。良い事をするとその分だけ良い事が戻ってくるように、世の中上手く出来ているものだ。

その後も特に苦しみことなくテレビを見たりネットをしたりして、明日に備えて二十三時前には薬を飲み就寝。初出勤で起きれませんでしたが、なんて恥ずかしい話になりませんように。

9月21日

八時間睡眠で起床。ふと時計を見たら九時で、うとうと二度寝していたことに気付く。まだ眠気はあったものからだを起き上がらせた。何せ今日は大事な大事な初出勤なのだ。

今日母親は仕事のように、携帯を見たらメールが。「無理しないでね。出来なかつたら出来なかつたで良いんだから」という言葉に思わずツーンとくる。淋しい。なんだかなあ、一人暮らしをしていた時はあんなに一人を好んでいたのに、実家に戻ってきてからというもの親の居ない時間が悲哀で仕方ない。きつとそれも理解者になってくれたからだろうな。自分の弱いところを分かってくれた相手、と思えるだけでこんなに心許せるものなんだ。不思議。

仕事は十一時四十分からで、十一時頃に異様な眠気と腹痛に襲われる。しかし後者のが圧倒的に勝利。トイレに引き籠って「いつてえええ」と叫ぶ。わたしは二日前からOD断ち発言をして以来してないわけだけど、それまではODしないと生きれなくて常に便秘、でもこうやって腹痛に見舞われることは一年に一度と書いていくくらい滅多に無い。だからこうお腹が痛くなると動揺してしまう。

腹痛で遅れます、なんて恥ずかしい話なので何とか出すものを出して(汚い)、しとしと雨が降る中時間通りに社に到着。因みに、わたしが務めるのはアミューズメントホールスタッフである。今日は初出勤と言ってもオリエンテーションで、どこに何がありますとか、お店の契約書や申告書、三店方式についての説明で終わった。わたしと同時に入社だという女の子と一緒にいた。その子は違うフロア担当らしいけど、スタート地点が一緒の子がいるんだと思うと少し心強さを感じる。しかも話を聞くとその子はご近所さんで、同じ

中学校（ただし学年は二つ下で、十代だと聞くだけで若いなあと思っ  
てしまった）。とても丁寧で真面目そうで、「ハイ」「分かりま  
した」を八キ八キと言う子だった。

パーソナリティ障害と診断されてるのに大丈夫かよ、と自分で自分  
のからだを心配していたのだが、案外大丈夫だった。わたしが一番  
怖かったのは職場の人間がどういう人たちか。それは、働く上で辞  
める（又は病めるともいう）原因になり易いのは人間関係だと思っ  
ているから。やはりアミューズメントスタッフだからか従業員は男  
の人が多く、休憩の時に変な男臭さを感じた。女の人は一見しか見  
かけなかつたくらい。あ、今日一緒だった子もそうか。オリエンテ  
ーションを務めてくれた平松さんは良い人そう。そこはまず安心。  
でも平松さんはパチンコ担当なのだという。わたしの担当はスロッ  
トコーナーで、その統括班長に当たる木村さんという人がわたし  
を育ててくれるという話。木村さんはちょっとばかり挨拶してくれ  
て、陽気だけどもまあ良い人そう。他は何人も見かけたが話してない  
ので分からない。平松さんも木村さんも第一印象は良かったけど、  
実際まだどんな人か分からないし、初対面で人柄を全て把握するの  
は不可能だ。まずは、まずはやってみなければ。継続してやらなけ  
れば。この日記のように。

四時に無事終了し、「お疲れ様でしたー」と、一緒に初出勤を終え  
た女の子と休憩室を出る。生憎ちようど台風が近付いているらしく、  
外をチラッと見ると大雨。「外凄いやー、気をつけてねー」と平松  
さんに言われていたけど、外に出てからやっとその意味が分かった。  
風はもうびゅうびゅうだし大雨だし、雨と風が見事にクロスしてい  
た。ここまで凄いと！わたしは運が悪くこの後歯医者予約が入  
っていた。前回体調悪くて休んでしまったから、今回は何が何でも  
行かなければ。歯医者は自転車ですぐにある場所なのに、傘を差し  
て必死で自転車をこいでいたら風力により傘が一瞬にしてぶっ壊れ

て唾然。もう、思わず笑ってしまった。何なのこの台風15号！因みにあとで分かったことだけど、ここまでドでかい台風は2004年の台風22号以来なのだという。

傘が壊れては仕方ないので、面倒ながらも一旦家に戻り傘を持って、歩きで歯医者に行った。「イテテテ」と涙ぐみながらも治療を終え、母親から「仕事大丈夫だった？」と心配メールがきていたのを見る。ちよつど仕事が終わって今家に向かっているとの事だったので、まだ台風で気候が凄いからと車で拾ってもらい、同時に帰宅。二人してズボンや髪が濡れていて悲惨な状態。とりあえず着替えて、一緒に夕飯のお寿司を食らいながらテレビでニュースを見ていたら、電車はほぼ全線運転見合わせ状態、バスやタクシーの前には大名行列が出来ていて、某都内場所では木が倒れてタクシーの上に乗っていた。オイオイこれはヤバイだろ！スゲエなオイ！雨と風だけでここまでやるなんてスゲエなオイ！（縁起でもない・・・）

今日はあまり胸の痛みもなく済んで良かった。働いてる間痛くなかったといえは嘘になるけど、耐えられた。普通の仕事をするといいのはわたしにとってはあまりに久し振りすぎる事で、出勤前は怖くて仕方がなかったけど、やってみたら案外何とでもない。人生こんなもんだ。自分が傷つくのが嫌で恐ろしくて、ビクビクして、それでもちよつと前に進んでみれば、もつと歩ける。そうして道は歩いて出来ていき、人も出来ていく。そんなもんだ。そんなもんなんだ。

時間が経つにつれて台風も過ぎて、父親も無事に帰宅してきて一安心。次の出勤は明後日の早番で、早番は八時半から、遅番は三時半から。八時半からとなると、六時半くらいには起きていた方が良さな。明日は休みなのだし、折角だから六時半くらいに起きてみよう。そうやってからだを慣らしていけないと遅刻は免れない。

あとは寝る前の薬さえなくなれば、もうわたしのからだは完璧だ。今までコソコソ風俗をやったり、自傷行為、ODを繰り返していた普通でない人間から、普通の人間に変わるのだ。今はサイレース、リフレックスにはお世話になっている。病気を治す為だから仕方ない。でもいつかやめられる日が来るように願ってる。病気が治る日は、絶対にくる。この世にあるものは全て神様が必要だと思ったから作ったもの。意味のない人間なんて存在しないように、治らない病気だつてない。今は、そう信じるしかない。

そう思いながら十一時頃に三錠を飲んで、本をちよろつと読んで就寝。

9月22日

十時間睡眠。体調の悪さを感じてそのあとすぐに二度目して、三時起床。今までわりと良い生活リズムをおくってきたけど珍しく遅起き。明日仕事で六時半起きだというのに、不安は募るばかりである。昨日あんな夜中までスカイクなんかするんじゃないかった。馬鹿。

起きた後胸の痛みを感じた。それでもなんとかからだを起こす。今日も雨で非常に寒くて、なのに半そで短パンというガキスタイルで寝ていたわたしは、凄く寒気に襲われた。急いで長袖長スボンのジヤージに着替える。

嗚呼胸が痛い。この痛みは、昨日ちよつと嫌なことがあったからである。友人関係だ。とある一人の友人にわたしは嫌われたらしく、それを分からせるような行為をされたのだ。これをわたしは勝手に「イジメ行為」と判定する。決してネガティブな意味じゃないけど、まあ以前から薄々嫌われてるんだろー距離置かれてるんだろーなーとは思っていたけど、それを本人に気付かせるように大っぴらにするなんてね。昔高校2年生の時に、仲良しグループ五人で行動していて、でもわたしはその中の一人に何故か嫌われてしまって、皆で遊ぼうという時にわたしだけ呼ばれなかったことがある。その時の事を思い出してまた胸が痛くなる。きっと、「嫌われる」という事には意味がある。そりゃわたしにだって原因はあるだろうし（病気というのもあるし）そうじゃなきゃここまでではされないと思う。自分に悪い点があるという証拠だ。でもそこで所謂「イジメ行為」に発展してしまうのは何だか可笑しい気がする。イジメられる側の原因より、イジめる側の行動の方がわたしは重いと思うんだけど。まあこんな事を考える時点で相手の思うツボな気がするので考えないようにしよう。人を簡単に嫌う奴は、周りからも嫌われる。悪魔

のような奴は倒しては駄目だ。そこで放っておけるのが真の大人。まあそんな綺麗事を言っても、やっぱり人から嫌われるというのは哀しい事だけだ。

今日は体調が悪いのでずっと布団に潜って本を読んでいた。これを書くのだけでも実は精一杯（ネットを開くのがまず怠い）。今日は母親は仕事が休みで、一緒に家に居た。母親から聞いた話によれば、今わたしが通っている病院の先生は相当有名人らしく、今度NHKで「気の問題」をテーマにしたテレビ番組にも出るらしい。まさかそこまで凄腕だとは！それだけでも有難味を感じる。

夕飯に母親が作ってくれたじゃがいもと肉の炒め物やキャベツの味噌付けなんかを少し摘んで、十一時には薬を飲んで就寝、しようとしたのになかなか寝付けなかった。こういう時に限ってなんで寝れないんだらう。これじゃあ遠足をひかえてわくわくして眠れない小学生みたいなものだ。明日は早番の仕事だから何が何でも早寝！明日が怖い。



9月23日

六時半睡眠。ふと時計を見て、ハッ！と今日は仕事だというのを必死で脳内フル再生させ、目覚ましがなる前からだを起き上がらせた。朝御飯に母親はたまごパン二つと梨を剥いてくれて、からだに良いからとホットミルクまで作ってくれた。母親というのは本当に凄い。強い。育児、家事、仕事、全てこなすのだ。そこにプラス鬱持ち娘への積極的な配慮。きつと毎日疲れているんだろっな。ごめんよこんな娘で。いつか親孝行してみせるから。

仕事は八時半からで、何とか八時二十分には到着。というのは朝は朝礼をやるから早めに来いという指示を受けていたからである。まず、社会人失格のわたしからしてみると、朝礼ってなんなの！？というところから始まる。朝礼というのは「お客様への感謝の宣言七つ（ありがとうございます、少々お待ち下さいませ、など）」や、「当店で的心得五か条」というのを従業員全員で叫んだり、自分の今日の意気込みを主張する（ランダムで一人、各コーナーから選ばれる）もの。わたしは今日始めてホールに出るといふ事で、軽く挨拶をしないと指示された。まあ、至らない点が多いけれどよろしくお願いします、ということをとるあえず言っておいた。あーもう怖いよー！なんなんだこれは！怖い！主張するなんて怖い！もうこの時点で恐怖心で仕方がない。ちんぷんかんぷん。

まずはフロアの清掃からスタート。スロット台を一台一台、ダスターと呼ばれる雑巾で丁寧に拭いていく。違う人は掃除機をかけたりにしていた。

十時になりお客様来店。四時半までで終了。

何故仕事の事を書かないかといったら、もう兎に角苦痛で仕方なかったという事だ。あまりに厳しい且つ丁寧さを求められた接客、休憩室に入れば入りにくい従業員の会話。おまけに終礼というのもあって、何を喋ったら良いか分からなかった。「色んな意味で辛かったです。既に辞めたいです」なんて言えないし、ひとまず上手く纏めたものの、正直言うと今のわたしには辛すぎた。相当しんどかった。これは思った以上だ。初仕事なんて皆始めはおんなじスタートで、一から教わるというのは分かる。でもこれはちよつと・・・なんか違う。昔働いていたバイトの飲食店なんかとは全く別物だ。完全に拷問だ。波長が合わないとはこの事か。ただでさえ今まで休業していて、いきなり八時間労働をこなしたというのに。

一応今日やった事をメモ帳に記入し、もうへろへろで帰宅。夕飯は母親が作った餃子、煮物、キャベツの味噌付け（昨日もあつたなコレ）。でもこんな時は家庭の物が美味しく感じる。

お腹一杯な筈なのに、やけくそのようにチョコレート、アイスも食べた。悔しい。こんなんで既に挫けてしまっている自分が悔しい。出勤二日目にして辞めたいと願っている自分。でも、怖いもんは怖い。仕方がない。あの職場の人間と上手くやっけていける自信が無い。一度会えば、自分に合う空気かぐらいは分かる。勿論、今日だけで従業員全員と会ったわけじゃない。中には自分に気が合う、良い人も居ると思う。それでも挫けそう。なんでだろう。こんなに怖いのはなんでだろう。もう、駄目だよ、こんなんじゃ。こんなんだからいつも上手くいかないんだ。上手くいく前に、進めなくなる。進む前に、目を瞑ってしまつて先が見えなくなる。

スカイプであまり知りもしない人に仕事の件で愚痴愚痴言ったり（無理しないでねと言われるのは言うまでもない）、それでもやっぱり鬱憤は晴れなくて、もう相当な胸の痛みを抱えた。わたしが中学

生の頃、塾の先生に「無理をするのと頑張るっていうのは別物だし別の意味だ」と言った時に、先生に「それ、朱里ちゃん凄い名言！」と感激された事がある。それが今でも胸に残っている。確かに無理をするというのは後ろ向きで、頑張るといいうのは前向きだ。方向が違う。わたしは無理しない程度に頑張りたいのだけど、それが難しいところだ。今後どうしよう。

そんな事を悶々と考えつつ、痛みが酷いので十時半に逃げるように薬を飲んで就寝。明日は遅番で、三時半から入っている。しかも土曜日という運の悪さ。おまけに明後日の日曜も入っているなんて・・・考えただけでゾツとする。わたしはどうなるのだろうか。この先どうなっちゃうのだろうか。全ては流れの赴くままに・・・

9月24日

十時間睡眠。十時起床。母親が用意してくれたパンと目玉焼きを食べ、その後も何度も寝るのを繰り返した。ここまで昼寝が出来るというのはわたしにしては珍しい。色んな意味でからだが疲れているんだろうか。

ふと気が付けば、時間は既に一時半。今日は三時半から仕事が入っていて、もうその事を考えただけで「ウツ」という胸の痛みに襲われた。そうして何も出来なくなつて横になつて呻いていたら、母親に「今日仕事でしょ？行かなくて良いの？」と言われ、ますますプレッシャーで痛みが強まる。さすが医師に働くなと言われているだけあつて、ここまで苦しむ事になつたのだな。大馬鹿者だ。

母親に「仕事行きたくない。重労働且つ人間が怖くて仕方がない。胸が痛い」と苦しみながら告げたら、「うん、うん、分かった。でも、辞めるにしてもそれはきちんと会社の人間に伝えなきゃ駄目だよ。あと、靴や靴下もあつちに置きっぱなしでしょ？それは取りに行かなきゃ」と言われる。そうだ、革靴なんかをロッカーに置きっぱなしだった。このままサボツて私物を置いて辞めるなんて相当格好悪い。

もうこの時点でわたしはこの仕事は絶対自分には無理だと把握していた。以前働いていた飲食店やコンビニは、従業員が皆打ち解けやすかったしやり易かった。だからこそやってこれたと言っても良い。今までは運が良かった。でもこの会社の人間は明らかに、なんかこう、波長が違ふのだ。こう言つたら言い訳や甘えになるんだろうけど、会社の間関係というのは非常に大事で、退社又はバックレするような原因になり易いのは大抵これだ。現にわたしがこうなつて

しまっているように。

もう「辞めます」の一言電話をする気力も無かったが、革靴なんかは母親が貸してくれたものなので取りに行かなければならない。わたしは今一番御世話になっっている母親にだけは迷惑はかけたくなくて、頑張っただ出勤前の時間に取りに行つた。休憩室には必ず誰かがいるので出くわしてしまうのが怖くて仕方がなかったけど、それはもう耐えるしかない。案の定、行ったら社員の人が二人居て、わたしを見ては「今日出勤だよね。来るの早くない？」等と言われて、ちよつと大事な忘れ物取りに來まして・・・と適当に言っておいた。ここで最後の別れになっってしまうのは悲しいけど、わたしにはもう何の力も残っていないかった。心の中でごめんなさいを繰り返して、家に帰る。母親には心配をかけたくなかったので辞めますと伝えてきた、と言つた。つまりはバツクレだ。最低だ。でもわたしには辞めると伝えるのさえ怖かった。まだ二回しか出勤してない人間が辞めるだなんて、相手が言われたらどんな反応が返ってくるのか。それを考えるともう・・・。それだけあの職場の人間には恐怖心を抱いていた。

病気になつて、働けなくなつて、でも自分で頑張ると決意して、休業状態からいきなり八時間労働、あまりに厳しい接客や人間関係に耐えられず結局バツクして辞める。なんだこれは。社会人失格というか、もう人間失格だ。是非時代を戻して太宰治さんにわたしも人間失格ですと伝えたい。

駄目人間モードから離れられなくなり、胸が痛くて仕方なかった。そんな時にまたしても優しい母親が声をかけてくれる。「多分もう六時だしすいてると思うから、気晴らしに近くのイオンにでも行く？」と。なんだかもう涙が出そうだ。友達からも飲みに行こうよと声がかかってたけど、それはやめて母親についていった。車でイオ

ンに移動。ファッキンのタピオカココナッツフロートを飲み、久しぶりにこんな美味しい飲み物飲んだなーとふと思った。そのあとは洋服屋を色々と物色し、靴屋でブーツを買ってもらった。「二日分働いた料には満たないかもしれないけど、履いてね」と。どこまで泣かせる気なんだ！母親は気に入った鞆を購入して喜んでいて。嗚呼、わたしも早くちゃんと働いて、母親の好きなものを買ってあげたい。初給料でまずは親孝行しよう、そう誓った。自分が与えてもらった分だけ相手に返したい。どんな時でも、何かを与えられたと思うなら、同じくらいに返してあげるんだ。人間関係はそうやって成り立っていくもの。

八時くらいに帰宅し、愛犬マロと遊んだり（体調が悪いと構う事すら出来ない・・・）ネットをやったり。ふとテレビに目を向けたら母親が「見て！坂元先生がテレビ出てるよ！やっぱ凄い人なんだねー！」と言って驚いた。坂元先生とは、今わたしが通っている病院の医師だ。新宿からちょっと先にある遠い病院だけど、診てもらうなら有名な医師の方が良いと、母親はその病院に連れて行ってくれたのだった。まさかここまで凄腕な人だとは！坂元先生は番組で「うつ病の治し方」について説明したりしていた。「うつ病の方には特徴がありますね。仕事や家事が出来なくなる、何もしなくなる、飲酒が多くなる、外見を気にしなくなる、など。でも必ずや治る病気です。まずは焦らない事です。休業したなら、リハビリをし、その後復職すべきですね」ほうほう。確かにわたしも何も出来なくなる病にかかるわ。いきなり社会復帰は駄目なのね・・・、リハビリって何だろう？ちょっと興味本位でテレビを見続けた。「リハビリとは色々ありますが、パソコンをやったり、スポーツをやる事ですね。運動は非常にうちに良いんですよ。あとはカウンセリングなんかも大事ですね」パソコン！この日記はパソコンで書いています。これは続けよう。運動は全くしてない。でももともと運動は好きだったりする（元陸上部、しかもダンスや体操を習っていたことがあ

る)。最近は全くやってない。一年前にやっていたジョギングもやめてしまったな。運動か、始めてみようかな。まあやる気さえ起きれば。

そのあとはスカイプの人たちをかき集めてお話ししたりして、一時に薬飲んで就寝。確かタウンワークは月曜発刊。明日は日曜、のんびり過ごそう。

9月25日

九時間睡眠。十時起床。朝起きた途端、猛烈な怠さを感じて起き上がる事が出来ず、また布団に潜った。ふと気が付けば、時計は一時を過ぎていて、仕事休みの母親が「もう一時だよー」と声をかけてきて起きる。

何という体調不良。頭は痛いし肩は痛いし、何もする気力がないし、ボケーツとする。ひとまず母親が用意してくれたパン二つを食べ、結局また部屋に戻ってベッドへ。こんなに怠さを感じるのも久しぶりだ。

わたしが病気を患ったのは二年前くらいだが、酷くなったのは本当最近の話で、それからというものの明らかに変わった事がある。まあ何もやる気が起きなくなった、と言えばそれまでなんだけど、好きな事を積極的にやらなくなった。というか、やらなくなった。気力が無いのだ。音楽を聴く事も、料理（お菓子作り）をする事も、家事をする事も、あんなに好きだったのになんでだろう。今や外に出るのはおろか、お風呂に入るのさえ面倒臭くて仕方がない。ただ、ODをしなくなった御蔭で食欲だけはきちんとあって、本を読む事が多くなった。あと、これを書く事も継続出来ている。それが出来ているだけまだマシだと思ふべきか。

それなら、折角の休業中なのだし、思う存分に好きな事をやれば良いじゃない、と思うかもしれないけど、自分でも可笑しいぐらいに気力が湧いてこないのだ。怠い。何もしたくない。何もやる気にならない。これが一般的にいううつ病なのか……。同じように苦しんでいる人は、どうやって休業という期間を凌いでいるのだろうか。



本をちよつと読んで、また少し寝る、というのを繰り返していたら夜になってしまった。少しばかりダルサメーターも下がって部屋を出ると、姉のマリエがうちに来ていた。マリエは妹のわたしがいうのもなんだけど、とても良く出来た人間で、成績も優秀だし誰にでも優しいし（わたしは今まで生きてきてマリエに怒られた記憶が無い）、子供の頃から夢だった保育士という夢を叶えた凄い人だ。同じ姉妹として尊敬している。今は結婚を前提に付き合っているという彼氏と同棲していて、とは言っても家はうちからすぐ近所のことにあるとこなので、こうして時々うちにやってくるのだ。

マリエは愛犬マロと遊んだり、母親と楽しそうに話しては天使のような笑顔を見せて帰って行った。嗚呼、わたしもこういう人間になれば良いのに。優しい母親に、優しい姉マリエに、仕事をきちんとなしている父親に。こんな恵まれた家族、素敵な家族が居るのに、わたしは一人で何をやっているんだろうなあ。本当にこの人たちと血が繋がっているのか、と不安になった。病気になって家に引き籠って、何も出来なくて足掻いて。早く、きちんと働かなければ自分の力で生きていけるようにならなければ。たとえ社会が怖くても、医師に働くなと言われていても。気は焦るばかりだ。

夕飯はじゃがいもとお肉の塩にくじゃが、さっぱりサラダ、秋刀魚焼き。わたしは焼き魚が好きじゃないので、秋刀魚以外はちよつと摘んで、御飯と味噌汁は少しばかりお腹に入れた。食欲も体調も波があつて嫌になる。ずっと同じ状態っていうのはなかなか難しいね。

ダルサメーターが上がるのが怖かったが、ここからは昼間の体調が嘘の様に順調。シャワーを浴びて、ネットをして、本を読んで、音楽を聴く。何とも安定した素敵な時間だ。ネットでヘアカタログを見ていたら、長くなつた髪の毛を切りたくなつた。髪が長いとアレンジきくのは良いんだけど、乾かすのが相当面倒臭い。それに気分

的にもスッキリしそうだし、ここは思い切って切ってしまおうか。

いつも通り寝る前に薬を入れて、十二時に就寝。

9月26日

八時間睡眠。十時起床。一旦起きたけど、いつも通り朝の鬱は襲ってくる。あ、これは起き上がれない、と思って再び目を瞑る。ふと時計を見ると、一時。全ての事が面倒臭いものの何故か食欲だけはあるので、とりあえず何か食べようと思ってキッチンへ。母親は友達と遊びに出掛けているとの事でいなくて、パンと梨とコーンスープの素が置いてあった。それらを適当に齧る。そして今日はタウンワーク発刊日だというのをふと思いつき出し、すっぴんに眼鏡という色気の無さで外に出てみる。坂元医師も「運動は鬱に良い」と言っていたし、少しでも歩こう。そう思って外に出たら、想像以上に寒かった。なんだこの寒さは！わたしがボーツとしている間にすっかり外は秋になっていたのね。

近くのコンビニまでタウンワークを取りに行き、家に帰る。たった五分くらいの距離だけど、それでもやっぱり外に出てからだを動かすのは怠い。

タウンワークをちょっと見てみたけど、ピンとくる仕事が無かった。こうやって選ぶから駄目なんだよなあ。選ばなければ幾らだって募集かけてる所はあるのに。

それからというものの、どうも体調が悪い。胸も痛いしからだ怠いし、良い仕事も見つかりそうにないし、何だか絶望感モード。正に鬱って感じ。鬱って辛いなあ。こんなんじゃないぞ！困った！でももう無理はしたくない。また焦って仕事始めて、やっぱり働かせませんでした、なんて自己嫌悪に陥りたくないもの。気は焦るべからず、いつでも自分のペースが大事。そう悶々と思いつながらベッドでダウン。

五時になり、母親が帰宅。シフォンケーキを買ってきてくれた。池袋で買ったというそのケーキは、甘くてふんわりとじていて凄く美味しかった。嗚呼、わたしもこんな存在になりたい、とふと思った。母親にタウンワークがあるのを発見され、「今は働いちや駄目だよ」と注意を受ける。いやまあそうなんですけどね。思うようにからだがついていきませんがね。でも働きたい気持ちだつてあるのですよ。心で思ってる事とからだは上手く比例してくれないのです。

夜はシチューと焼き豚のサラダ。ガッツリ食べた。この日記を書き始めてOD断ち宣言して、本当にしなくなってからというもの、食欲が異常にあるなーと感じる。一日三食は人間にとって普通の事で、からだにとっては回復の兆しなんだろうけど、太りたくはない。というか、体重計にのつてないだけで既に太ってるんだろな。おーこわ！絶対のりたくない！

そして毎度の事ながら、夜は調子が良い。今日もひたすらネット徘徊と本読み。スカイプで仲の良い友人がコンタクトをとってきて、一時間お喋り。この友人はわたしと同じ鬱持ちで、過去二回も本気で死のうとして睡眠薬を大量服用し、ICUに入れられ、一時呼吸が止まった事もあるという、何ていうかもう凄い人だ。二年間無職だったけど今は働いているとの事。わたしは周りに同じ境遇の友達がなかなかいないので、同じ病を抱えているというだけで、気を遣う事なく安心して話せる。

「一度職が決まったけど、耐えられずに挫折してしまいました、まあもともと働くなつて医師に言われてるんですけど」と話したら、「俺もそうだよ。でも何もしない訳にはいかないから頑張ってるよ」とやんわり返されて、ああ・・・なんて情けないんだろ自分!と思った。鬱でも頑張ってる人は動いてるんだよなあ。

皆辛いのは一緒なんだ。誰だって鬱になったら辛いだろう。朝がくるのが嫌だろう。でも全ては自分の為に、自分で自分を成長させる為に、たとえ不満があろうとも働いているんだ。良い意味で刺激を受けた。今日この人と話せて良かった。わたしも怠けてばかりじゃ駄目だ、ずっとこのままじゃアカン！働く！

そして「朝昼の鬱が酷いんです」と、ちょっと涙ながらに相談すると、「今飲んでる安定剤ってリフレックスだけでしょ？それ明らかに少ないよね。薬をいきなり減らされたっていうのもあるだろうし、あとODをいきなりやめたっていうのがあるんだろうね。からだが慣れてないんだよ」と言われて、あーそうかも、と素直に思った。減薬するなら少しずつ、という言葉は正にその通り。

十二時に薬を飲み、就寝。最近、夜寝る前に明日の朝の体調について考えるようになった。明日は辛さが少しでも軽減されてますように。

9月27日

九時間睡眠。十時起床。末に、二度寝三度寝と繰り返し、一時にや  
つと起き上がる。最近、こつやつと十時に起きて一時にからだを起  
き上がらせるパターンが異様に多い気がする。一度起きてからすぐ  
にからだを動かさないのは、うつが酷いからだ。そういう時はもう  
横になっていいる以外ない。それしか出来ない。最近漸く秋が訪れた  
のか部屋の中が寒くなってきたので、母親がこの前羽毛布団を出し  
てくれたのだけど、ずっとそれに包まった状態だ。

部屋を出ると母親は仕事が休みらしく、愛犬マロと遊んでいた。そ  
れを微笑ましいいなーと思いつつレンジでチンだけのパスタとシフォ  
ンケーキを黙って食べ、ボーツとしたまま部屋に戻る。散乱した本  
を周り見ては、あーなんか読みたいいなーと思っただけど、結局読書す  
る気力もなくベッドへゴロリ。こんなならなら生活を繰り返して、  
一体体重はどうなっているんだろうか。昔ブロンをODしていた時  
は、嫌でも食欲が無くなってくれるので、勝手に痩せていった。身  
長百五十六センチ、体重はMAXで四十二キロまで落ちた。相当細  
身になったものの、今は何キロなのか怖くて測れない・・・。

朝昼のうつは本当に辛い。何かしたいという気持ちより、何もした  
くないという気持ちの方が勝ってしまう。これは何とも上手く表現  
しにくい。心の中の自分が呻き苦しんで、終始もがいている、助け  
を求めている、そんな感じ。世界中のうつ病の人たちも同じように  
こんな風に辛い思いをしているんだろうか。もしそうだったら、ど  
うかその人の傍に一人でも支えだと思える人がいますように、とわ  
たしは願う。

今日は四時から歯医者予約が入っていた。三時までベッドの中に

潜んでいたわたしは、「今日歯医者だからそろそろ起きた方が良  
よ！」と母親に声をかけられ、そんなの言われなくても分かってま  
すよと思いつつも仕方なしにからだを起き上がらせる。あーもう！  
外に出たくない！このまま一生潜んでいたってのに！

顔を洗って歯を磨いて、時間になるまで2ちゃんねるを携帯で見  
ていた。2ちゃんねるは今や誰もが知っている大型掲示板。そのメ  
ンタルヘルス板を見ると、同じようにうつ病を患ってしまった  
働くのに苦労している人が沢山いて、なんとなく安堵するのだ。皆  
辛いのは一緒。皆目の前にあるものが怖いのは一緒。よし、ダルサ  
メーターやや低下。

歯の治療をしてもらい五時半に終了。終わる頃には体調も良好な感  
じ。歯医者さんは自転車ですぐにある場所だけど、帰りにそのまま  
サイクリングにでも行きたいなーと思うくらい、わたしは爽やかな  
気分になっていた。天気はカラッとしていて暑くもなく寒くもなく、  
運動にはもってこいな感じだ。本当にジョギングかウォーキングを  
始めてみようか。運動は治療になると言っていたし。

夜御飯は母親と一緒にビビンバ丼、かぼちゃとチキンのサラダ。食  
事習慣だけは安定しているといえる。ついでにテレビを見ていた  
ら、なんとなくモヤモヤしてきて、思わずネットを開いてYOU T  
UBEで音楽を聴き始めた。わたしはあまりテレビを見ないし好き  
ではない。なんでなのかは自分でも分からないけど、芸能関連のメ  
ディアに興味が無い。NHKなんかはたまに見るけど。それなら部  
屋で本を読んでいる方がずっと落ち着くし良い。カフェなんかで読  
書するのもまた味があつて良いね。ってこれ、だいたい根暗発言なん  
じゃ？わたし本とかネットとかばかりだな・・・自虐してるつもり  
は更々無いのだが。

朝昼のわたしと夜のわたしは別人だと言っても過言じゃない位違うと思う。今日も違った。夜は本当に活動的になる。自ら進んで本を読み、ネットをし、パソコンをひたすらカタカタと打つ。その合間に音楽を聴いたりもする。うん、楽しい！こういう風に思えるのって凄く幸せ。これは朝や昼のうつ状態があつてこそその幸せだと言える。人生は悪い事があつて初めて良いと思える事が創られるのである。全て自分の良い方向に事が繋がるなんて不可能。だから嫌な道を進まなければならぬ時も当然あるけど、そこで如何に挫折しないか、焦らないか、うつにならないか、が重要だ。ま、そうは言つても人間たるもの落ち込む時間も大事ですけどね！それがいつかプラスになるのなら！

今日は熱中して一時半まで音楽、読書、ネット。さつと軽くシャワーを浴びて、薬を飲んで夜中に就寝。明日は頑張つて早めからだを起き上がらせよう。まずはそこからだ。きっとやれば出来るはず。出来るよね。うつなんかには負けるなーわたし！



9月28日

八時間睡眠。十時起床。うっかり二度寝して、既に時計は一時すぎ。何とか早起きして朝の散歩でも楽しみたいものである。朝はしんどいから無理なんだろうけど。うーん、薬が残ってるからいけないのかな。じゃあ薬を飲まなければ克服される事なのだろうか。

今日は特に予定は無かったけど、早めからだを起き上がらせた。こうやって少しずつ、動ける時間を早めていければ良い。じゃないといつまで経っても社会復帰なんて出来ない。

やるなら朝からではなく、夜の時間帯の仕事が良い。というのは朝昼は体調不良であるのが明らかで、夕方になって漸く元気が湧いてくるから。そうなると夜に働くのがわたしにとっては最善であるのだ。「夜の仕事」とはいつても、キャバクラやスナックではない。そんなのは絶対にやりたくない！元々ああいう業界には色々な差別意識があるだろうけど、お酒混じりの接客業なんて無理。そもそも外見的不向かないだろうけど。

時間は夕方から、人間関係溶け込めやすい、仕事は良い意味で適当近所にある場所、と断定するとだいぶ限られてくる。こういう風に考える事が甘えなんだよなあ。うつと甘えは別物。自分を甘やかしてはいけない。朝でも元気なからだになれば良い話だ。そうは分かっているけど怖いものは怖い・・・。

今日母親は仕事らしくメールが入っていた。「台所にパンとおにぎりにあるから食べてね。それでは仕事に行ってきます」と。ひとまずキッチンに向かいそれらを食べて、音楽聴いたり読書したり。起床直後は本当に言葉に出来ない程辛いけど、起きて少し時間が経てば何とかなるもの。うつの体調とは本当に気紛れなものだ。憎らしい。

十五時、何だか妙に元気になってしまったわたしは外に出てみた。今日も非常に清々しい天気。これくらいが丁度良い。折角体調も良好だしなーと思い、ちよろつとジョギングに行ってみる事にした。実はジョギングは二年前にしていた（いつも意外だと言われるけど元陸上部）。近所にあるでかい公園の一キロのコースを五周するのが当時の習慣だった。その頃はからだは軽かったし、恐ろしいほどに健康だった。やはり運動はすべきである。

公園まで自転車を漕いで到着。走る前にきちんと準備体操をし、軽いウォーキングからジョギングに切り替えていった。まあ二年もサボっていれば体力も落ちる落ちる。ひとまず五周は出来たものの、三周あたりでもうしんどかった。ペースも以前より大幅に遅くなっている。わたしってこんなに体力無かったっけ……。昔どこかで「全力を使うジョギングより軽い足取りでジョギングする方がからだには良い」というのを見かけた事がある。ゆっくり走った方がかえって良いのかしら。終わった後は久し振りだったのもあってかなり汗をかいた。これがまた気持ちの良いこと！サウナやライブなんかで汗をかくのとは別格の扱いだ。心もからだもスッキリフレッシュされて上機嫌。

スイスイと風のように自転車を漕いで家に向かっていたら、綺麗な夕焼け空が見えた。綺麗な空気とは言えないけど、綺麗な心になった気がした。今日走って良かったと思えた瞬間。明日も出来たら走ろう。継続は力なり。

家に帰ると、母親が続いて帰宅してきた。「今日お父さん御飯いらないみたいだから、どっか食べに行く？」と言ってきたので誘いに乗った。車で回転寿司屋に行く。まだ六時半で平日だというのもあってすぐ席に座る事が出来た。わたしは炙りチーズサーモンという

のが大好きで、今日もこればかり食べてしまった。×には生クリームたっぷりプリン。生クリームは時々食べるととても美味しく感じる。二人で十三皿くらい食べて会計に並んでいると、人がわんさか並んでいて驚いた。平日の夜にしてこんなに混むなんて寿司屋さんも大変だ。どんな仕事だって大変なんだ。

帰る途中に本屋さんに寄ってもらい、色んな本を眺めて手に取ってはあらすじを読む、という繰り返し行為を行う。本来ならこのまま一時間位時間が潰せそうだけど、今日は母親が一緒なのでそうもいかない。きつと本屋なんかで働いたら幸せなんだろうなあ。毎日本に囲まれて。そこで新たな本の発見だってあるんだろうし、もし働けるなら本屋で働きたいものだ。どこか近所で募集かけてたら良いのに。

とりあえず手に取った三冊の本を買ってもらった。特に角田光代さんの「しあわせのねだん」というエッセイは読むのが楽しみで仕方がない。最近エッセイにはかり目を向けるようになった。その人の考えや感情や実体験を知れるし、人生観を覗けるし、エッセイというのはなかなか面白い。

帰宅してテレビをつけると「クイズ！ヘキサゴン」という番組がどうやら今日で終わるらしく、母親はそれに夢中になってしまった。テレビの音がどうしても気になるので、耳栓をして部屋で本を読んだ。わたしは一度スイッチが入るとなかなか抜け出せない、でも力が抜けてしまうと一気にやる気が失せるという「超短気集中型人間」だと思われる。がむしゃらに本を読んで一気にページが進み、ふとスイッチが切れた。その後は目チカチカ病（その名の通り、活字の見すぎで目がチカチカする状態）になりながらもネットやったり。

今日は比較的安定した体調で良かった。いつもは起きた後異常な怠さに襲われるけど、そこまで辛くなかった。この調子だーわたし！

少しずつでも前進出来ればそれで良い。後ろに進んでいないのならそれで良い。あとは安定した起床時間と仕事さえ見つかれば。

十二時半に薬飲んで就寝。明日も早めに起き上がるぞ。大丈夫だ、やれば出来る。

9月29日

何という失態。起きたのは夕方五時。

というのも、昨日寝る直後にスカイプで仲の良い友人が話しかけてきて、うっかり三時間もの時間をスカイプ会議に費やしてしまったのが原因だと思われる。夜中三時半に寝たという事はわたしは合計で十四時間も寝ていたという事か。これを書いている今もまだ寝れる気がするし、どんだけ寝れば気が済むんだ？昔はあんなに昼寝出来るのが羨ましかったのに。今となっては早くに起きていたい。

ゆっくりからだを起き上がらせ、朝食だと思われるいなりずしがキッチンに残されていたのもう夕食に近いけど食べた。ついでに夕飯の量をセーブする為、ヨーグルトも食べた。母親は仕事休みでちようどマロの散歩に行く所で、わたしを見ては「起きるの遅いよ」と苦笑し、「そんなんじゃ社会復帰出来ないよ」と付け加えて散歩に出かけて行った。その通りですお母様。

休業って難しい。医師の言う「休め」とは何を指すのか。ただひたすら好きなだけ寝るといふのは今のわたしには大変楽な事だけど、それが療養になっていっているだろうか。きっとそうではなくて、今は好きな事を好きなだけやって良いけど少しずつからだを動かせるようにしていきなさいという事なんだろう。自分が成長出来ているのかは自分では分からない。ただ一切ODしなくなった、死にたいと思わなくなった、というだけマシだとは思う。朝昼はしんどくて未だに消えたい病にかかる時はあるけどそれでも何とか乗り越えている。

夕飯はマーボー豆腐、卵やツナやハムの彩りサラダ、ササミの天ぷら。全部わたしの好物で嬉しい。少し摘んだ後、シャワーを浴びて

小説を読んだり書いたり（地味に並行して短編を書いている）。好きな作家さんが被っているという人とスカイプで一時間半話す。ゆったりとした時間で沈黙も苦にならなかった。本が好きな人はどこか落ち着きがあって良い。

十二時半に就寝。明日は母親と出掛ける用事があるので何が何でも早起き。

9月30日

八時間睡眠。「もう十時だよ」と無理矢理母親に起こされる。というのも、今日は母親と湯けむり横丁という温泉施設に行く予定だったのである。温泉や銭湯など滅多に行かないわたしにとっては楽しみでもあり、やや面倒でもあった。

毎朝襲ってくる朝のうつはそこまで酷くなかった。起きる瞬間は辛いけど。昼御飯にオムそばを食べ、急ぎでお気に入りのワンピースに着替える。今ほぼ引きこもり生活をしているわたしは毎日部屋着なので、身なりを整えるのはかなり久し振りだ。何となく変な感じ。あんなにお洒落するのが好きだったのになあ。綺麗な洋服に着替えてウキウキと出掛けたりしたいものだ。母親に「普段着だとアレだけど、ちゃんとすればそっちの髪の方が断然似合ってる」と言われて少し照れた。そういえば髪をバツサリ切ってから誰にも会ってない。早くこのショートボブキノコ頭を公表したいものである。きつと相当驚かれるだろう。

出掛ける前に、近所で求人募集をかけていたカフェに電話をした。面接の電話というのはいつになっても慣れない。名前、電話番号、希望の時間帯などを伝え、十月三日の十六時から面接という事になった。これで受ければ良いのだが。怖い気持ちもあるけれど早く職を見つきたい。

車で走らせる事二十分、湯けむり横丁到着。店内に入ると何とも古風な雰囲気。お婆ちゃんの家匂いがした。店員さんに案内され脱衣室へ。平日で昼間というのもあってか、八割がおばちゃんだった。その中に二十一の娘が混ざるなんて何とも不思議な光景である。

温泉は室内と室外にあり、色々な種類があつた。電気風呂、座り湯、うたた寝湯、あつ湯、打たせ湯など。これは面白い！興味津津のわたしと母親は一緒に順番に回って行った。特に「うたた寝湯」というのが気持ち良くて気に入った。それは室外にあつて、寝そべって肩からお湯が出るといふもの。風が丁度良く吹いて、体前面は涼しいのに背中が湯で暖かい。その名の通り本当にうたた寝してしまひそうだった。他のお客さんで實際寝ている人がいたくらい。露天風呂って素敵。心もからだも爽快される。

思い切り色々な温泉を堪能した後、低温サウナに入つてみた。母親はあまりサウナ好きではないらしく、一緒に入ったもののすぐ出て行ってしまった。個室の中にはテレビが常備されていて、それを見ながらおばちゃん達に混ざつてひたすらに汗をかいた。暑さで汗をかくのは気持ちが悪いくけど、こつやつて汗をかくのは何故か気持ちが良い。しかし何十分も入っているとぼせてしまふのが怖いので少し早めに出ておいた。

♫は水風呂。おそろおそろ水をかけてみたら、もうめっちゃめに冷たかつた。それでもどうせ来たのだから全ての温泉を制覇してみせる！と思いついて足を入れてみたのだが、足までが限界だった。設定は十九度。全身入れる人は度胸ありますよアレ。

スッキリして風呂から出て、ソフトクリームとわらびもちの黒蜜がけを母親と二人で食べた。お風呂上がりのアイスというのは本当に美味しい。幾らでも食べられそう。今日ここに連れてきてくれた母親に感謝。

帰宅したら時刻は既に夕方。山本文緒さんの「そしてわたしは一人になった」を夢中になって読み、切りの良いところでこの前に続きジヨギングに行く事にした。今日一日でどこまで汗をかくつもりなんだ、わたし。



今回も張り切って走るつもりだったが、二周目で右の脇腹に猛烈な痛みを感じ、走れない状態にまで達したので突如ウォーキングに切り替えた。本当は走れたら良いんだけどなあ。だいぶ体力が落ちたものだ。まあ走らなくとも歩くのは一応運動だしね。

みっちり歩いて少し汗をかいて帰宅。夕飯は卵かけご飯、塩焼きそば、芋のパン、そしてバナナのアイスクリーム。意味不明な組み合わせ。我が家では父親から夕飯いらない連絡が入るとたまに「何となく自分の食べたいと思ったものを適当に食べる」に変更される時がある。栄養を考えた食事とは言えないけどちよつとした幸福のひとつきでもある。

今日は食べ過ぎたなーと反省しながらいつも通り読書やらネットやら。母親はテレビを見ていて、いきなりわたしに「好きな数字ってなに？」と聞いてきた。どうやら「好きな数字を答えるだけでその人の恋愛の本性が分かる」という番組がやっていたらしい。こういう手ものは信用出来ないと思いつつも「2かな」と答えた。すると「好きな数字が2の人は不倫にハマる、だって！」と言われた。何かシヨック。

温泉に運動に読書に、やたら集中力を使った一日だった。こんな時は心身共に疲れているからよく眠れそうな気がする。スカイプで仲の良い友人達と二時間会議し、夜中就寝。明日も良い一日でありますように。

10月1日

日記を書き始めてから半月が経った。やれば案外継続出来るものがある。

今日から十月、神無月。時間が経つのは本当に早い。時計の針が進むのと同時にわたしも成長出来ていけば良いのだが。

たつぷり十一時間睡眠。二時に起床。とはいっても一度十時くらいには起きてるのだけど、毎回からだを起こす気力が無く記憶が殆どないまま二度寝してしまうのだ。

母親は仕事でいなかった。キッチンには梨とたまごパン。淋しいな、とふと思った。

体調の悪さを感じ再びベッドへ。十七時まで寝た。無理矢理にでも寝た。こんなんで本当に働けるのか。

愛犬マロの鳴き声がうるさいと思って起きたら母親が帰ってきていた。やっぱり親が近くにいとそれだけでなんか安堵してしまう。仕事場の人から貰ったというガトーラスクのグーテ・デ・ロワというのを頂く。群馬の有名なやつらしいそれは、甘さが丁度良く凄く美味しかった。夕飯には海鮮丼。

今日はどうも駄目だ。一日中怠さとの闘いだ。休業期間なのだし、何もしない一日があっても良いのかもしれないけど、それを全て病気のせいにはしたくない。夜はこうしてネットを開いたり、好きな事をやるくらい元気になるのだし、それならほんの少し踏ん張れば頑張れるような気がしなくもないからだ。そう考えるとわたしは少なからず甘えている部分があるって事なんだなあ。修行が足りませぬ。

明日は四週間に一回の病院の日だ。絶対に早起しなくちゃならない。某掲示板で見た情報によると、今わたしが飲んでいるリフレックスという薬は合う合わないが激しいらしく、飲むとダルダルになってしまうので医師に薬を変えてもらったという人がいるというのだ。わたしが朝のうつに悩み始めたのもリフレックスを飲み始めてからなので、これはもしかしたら何か関係性があるのかもしれない。明日医師に相談してみようか。

10月2日

九時間睡眠。十時起床。いつも午後になつてから起きるのに、この時間に起きるのは珍しい。十時なんてまだまだ早起きとは言えないけど、これでも一歩前進したといえる。

(因みに昨日の夜「明日病院だから早起き」と記したけど、病院は五日だった)

起きると母親がいて、パンとパスタを作ってくれた。与えられたものを飼い犬のように食べるわたし。毎朝のうちはさほど酷くなかった。「そしてわたしは一人になった」を夢中になつて一気に読了。面白かった。ただの日記なのになんでこんなに惹かれるものがあるんだろう。たとえ難しい言葉を使わなくとも、ここまで読者をめり込ませられるところがプロの作家なんだろうなあ。

夕方、母親がマロの散歩に行くと同時にジョギングに出掛ける。今回で三回目。走り始めてからというもの、脹脛や踵が筋肉痛のように痛い。からだ慣れてないという証拠だろう。継続すればきつと治るに違いない。今日は五キロ、休憩なしで走り切る事が出来た。ペースはやや遅いものの、終わった後は達成感で上機嫌。昔陸上部だった頃は一キロなんて五分もかからずに走れたのに・・・。やっぱり体力落ちてるんだ。少しずつ速くしていければいいのう。

わたしはいつも、何か考え事をしながら走る。親の事、周りの人間の事、誰にも言えない愛する人の事。今の時期は金木犀の匂いがつんとするから、それがやたらセンチメンタルな気持ちにさせる。今日もその香りを嗅いで、なんて人恋しい、と思った。

本や音楽や洋服が好きなのと同じように、同じ感覚で好きだと互い

に思える相手が欲しい。決して重くもなく、軽くもなく。頻繁に会えなくても良い。頻繁に連絡がとれなくても良い。そんなんじゃない。日常の中でふとした時に「会いたい」と思ってくれるような人がいれば……。まあそんな事を言っても、わたしにはあまりに狂った時期が有り過ぎた。自殺未遂、卑しい仕事、ODを繰り返した毎日。それら全ては今思えばただの逃げでしかなかった。自分が生きる為に、「生きる」という逃げ道を探す為だった。まじで死んでしまおうと思ったぐらい過酷な時期ではあったけれど、きつと周りからすれば「今まで何やってたの？ 気持ち悪い！」って引く話だろうし、まず理解なんてしてくれないと思う。それでもどうしてわたしは愛してくれる人を求めてしまうのだろうか。

親の元から離れたいが為に変な仕事始めて、人間関係も上手くないかなかったりで、なんかもう色々と辛くて何度もリスカやODした。ストレスが凄まじかったが、それでも生きていける位の収入は得られるから大丈夫だと当時は思っていた。先の事なんかまるで見えていなかった。そんなわたしを知った周りの人間を酷く傷つけた。親も恋人も友達も。そしてある日漸く気付いた、今まで何をやってきたのだろうか。

歪んだ時期はあったものの、結局はわたしだって普通の人間だ。いつか自分で生計立てられるようになりたいし、いつかきちんと働いてその仕事を楽しみにしたいし、いつか結婚だってしたい。

目の前が真っ暗だった時と比べて可笑しいぐらいに、今までの自分を翻したような自分になった気がする。でもこうして改正して考えられるようになったのも、辛い時期があつてこそだと思う。そういう時期があつたから、親への有難味や友達の大切さ、人を傷つけるというのはどんなに罪深い事なのかを学ぶ事が出来た。そう考えると、病気になったのだから決して意味がないわけではないのだと思える。人間は日々転がっている「ダメロード」を潜り抜けなければ

幸せには辿り着けないのだ。

夕飯はメンチカツ、サラダ、すいとん。家庭の味はいつだって美味しい。

夜の時間は本当に充実している。スカイプでチャットしたり、YOUTUBEで好きな音楽を漁ったり。久し振りにアロマも炊いてみた。とてもうつ持ちだとは思えない元気っぷり。わたしも少しは治ってきてるのだろうか。

明日はカフェの面接だ。夕方からだし早起きする必要はないけど、念の為早くには起きていたい。

調べたら採用は各時間帯一人だけらしい。何ていう競争率の高さ！まあ無理だったら無理でまた違う所を探せば良いか。それくらい気楽な気持ちでいこう。

10月3日

十時間睡眠。十二時起床。もそもそと毛布の中から出る。

そして今更ながら気付いた。わたしがここまで熟睡してしまうのは薬のせいだという事に！（気付くのが遅い）

朝のうつがあるのも、それが嫌で何度も二度寝出来てしまうのも、薬が影響しているに違いない。でも今は入眠薬が無いと眠れる自信が無いので、当分お世話にはなるんだろう。それでもいつか絶対に薬無し我的生活をしてみせる。出来るか出来ないかではなく、やるかやらないか、だ。行動が何かを生むに違いない。

母親は仕事でいなくて、まるで恋人のように「仕事行ってきます（ハート）」のメールが入っていた。キッチンにはパンと林檎。梨だと思つて食べたならまさかの林檎。残念。わたしは梨の方がみずみずしくて好きなのに。

十二時に起きたものの、何をしたら良いのか分からずとりあえずネットを開いた。そこで同じ病を抱えているという人とスカイプで少しチャット。こういう人とはお互いを励まし合えるから良い。周りから見たら傷の舐め合いにも見えるのかもしれないが、わたしは決してそんなつもりで話してない。寧ろ理解出来る者同士、「お互い辛いけど頑張りましょう」と言い合えるから良い関係を築けると思う。今日これから面接があると言うと、「そこまでいけるだけ進歩ですよ。私は何も出来ないし凄いです」と何故か絶賛された。そうは言われたものの、本音ではわたしだって働くのが怖い。でもこのままボーっと一日が過ぎてゆくのを待つだけじゃ一歩も進んでない気がするから、少しでも前に前進出来るようにと、今回会社に応募したのだ。

病気を患ってしまったって、一日中何も出来ない、人間が怖くて面接の電話すら出来ない、という人もいると思う。それを考えるとわたしなんて軽いうつなのかもしれない。病気の重さは比較出来る事じゃないし分からないけど、うつ病を持った人は皆それぞれに辛い思いをしているのだ。その辛い状況の中でいかにどうすべきか、自分がどうすれば治るのかを考えて行動する事が重要だと思う。何もしないのが良いと思うなら何もしなければ良いし、働いた方が良いと思うなら働けば良い。自分にとっての「療養」とは何か、それは自分自身で答えを出すのだ。医師に言われた事なんてあくまでアドバイス程度に過ぎないだろう。わたしは自分が働く事で自分を変えられるかもしれないと思ったから、こうして動き始めているのだ。

とはいえわたしもまだ完治した訳ではないし偉そうな事なんて言えないけど、同士として世のうつ病患者へ言いたい。働く者が偉いとは限らない。働いていても馬鹿な人間なんて幾らでもいるのだからだから今は焦らずに、自分が純粹にやりたいと思った事をやって欲しい。寝るもよし、運動もよし、働くもよし。ただしその中でやってはいけない事が二つだけある。それは「無理をする事」と「死ぬ事」だ。

なんて熱く語ったものの、わたしはただ単にこう記す事で自分に言い聞かせたいだけなのかもしれない。そう思うと、わたしだってまだまだ弱い人間だ。

面接は十六時からだった。某カフェに時間通り到着、面接。パートナー応募表というのを書き、希望時間帯や応募動機などを聞かれて答えたりした。もうこの日記では相当記してるけど、わたしは朝が異常にしんどいので、出来れば夕方からを希望していた。しかしこのカフェは学生さんが多く、学校に通いながらバイトをしている子が多いので朝〜昼の時間帯に入れると嬉しいとの事。わたしは笑顔で「それでも大丈夫です」と答えた。勿論心の中では「大丈夫なのかよ!？」と自問していた。もうここまできたら何が何でも受か



りたい。職が欲しい。切実。

面接が終了し、そのまま一人で近くの洋服屋に寄って可愛い秋服な  
んかを物色した。あー楽しい！やっぱりわたしお洒落が好きだ！と  
思った。こんな風に思ったのは久し振りだ。

帰宅してすぐジョギングに出掛ける。今回四回目。

十七時頃から走り始めると、空の色が変わっていく様を見れるから  
面白い。走り始めた時はほんのり明るい夕焼け空なのが、走り終え  
た時にはすっかり暗くなっている。

夕飯の頃には母親も帰宅し、タンメンとサラダと一緒にモリモリ食  
べた。実は母親には今日面接に行った事を言っていない。というのも、  
不採用だった場合に「残念だったね」という顔をされるのが凄く嫌  
で、沈痛な気持ちになるからだ。採用だったらそのまま報告すれば  
良いし、不採用だったら面接は無かった事に来る。これもプライ  
ドが高いって事か。

一時には就寝。明日も良い日でありますように。

10月4日

十時間睡眠。十二時起床。

母親に「今日天気良いから布団干したいんだけど」と無理矢理起こされる。今のわたしにとって必需品である布団がさらりと盗られてしまった。これは一大事だ。何かあった時にどこに逃げるというのか。

仕方なしに起き上がり、ソファで寝転ぶ。朝食はチャーハンと目玉焼き。チャーハンには鮭フレークが入っていて、それが濃度の高い塩加減だったから正直あまり美味しくなかった（作ってもらってるくせに文句言うなよ）。

夕方、歯医者に行く。深く削られた歯の間に金属を詰めてもらった。わたしは非常に虫歯になり易く、小さい頃から何度も歯医者に通っている。いつか全部の歯が銀歯になるのではないかとも思う。恐ろしい。

虫歯になる理由の一つに遺伝があるらしい。そういえばうちの母親も昔よく歯医者に通っていた。この時ばかりは親を憎む。母親よ・

治療が終わって「お疲れ様でした」と歯科助手に言われるのと同じ時に、わたしの携帯電話が鳴った。昨日の面接の合否の電話だった。結果、見事採用。

歯医者さんの静穏で落ち着いた雰囲気をぶち壊すかのように「ええええええ！ま、まじですか！」と大声で捲し立てたわたし。周りの人間、みな目を細める。本当にスイマセン。

そこからわたしの心の中で、天にも昇る思いと危惧の念が勢い良く闘い始めた。でもやるからにはもう二度と同じ過ちは犯したくない。

脅えながら仕事始めて結局駄目でした、なんて格好悪すぎる。決めた事はやり通したいし絶対に長く続けたい。どうか素敵な職場になりますように。良い居場所になりますように。

夕飯はパスタグラタン。わたしは俄然洋食派なので、こういう料理は特に好きだ。今日も元気に母親と二人でモリモリ食べた。ここでさりげなく「実は面接受けてて、受かったんだよね」と言うと、「えっそうだったの？良かったね！でもからだ大丈夫なの？無理はないようにね」と言ってくれた。心から嬉しいと思った。こう言うてくれる人がいるのも頑張れる一因だ。

食べながら「モノマネグランプリ」という番組を見ていたのだが、それが兎に角面白くて二人で腹抱えて笑った。こんな笑ったのはいつ以来だろうか。もうこれわたし治ったんじゃないの？と自分で自分を疑った。まあそう簡単に治るものでもないと思うけど、依然と比べると良くなってる気はする。少しずつ、少しずつ。

明日は病院の日だ。その病院にはちょうど一カ月前くらいに初めて行った。それまでは色々な病院を転々としていたのだが、なかなか相性の良い医師に巡り合えず、母親が「それなら有名で偉い医師を調べて診てもらおう」と、急遽その病院に通う事になったのだ。そこは朝早くからやっていて、この前行った時は既に十時前で受付に長蛇の列が出来ていた。また長時間、あの陰気な空気の中で待機しなくてはならないと思うと億劫になる。しかもそこは結構遠い場所にあるので相当早起しなくてはならないのがまた辛い。せめて六時半には起きていないと駄目だろう。そんな今のわたしからしたら拷問ですかな！

まあでも医師に色々伝えたい事はあるし、頑張って起きますか。

10月5日

僅か二時間睡眠。六時半起床。

目覚ましを二つセットしたのにも関わらず、その音には一切反応せず。母親の大声で漸く起きる。ハッ！と今日は病院の日だったと思を出す。

わたしは薬の影響で朝のうつが酷いんだと思い、昨日の夜試しにリフレックスだけ飲まずに寝た。するとどういう事か、今日は起床時うつ状態にならなかった。とはいえ早起きなんてしんどいものだけど、それは健全者だって同じだろう。所謂「眠くてしんどい」ではなく「うつでしんどい」にはならなかったのだ。やはりリフレックスが合わないという事か！？

殆どねぼけた状態で着替える。何度も何度も二度寝しそうになったが、しつかり者の母親に「ほら、ベッドには入らないで！ちゃんと起きて！」と注意を受けて何とか寝ずに済んだ。こんな時は学生時代の頃を思い出す。小中高、わたしは毎朝六時半に起きていた。今考えるとよく起きていたものだ。何事も慣れか。

まず電車で新宿まで行くのだが、時間的に通勤ラッシュで満員電車。右見たら人の背中、左見ても人の背中、とにかくどこ見ても人、人。吐き気をこらえて母親の腕に捕まっていた。わたしは日本一の乗客数を記録している田園都市線沿いには住めないと思う。

新宿に無事着き、そこからはバス。わたしは乗り物酔いが大変酷く、まあその時の気分で大丈夫だったりもするのだが、車でも電車でも絶叫マシンでも、兎に角何でも酔う。遊園地のコーヒークップなんか乗ったら死ぬかもしれない。

特にバスは揺れるから酔いやすい。なるべく酔わないようにと前の方の席に座って、本を読もうと思ったが、ちよつと活字を見ただけ

で「ウツ」ときたので断念。これじゃ自分で自分の首を絞めているようなものだ。ぼつぼつと降る雨の景色を見て気を紛らわせた。乗り物酔いをしない人が本当に羨ましい。子供の頃、群馬のおばあちやん家に行く際に、吐き気に耐えきれず吐いてしまった事が何回もある。群馬なんてうちから一時間半もあれば行ける距離なのに、それでも酔ってしまうなんて。これはどうやら体質によるらしいが、何とか治せないものか。

病院に着いたのは九時半。待機室には既に十数人も患者が待ち構えていた。わたしの通っている病院はとでもかくて、こじんまりとした心療内科と比べたら全然迫力が違う。まさに、T H E病院みたいな所である。

担当医師は坂元先生。サカモツティー先生。この前テレビに出っていたのを見たばかりなので、映像で見た人と実際こうして会っているのだと思うと変な優越感を感じる。

サカモツティー先生は「どうですか、調子は」と聞いてきた。「夜は元気なんですけど、朝起き上がるのが異常に辛いです。眠気の辛さではなくて、怠さの辛さの方で、何度も寝に逃げてしまいます」と言うと、「ふん、ふん。それは薬が残ってしまったているんでしょうね。サイレースを二錠ではなく、一錠半に減らしましょう」と言われた。そこでわたしは「どうも噂で聞いたのですが、リフレックスが合う合わないが激しいと聞いたので、それが原因だと思ったのですが・・・」と小声で聞いた。すると「いや、リフレックスは不安や焦りを持っている人には最適の薬なのですよ。ほら、貴方は仕事しなきゃって焦っているのでしょ？そういう方の為の薬みたいなモンなんです。朝しんどいのはおそらくサイレースの作用によるものが原因だと思いますヨ」と。わたしが予想していた事と違ったようだ。リフレックスってすげえなあ！医療の発達ってすげえなあ！関心していると、先生は優しい顔で「今まで飲んでた薬全部やめて、こないきなり量減らしたってのに、始めは相当しんどかったでし

よう。よく頑張ったよ、ウン。偉い偉い。顔色も前より良い感じがしますヨ」と、言って下さった。続いて母親も「この四週間、この子は頑張っていたと思います。仕事も自分から進んで面接受けに行ったりしてました」と言った。こう同時に褒められるとどうしたら良いか分からない。でもちよっぴり嬉しかった。わたしなんてまだまだ甘ちゃんなのに・・・。

体調が少し良くなったという医師の判断の元、リフレックスも半錠にしてもらった。こうして少しずつ薬を減らしていくのだ。そして、いずれ薬など一切体内に入れない生活を送るのじゃ！健康一番じゃー！

薬を減らせた事とサカモツティー先生に褒められた事で上機嫌になったところで、帰りに最寄駅にあるパスタ屋さんに寄ってピザとデザートを食べる。美味しい。最高。激しい雨の道を歩いて帰宅し、二時間しか寝てなかったので眠気もあって、布団の中に勢いよく潜りこんだ。薬の力無しで昼寝。最高。

起きると既に夜になっていた。マロの「ご飯まだかオラア！」の吠え声で起きた。犬に起こされる人間とは情けない。夕飯にロールキヤベツ、ホツケ焼き、サラダを摘む。夜はネットしたり勉強したりしているとおつという間に時間が過ぎていく。時が過ぎるのを早く感じるといふ事は、それだけ充実しているといふ事だろう。

薬を減らす事が出来たので、明日の朝起きるのが少し楽しみだ。効果は如何なものか。

10月6日

九時間睡眠、十一時起床。

昨日薬を減らしてもらって初めて少量の薬で朝を迎えたわけだが、その成果あつてか、起きた直後うつを感じなかった。これは凄い！からだってなんて正直者なんだろう。やっぱり薬なんて良くないね。

今日は昼間ずっと寝ていて、母親に夕飯の時間に起こされた。テレビを見ながらハンバーグ、チヂミ、サラダを食べる。「ねえねえ、このチヂミね、じゃがいも刷って作ったんだけど、どう？味、どう？」と笑顔で聞いてきて、可愛いなと思った。

夜ネットを開いたら、仲の良い友人のあつ君がスカイプで声をかけてきた。あつ君は三十七なのだがとても若くて優しい、うつ持ち仲間の人である。とはいってもあつ君もわたしと同じ感じで、たまに辛くなるぐらいのうつだ。一時は死にそうだったあつ君も、最近彼女が来て、十月から同棲を始めたらしい。なんとも幸せそうな声を聞けて、こっちまで幸せになった。わたしはその彼女とも知り合いなので、「今度の休みにでもうちに遊びにおいで。彼女も待ってるから。三人で飲もう」と言ってくれた。神奈川だからちよつと距離はあるけれど、折角誘ってくれたんだから、と早速行く予定を立てた。

あつ君との通話が終わった後も、続いてお誘いがきた。本音を言い合えるぐらい仲の良い友人コミーとチャットしていて、仕事が決まった事を言つと、お祝いに飲もう！と言ってくれたのだ。

完全受け身型で自分から滅多に遊ぼうと声をかけないわたしは、こつやつて「遊ぼう」とお誘いがくると本当に嬉しい。それだけ必要とされてるって事だ。でも自分からは一切誘わないってどうなの？

と自分でも思うし、こんなんだから友達が少ないのかな、とも思う。何故自分から言わないのかって、単に怖いのだ。「最近忙しくて」とか、「その日は無理かもしれない」とか、「まあそのうち飲みに行こう」とか、そんな風に曖昧に返されるのが嫌なのだ。この人はもしかしたらわたしと遊びたくないのかもしれない・・・と不安になってしまう。なんて弱っちいんだろうと自分でも呆れる。

いつだってわたしはこんな風に、無駄に相手の顔色を伺ってしまう。幼い頃からそうだった。小心者でなかなか物事を上手く言えないくせに、心の中ではひたすらに考え込んでいて、それを自分の中でいつも溜めてしまう。不器用なのだ。だから人間関係も上手くいかない時が多いのかもしれない。非常に悪い癖だと分かってはいるのだが、性格を改善するのは難しい。素直な良い子になりたいものである。



10月7日

十一時起床。減薬二日目。

母親に「今日天気良いから布団干したいんだけど」と起こされる。あれ、ついこの間もこんな事あったような……。デジャヴ。

昼ご飯にレンチンのドリア、りんごのヨーグルトがけを食べる。なんだかぼーっとして怠い。ダルサメーター、次第に上昇。ここで本来なら布団に潜りこんでいるところなのだが、今布団は晴れた空の下で気持ち良く干されている。ベッドは今のわたしの唯一の逃げ場。しかし布団がないと逃げられない。仕方なしにソファで寝転ぶ。今読んでいる本の続きを読みたかったが、そんな気力は全くなかった。何もやる気になれないので、それならもう寝るしかない。わたしはこういう時に「やっぱりまだうつ治ってないんだなあ」と感じる。

健常者だつて日常の中で怠いと思う瞬間はあるだろう。人間だもの、それはみな一緒。でも、「うつ」は気分という類には入らない。そんな軽いもんじゃない。何しろ、全ての事を奪うのだ。好きな事が多い多趣味のわたしにも、やる気を起こさせなくする。そうやって何も出来なくなつて、働けなくなつて、外に出れなくなつて、いずれ酷くなると死へをも導くのだろう。うつは本当に恐ろしい。生きる上で大変厄介なものである。

でもわたしは、うつになつて良かったと思える事もある。きっと病気になるなければ、パーソナリティ障害と診断されていなければ、気付けなかつた事が沢山あると思うのだ。日常の中にある些細な事に凄い喜びを感じるようになったし、先の事を慎重に考えるようになったし、母親の優しさをうんと知れたのも、病気になるたからだと言える。

うつを持ってしまつと、どうしても物事を全てマイナスに考えがち。「どうせわたしなんか病気だし・・・」と、前を見ず後ろしか見ない。そうではなくて、病気になった事もプラスに考えれば少しは変わるのではないか。病気になったからこそ、分かる事があるのではないか。

うつ病を笑ひ者にする頭の可笑しい人間もいるが、わたしはそういう人間は本当に許せない。うつ病がなんだ。うつを持っているからなんだ。それで一目置かれるってどういう事だ。人間誰だって起こりうる事なのに、そんなのおかしいだろう。それで健常者と人間の価値に差がつくわけがないだろう。寧ろそんな事をする人間の方が価値がないんじゃないのか！世界中のうつ患者は、今この瞬間にだって必死で自分と闘っている。幸せを手に入れる為に。わたしだって、その中の一人だ。

そんな事を今日は一日中悶々と考えていた。うつ病め！必ずいつかお前を倒してみせる！

夕飯を食べ過ぎたからか、やたらお腹が重い。そろそろまじで体重がまずい。明日からは食べる量を減らそう。

10月8日

睡眠時間に齟齬が生じた。

寝たのは六時〜九時、九時〜十一時、十一時〜十四時で、何度も起きては寝るといづのを繰り返す。こんな生活をしていて大丈夫なのか自分でも不安だが、うつ状態になるとどうしても寝逃げしてしまう。寝る事で現実から逃げようとしてしまう。調子が悪いのは薬を減らされたからか？まもなく社会復帰するというのにこれではまずい。規則正しい生活をしなければ・・・。

起きたら母親から「姉マリエの幼稚園が今日運動会なので、見に行ってください」とメールがあった。嗚呼、一人ぼっちだ、と思った。虚しい。

十四時になってからも寝ていたかったが、さすがにここまで寝てしまつと睡魔も襲つてこなくなる。仕方なしにぼーっとネットを開いた。しかし、YOUTUBEで好きな音楽を聴いても、好きな映画を見ても、どうも調子が悪く何も楽しさを感じない。からだは鉛のようにずんと重い。

一人奮闘していたら母親が夕方帰宅。なめらかプリンとファミチキを買ってきてくれたのでそれらを食べる。その後、すぐに夕飯も食べる。昨日食べ過ぎない宣言をしたというのに、まるで守れていない。このままだとまずい。ストレスで食が止まらなくなる過食症になりそうで怖い。意志を強く持たなければ。そう心に誓うものの、現実はなかなか難しい。

10月9日

昨日十時くらいには布団に潜っていたので、今日目覚ましの力無しで八時に起きるといふ、わたしにとっては奇跡的な事が起きた。リビングに行くとも親も父親も起きていて、わたしを見ては驚いた顔で「えっ？早いね！どうしたの？」と言ってきた。そんな珍しいものを見るような目で見るな！（実際珍しいんだけど）

朝ご飯にはおにぎりとスープ。わたしはこここのところ毎日昼の時間帯になつて漸くからだを起こすので、朝ご飯を食べるなんて本当に信じがたい出来事で、自分でも感動してしまった。しかしそんな感動はすぐにどこかで飛んでゆき、胃に激しい負担を感じた。朝は牛乳一杯くらいで良いのかも。

昨日早く寝たというのには勿論理由があつて、今日用事があつて早起しなくてはならなかった。というのも、とある友人Bさんに誘われて、和泉多摩川でBBQをするという予定が入っていたのだ。が、しかしこの誘つてきたBさんは、まだ数回会つて少し話したくらいであり親しいとは言えない。しかもこのBBQ、人数は四十人くらいいるらしいが、わたしはこのBさんしか知り合いがいない。しかもBさんも主催者の人しか知らないらしい。完全にアウェイ決定だろう、と思つた。でもこうやって誘つてくれたんだし、なんとなくBさんは良い人そうだし、もっと深く話してみたい気もする。よし、少し気晴らしに遊びに行つてみようかな！と思つて行く事にした訳だ。

普段乗らない小田急線でちよろつと迷いながらも、十三時に和泉多摩川到着。今日はとても天気が良く、BBQには持つてこいな天候だった。駅でBさんと合流していざ現場に行くと、知らない顔の人たちでいっぱい。うわあ！怖い！怖い！知らない人たちでわんさか

しているよう！と、早くもオドオド。パツと見たところ、外見的に二十代後半が主のようだ。こんなところに身も知らぬ二十一の小娘が混じって良いのだろうか、と不安になった。しかし後々その不安は的中してしまうのである。

わたしは自分からなかなか声をかけられない超超小心者。この会が果たして何の集まりなのかよく分からなかったが（多分もともと小さなグループで、友人の友人、が次第にでかくなって大規模になったんだと予測）、わたしは殆どそこにいる人たちと話さなかった。ちよつとばかり挨拶程度に話をした人もいるけれど、それ以外は一人でぼーっと河原を眺めたり、焼かれている肉やエリンギを摘んだりしていた。もし誰かと話をしてたとしても、記憶に残ってないくらい薄いという事だろう。自分から声をかけなければ何も始まらない、という事は分かっている。しかしわたしはどうしても自分からいく事に躊躇してしまう。入り込むことに、恐怖を感じてしまう。ここまで恐ろしく感じてしまっているのは学生時代にあった事件が関係していると思われる。

中学生の頃、初めてイジメ行為をされた。某掲示板には本名を晒されたりした。それなりに傷ついたけれど、その子供じみた行動によって人間とはいかに残酷な生き物なのかを知った。高校の頃、またしてもイジメ行為にあう。次はかなりヒステリックだった。何せ必死こいて勉強してまで入った高校を途中で辞めるまでに至ったのだから。

事の始まりは部活だった。高校二年の夏、入っていた陸上部の合宿先で突然一人ハブにされた。後から知った事なのだが、それがまた下らない理由なのだ。合宿では一年と二年だけが行くのだが、わたしはその中の一年の後輩一人に反感を買ったらしい。当時その子には彼氏がいた。その彼氏は陸上部でわたしと同学年で、わたしと仲が良かった。「秋山先輩は、わたしの彼氏を奪い取るうとする」は

あ？いつ誰がそんな事言った！？」あと、合宿で一人だけ涼しそうに皆が走るのを眺めているのが憎らしい」はあ？わたしは暑さに弱くて貧血になり易いから合宿ではマネージャーを担当してもらおう事になってんだろ！涼しそうになんか眺めてないわ！

とまあ、実に阿呆らしい理由でわたしはハブにされた。その子は部活内の皆にわたしの悪口を広めたらしく、合宿では一人ぼっちになった。虚しくてとても辛かった三日間だった事は今でも覚えている。そんな簡単に友情って壊れるものなんだね、人間ってそんなもんだね、とまたしても儂さを知る。

それ以来部活の人間が全員怖くなって、合宿の後にすぐに部活を辞めた。それだけならまだ良かったのだ。次はクラスの仲良し五人グループでのイジメ行為だ。退部して間もない事だった。

皆性格はばらばらだったけれどいつも五人で行動していて、とても仲が良かった、筈だった。高校二年の秋、何故か突然その中のリーダー的存在の子にわたしは嫌われてしまったらしく、わたしだけではどんな時でも目を合わせてくれなくなった。皆で遊ぼうという話をその子が企画して、わたしだけ呼ばれなかったりした。悪口というのは不思議なもので、知らない人にまでどんどん広まってゆくのだ。当時自身のHPに、何度も「学校来んな」だの「死ぬ」だの「消えろ」だの、いっぱい書かれた。他のクラスの仲良かった子にまでわたしの悪口が伝わっているんだ、と思った。敵だらけで味方がいない学校。わたしは何かがブツツと切れたように、何も信用出来なくなった。そうして学校に行けなくなって、違う学校に編入して高校を卒業した。わたしが辞めた事をさぞ皆は喜んだでしょうに。実際あの時どれだけ悪口が回っていたか分からない。考えただけでもゾツとする。しかしよくそんなに悪口が見つかったな、と自分でも思う。何しろわたしには何か悪事を起こした覚えがないのだ。そりゃあわたしに悪いところなんて幾らでもある。消極的なのところとか、無駄に考えすぎちゃうところとか、素直じゃないところとか。

でも、短所があるのは皆同じではないか！善し悪しあつてこそ人間ではないのか！そこでハブにするなんて考えがおかしいだろう！きつとあのリーダー的存在の子がちょっととした事でわたしを気に入らないと思つて避け始めたのだと思う。その、ちょっととした事がわたしにはかなりの大ダメージだった。

過去を振り返つても仕方がないし、有りうる事には全て意味有りけり。過去があるからこそ今があるのだと思うようにはしている。しかし、「人の輪の中に入る事への恐怖心」は残ってしまった。これつてトラウマなのか？それとも、人見知りの人間には必ず有り得る事なのだろうか？

結局今日はボーツとしている間にBBQが終わり、その後二次会で飲み屋に行こうという話が出ていた。わたしは正直なところ、知らない人間ばかりでつまらないから帰ろうとも思つたのだが、その時ちょうどBさんと人間関係についての討論をしていて、その話題ですっかり熱弁してしまい、もう少しだけ時間が欲しかった。Bさんに「これから飲みみたいだね。折角だから行こうよ。奢るから」と言われて悩んだ挙句、流れで行く事にした。

Bさんはわたしと一回りくらい違うのだが、話をしていてとても大人な対応だった。さすが三十超え、わたしより人生を何年も経験しているだけの事はある。

わたしは目の前にお酒や枝豆なんかは無視して、人間関係の掘れについてや、自分の持っているうちの事についてなどを相談した。一方でBさんは、自分の好きな人についてわたしに相談してきた。こうやって本音を話し合えるのって、凄く良い。きつとBさんとは良い友人関係を築けるだろうと思つた。

BBQでも二次会でも、どこを見ても知らない顔しかなくて、その人たちとは全く話さなかつたし、友達一人作れなかつた。でも、結

果的に今日来て良かったと思えた。Bさんは、わたしのうちの事を心から理解してくれた。そして人間のイジメ行為が如何に陰惨であるという事に、決して同情では無く主観で答えてくれた。その代わりにわたしはBさんの恋愛の相談を、女の立場として真面目に答えてあげた。

今宵はBさんの為にあつたと言つて良いだろう。Bさん、スペシャルサンクス！

十二時半くらいに帰宅。日記や短編をつらつらと書いていたら夜中三時になってしまった。

疲れているのか、とても眠い。薬無しでも寝れそうな夜。まあ結局飲むんだけどね。



10月10日

十時起床。昨日の疲れが出ているのか、からだがいっつも以上に重いと感じた朝。

今日は友達の家遊びに行く予定だったが、どうも体調が優れなくて行けそうになかった。場所がすぐ近所であればまだ行けたかもしれないが、電車で片道一時間となると結構しんどい。うつ状態になると電車に乗るところか、外に出るのすら億劫になる。これはうつ持ちの人にしか分からないんだろうなあ。

「ごめん、ちょっと辛くて行けなさそう・・・」と死にそうな声で友達に電話をした。「ゆっくり休んでね」と優しく言ってくれた。

今日は一日中寝ていた。

明日はいよいよ初出勤の日。不安は募るばかりだ。

でも頑張っていくしかない。ここまできたらやるしかない。頑張れ、わたし。前に進め。

10月11日

八時半起床。物凄いうつを感じて起き上がる。

やっぱり早起き、しんどい。「早く起きる事」がしんどいのではない。「早く起きた時に出るからだの症状」がしんどいのだ。

朝ごはんは母親が用意してくれたホットドッグと牛乳を貪りながら、ただひたすらぼけーっとしていた。今日は仕事のオリエンテーションだ。そんな事は知っている。行かなきゃ駄目だと分かっている。しかし、からだが辛い。なんなんだ、このうつは。なんでいつも毎朝こんなうつになるんだ。

この状態になると、わたしは逃げるように布団に潜りこむ。今日もそうやって潜りこんだのだが、それを見かねた母親が「今日初仕事なんだから起きてなきゃ駄目だよ！」とピシヤリと注意してきた。わたしは心の中で「そんな事分かってるよ、でも辛いのだよ、だからもうちょっと、あともうちょっとだけ、ギリギリまで寝かせてくれ・・・」と死にそうに呟いた。

案の定、時間ギリギリまでベッドの上に潜んでいたのだが、母親に「ちょっとマツサージしてあげるから起きてよ、ほら」と笑顔でからだを叩かれ、むにやむにやと起きた。普段あまり動かしていないわたしの年老いたからだは、その経った数分でのマツサージによって何か和らぐものを感じた。肩や首のツボを押されるとじんと痛くて、でも何故かとても気持ち良かった。「本当は私がしてもらおう立場なのに」と苦笑する母親の前で、次第にうつが消えていくような気がしていた。もう時間的に化粧なんてする余裕も無かったが、わたしはこうして漸く「なんだか行けるような気がするうっ」と思えるのであった。全く、うちの母親は凄い。毎日こうして些細なところでも助けてくれている。

状態が少し良くなったところで、わたしは自転車を走らせた。今日も秋晴れでとても良い天気だ。

十一時に仕事場到着。従業員の方に新人だと伝えると、この前面接をした若そうな店長さんが出てきて、早速奥の席でオリエンテーションが始まった。主に仕事の内容をテキストを使いながら教わったり、パートナー契約書に記入をしたりして、今日は二時間位で終了。なんだかんだでやってしまえば呆気なく終わったりするもんだよなあ。安堵の息を吐いていると、店長さんに「この三項目に分かれたテキストの内容を覚えてきてください。台詞は必ず言えるようにしてくださいね。あと専門用語もね」とニッコリしながら言われ、わたしはやっぱり社会はそう甘くない！と思いついたのであった。

実際に働くのは、本社に書類を届けてからシフトを組むのでいつになるのか分からないという。多分十月後半には入れると思います、とは言っていたものの、それまでの期間が結構空いてしまう。めっちゃくちゃ仕事入るってわけでもないだろうし、ここはいつその事どこか探して掛け持ちしてしまおうか。いや待てよ、それまでに覚える事が山積みなのだからその勉強の方を優先すべきじゃないか、ウンそうだ、それに無理をしちゃいけないだろう、などと一人考えながら帰りの道を走った。

帰宅すると母親は出掛けているようだった。おとなしくしているマロの様子を見つつ、しんとしたりビングで「チェリーブLOSSAM」を夢中になって読み、一日で読了。長編の本は分厚いと読むのを躊躇ってしまうが、一度ハマるとなかなか読むのをやめられなくなる。でもわたしはやっぱり短編のが好きだけだ。

母親が夕方に帰宅し、買ってきてくれたドーナツを食べた。その後にしっかり夕飯も食べた。とことん与えられたものを食べている。

今は多分平均的な体重なんだろうけど、このままでは本当にまずい事になりそうだ。ガリガリも嫌だけど、太りたくもない。女たるもの、綺麗で華奢なからでありたい。ダイエットはいつだって明日から……。

10月12日

九時半起床。素晴らしいうつつモードで朝を迎える。

母親に「今日のお昼、この前観たいつて言つてた映画観に行かない？今ネットでチケット買ったやおうと思ってるんだけど、行けそう？」と言われ、わたしは悩んだ。今の状態だととてもじゃないけど起き上がれそうにない。このままずっと寝ていたい。しかしどうしても観たい映画があったのだ。それは今わたしも奮闘しているうつ病を題材にした映画なのだ。わたしは布団の中から死にそうな声で「観に行く」と言った。

実は観る前に色々な人の感想を調べていたのだが、患者の声は賛否両論だった。「うつに関して細かく描かれていて良かった」という意見もあれば、「ただの微笑ましい夫婦の話でつまらない」という意見もあったので、実際どうなんだろうとちょっと不安な部分もあったのだが、わたしは俄然前者だった。

観たのは「ツレがうつになりました。」という映画だ。売れない漫画家ハルさん（宮崎あおい）と、几帳面で生真面目な夫のツレ（堺雅人）。ある日、ツレが仕事のストレスでうつ病になってしまふ、というところから物語は始まる。

うん、良かった。とても良かったと素直に思えた。上映中に思ったのは、わたしはツレと同じ類の人間なのだという事だ。調子の良い時は外に出たりペットの世話をしたり出来るのに、辛い時は布団に潜って一日中亀のようになってしまふところ。好きだった料理が一切出来なくなってしまうところ。周りの事を気にし過ぎて、いつも自分が悪いだの、自分のせいで周りが迷惑しているだの、時々もう

自分なんかいなくなっちゃえば良いだの、と行ってしまつところ。ああやっぱりわたしはうつ持ちなんだな・・・と思い知らされた。そんなのとうの昔から知ってた事だけだ。

うつ病というものを知らない人間は、「よく分かんないけどどんよりとした病気」「よく分かんないけど大変そうな病気」だと思えないだろう。実際わたしだって知らなかった時はそうだった。でも、そこで決して一歩引いてほしくないのだ。違う種の人間として見ないでほしいのだ。うつを患ったとしてもその人はその人のままだ。そんな健全者にこそ、この映画を見て「うつ病ってこんな感じなんだ」と知ってほしい。どんなに辛い事が、身近である事かを知ってほしい。こうして少しでも世間での嫌な偏見がなくなってくれば、わたしは一人のうつ患者として嬉しい。どう感じるかは人それぞれだが、この映画はうつと全く無縁の人にも、うつ病被害者の人にも、うつ病と闘っている人にも、きっと全ての人に観る価値がある、と思う。

映画の中で言っていたが、うつ病というのは心の風邪と言われるくらい誰にでも発症する病気だ。原因はセロトニンの不足。治療法は脳内に不足している脳内物質の分泌を促進させる薬物治療、そしてからだを思い切り休ませる事。うつに良いとされている食べ物は野菜、牛乳、納豆など。これは初耳だった。明日から毎日牛乳飲んでみようか。

終わって会場がパツと明るくなると、隣で母親が感動の涙を流していた。「顔崩れちゃったから、ちょっとトイレ行こう」と笑って言った。わたしの母親は、どう思っていたのだろうか。ツレとわたしを重ねて見ていたのだろうか。

帰宅してからは折角調子が良いので、読書や仕事の勉強をしたりし

た。マロと遊んだりもした。こういう時間は本当楽しい。あー生きてるんだなあ！という感じ。旗から見れば「なんだ、全然元気じゃない。病気だなんてただの言い訳じゃないの」と思うかもしれない。わたしだって自分をそう疑う時があるくらいだ。でもこれはあくまで元気な時だけ。うつモードに入った時の姿を知らないだけだ。その辛さは、味わった者にしか分からないだろう。ふと、映画の中にあっという病は治りかけが一番危ないんだって」という台詞を思い出す。危ないというのは言うまでも無く自殺の事だ。わたしは・・・負けたくない。

夕飯にチャーハンとサラダを食べ、早めに就寝。

10月13日

十二時起床。今日もまたうつモードで起床。

母親に「ミワちゃん（母親の親友）の家に遊びに行くんだけど、一緒に行けそう？」と言われたが、からだが動くのを必死で拒んでいたので断った。そしてわたしは余計な事に気付いた。最近、母親が誘ってくる時「行く？」ではなく「行けそう？」と言うようになってしまったという事に。

決まった時間に上手くからだを動かせない、まともに遊びにすら行けない人間が、果たして仕事など勤まるのだろうか。初歩的な事が出来てないのに大丈夫なのだろうか。いつから仕事が始まるのかまだ分からないが、今から怖くて仕方がない。でも働かないと収入が無いし、このままではキツイ。やはり働かねば。しかし怖いものは怖い。

今日は絶不調だ。夕方まで布団の中で過ごした。

十七時くらいになってやっとからだを起こし、マロがゲージの中でわたしをじっと見つめているのを、ソファーに座ってぼーっと見ながら、自分の存在価値について考えていた。

生きてるってなんだろう。わたしは何の為に生きているんだろう。何かしたくても何も出来ない状態で、何の役にも立っていないくて、寧ろ色んな人に迷惑ばかりかけていて、なんで生きてるんだろう。そしてこんな風に考えてしまう自分は一体なんだろう。いつからこうなっただろう。分からない。全て分からない。

そんな事言つて、じゃあ死にたいのかって言われたら違う。死ぬのは怖い。首吊りや飛び降りには痛そうだし、練炭は手元がないし、薬物大量服用は失敗例が多いと聞く。それにわたしが仮にもし死んだ



として、悲しみに満ちた親の姿は見たくない。散々世話をしてくれている母親、医療費や生活費を出してくれている父親。家族の事を考えると、まだ死ねないな、と思う。でも、なんだかよく分からなくなってしまう。今、わたしが誰かに「生きたいですか？」と問われたら「いいえ」と答えるし、「死にたいですか？」と問われてもきつと「いいえ」と答えるだろう。矛盾している。歯痒い。わたしは何がしたいのだろう。

こんな事をしばし思っていたのだが、夜になって少し元気を取り戻した。うちの家族はわたしも含め、皆クイズ番組が好きだ。わたしはあまりテレビは見ないのだが、クイズ番組だけはやっていたら見ている。豆知識が身につくのは良い。今日もそれを三人で見ながらご飯を食べた。面白くて笑ったりもした。笑う門には福来る、だ。

いつだって笑っていたいね。いつだって元気でありたいね。

10月14日

- -  
これを書き始めて一カ月が経ちました。

一カ月経っても体調は相変わらずです。治る気配が感じられません。

・ ・ (泣)

毎日奮闘しながらも、体調の良い時を見計らって今まで書いてきました。

この日記は友達数人に教えていて、あとは一体誰が見てるのか分かりません。でもこうやってサイトに公表している以上、おそらく誰かの目には入っているのだと思います。そう考えるとなんか不思議。自分の心情や経験を曝け出すだけでなく、自分を見つめ直す事も出来るので、日記とはとても良いものだと思います。

これからも引き続き、つらつらと書いていこうと思います。

- -

なんとわたしは七時に寝た。七時とは夜ではなく、朝の七時だ。スカイプで仲の良い友人達と楽しく話していたら、うっかり朝方になってしまったのだ。

五時頃になつて、寝ていた母親が起きてきてそれが見つかってしまった。「こんな時間まで何やってんの？早く寝なさい」と怒られた。まだまだ話したかったのだが、わたしは話すのをやめて渋々布団の中に入りに行った。「楽しいのは分かるけど、アンタは今、生活のリズムを崩さない事が大事でしょう？その為に薬だつて飲んでるんでしょ？働いてる人なんか、朝方まで起きてられないんだからね。早く寝なきや駄目だよ」と、布団の中から母親のお説教の声が聞こえた。それをわたしは無視し、目を固く瞑った。

そんな事は分かっている。母親の言っている事は間違いない。わたしはまず社会復帰する上できちんとした生活習慣を身につけなければならぬ。でも、それと反面、少しは分かってほしいとも思う。寝て起きた瞬間というのが今は本当に辛くって、どうしても寝るのを拒んでしまうのだ。それに今のわたしには人と接する楽しみというものが全く無い。それが出来るのは、たとえ会わなくとも会話が成立するスカイプぐらいしかないのだ。たまには少し夜更かしして友達と喋ってたって良いじゃないか！そういう時間を少しでも大事にしたいんだから！・・・なんて反論出来る訳もなく。こんな逃げの言い訳だ。

朝方になっても薬はきちんと飲んで寝た。今日はリフレックスを飲まずに寝てみた。どうもわたしは朝のうつモードにリフレックスが原因ではないかと疑っている。色々調べてみたのだが、リフレックスを飲み始めてから過食になった人や、ダルダルになってしまったという人が多く見られた。医者には「焦る人には最適な薬なのだヨ」とまるで魔法のもののように褒めていたが、薬には合う合わないがあるというし、もしかしたらわたしには合わないのかもしれない。それでちよつとやめてみようかな、と思ったのだ。

十二時起床。五時間しか寝ていないのに起きてしまうのは珍しい。リフレックス無しで昼を迎えたが、うつモードはそこまで酷くない。うーん、やっぱりこれが原因なのか・・・？こんな事を自己判断してしまうのはどうかと思うけど。とりあえず今日も飲まずに寝てみよう。

夕方まで布団でだらだらと仕事のテキストを見たりしていた。母親が「ちよつと仕事のミーティングに行ってくるね。六時半になったらマロにご飯あげてね」と言って出て行った。因みに母親は介護士をしている。

そしてわたしは、母親がいなくなったのを良い事に、とうとう過ちを犯してしまった。とうとう。ちょうど日記を始めた頃にODしない宣言をした筈だったのに……。気が付いたら薬局に自転車を走らせていて、手にはブロンを持っていた。千三百円、無愛想な店員さんに渡していた。

なんでこうなるんだろう。なんでまた買ってしまったんだろう。本当に馬鹿だ。でも、どうしても飲みたいと思ってしまった。わたしにはやっぱりブロンの力が無いと駄目なんだ、と思ってしまった。これを飲めばうつが無くなるし、この莫大な食欲だつて無くなる。飲んで生きるか、飲まずに死ぬか、その二つだけの選択肢になつてしまっている。情けない。でもそんな忸怩たる思いと同時に、手にした喜びがあるのも確かだ。こんな自分が嫌。嫌嫌。

家に帰って早速十五丁。数時間経って、ほわほわしたものを感じた。久しぶりのこの感覚。もう二度とやらないって決めたのにな。あんなに誓ったのにな。有言無実行にも程がある。

夜に母親が帰宅。わたしが「どうしても読みたい続編の本がある」と言つて、車で近くの本屋さんまで連れて行つてもらった。ついでに他にも二冊買ってもらった。ほくほくな気分だったが、たった数分の車での移動だけで猛烈な吐き気を感じた。おそらくブロン入れたからだろうな。わたしの経験上、ODすると乗り物酔いし易い。

帰宅してすぐに山本文緒さんの「ココナッツ」に没頭。わたしはいつも本を借りずに買う。借りたら絶対期限内に読まなきゃいけないけど、買ってしまえば自分のもの出来るので、好きな時に何度でも読み返せる。

ブロンを入れた御蔭で、今日はあまり胃にもものを入れずに済んだ。

あああ、こんなんじゃない駄目だよ。でも駄目だと分かっているけど、きつと明日も飲んでしまうんだ。やめたいッス。まじで。

10月15日

十四時起床。昨日は何故か薬を飲んだのに寝れなくて、朝方になってやっと眠りにつけた。だからこんなに起きるのが遅いのだ。全く、何の為の睡眠導入剤だよ。ちつとも導入されてないぞ。これが効かないんじゃない意味ないじゃないか！

今日は母親は仕事らしく、キッチンにはおにぎり二つが置いてあった。それらを適当に貪り、静かな空間で本を読んだ。時々マロが起き上がってはゲージの中からこちらをちらちらと見ていた。

昨日の続きの「ココナッツ」を一気に読了。元は少女小説なのでとても読みやすく面白かった。本を読んでいる時の集中力を仕事に持っていったら良いのになあ、いつも思う。そりゃあ好きな事には没頭出来るもんだよね。いや、だったら仕事を好きになれば良いんだ。仕事するのをうんと好きになれば良い。それがムスカシイ。どんな仕事だって、八割の苦痛と二割の喜びで成り立っているようなもんだ。でもその二割がでかいから、人は働けるんだろう。収入も含め。

今日は生憎の曇り空で、窓から見える空はどこを見ても白かった。悪天候の日はうつな気分になり易いと言うが、それがよく分かる。こんな日は空だけでなく気分までも暗くなってくる。どんよりとするので、ネットゲームでもやろうと気を紛らわせた。するとスロットで大当たりし、ちよっぴり機嫌が良くなった。まあリアルな世界ではギャンブルなんて絶対やらないけども。プラスになるかマイナスになるか分からないのに、大金なんて使えるもんじゃない。

夜、母親が仕事から帰宅。夕飯にあんかけチャーハンを作ってくれたのだが、「あんまりお腹すいてないから食べれない」とスプーン

を置いた。母親は「最近までは普通に食べれてたのに、なんで？」と首を傾げていた。それは言うまでもなく、今日もブロンを十二丁胃に入れてしまったからである。自分でも驚くほど食欲皆無になるのだ。そして何よりも、落ちた気分がだんだんシャキーン！となってくる。これを知ってしまったから、ブロンがないと仕事に行けなくなつたという人も結構いるらしい。わたしはその中には入りたくない……。気分は良くなっても、肝臓は悪くなる一方。折角ご飯を作ってくれてるのに申し訳ないので、なんとか一時間くらいかけて完食した。

今日は早く寝ようと思っていた。寝る前にちよろつとネットを開いたら、スカイプで仲良い友人が話しかけてきた。つい楽しく喋っていたら、日付は瞬く間に変わり、うっかり四時間も話してしまつた。

10月16日

十二時起床。朝方に寝たので十五時くらいに起きるかと思ったが、案外寝れなかった。

昨日（日付的には今日）はなんと、薬無しで寝たのだ。睡眠時の薬が生活の必需品になってしまっている今、こんな日は滅多に無い。なんで飲まなかったのかというと、状态的に必要な無いと思ったから。さすがに朝の七時くらいまで起きていたので眠気が少しきっていたのだ。薬を入れずにストンと寝るのは非常に気持ちが良い。でもこれが本来普通なんだよなあ。いつから不眠に悩み始めたんだろう。

これでも小学校までは、きちんと夜の二十一時に寝ていた。今考えると妙だが、その時間に寝ていないと何故か落ち着かなかった。だから当時は早起きが当たり前で、朝早くにやっているアニメを見たりしていたものだ。あの頃のわたしよ、今何処へ……。

中学に上がり、勉強や塾などの関係で寝るのが遅くなった。高校に上がり、バイトなどを始めて更に遅くなった。そうして日付が変わってから眠るというスタイルになり、それがいつのまにか酷くなって、朝方に寝る事が増えていった。それが悩みになった。当時色んなストレスが襲いかかってきたのも関係してたんだろう。高校三年生の時に初めて病院に行つて、マイスリーという入眠薬を手に入れた。

「こんなの飲んでほんとに寝れるもんなのか？」と疑ったが、薬を飲んですぐ横になると必ず眠りにつけたのだ。「なんだこれスゲーエエ！薬コエエエ！」と思った。マイスリーにはだいたいお世話になった。なんてつたつて、わたしの入眠薬デビューからつい最近までも飲んでいたので、軽く四年ぐらいは処方されていた事になる。今は病院が変わってから薬も変わってしまったので飲んでいない。



マイスリーは、基本飲むとすつきり寝れてすつきり起きれる。不眠に悩む人にはとても愛されている薬だけれど、実は怖い薬でもある。というのは、飲んですぐ布団に入らずにからだを起こしていると、「小人さん症状」が発してしまうのだ。「小人さん症状」とは、簡単に言うところ健忘である。自分の記憶が全く残らなくなるのだ。

わたしは過去に何度もよく小人さんが現れたので知っている。飲んでも眠りにつけない時は、あーなんか眠くないからネットでもやろうかなー、とよくからだを起こしたものだ。そういう時は気付かぬ間に朝になっっているのだが、起きてメールの送信履歴を見ると友達にやたらとメールしてたりする。でも送った記憶は一切無いのだ。しかもなんだか変な文章を送っていたりするので、後になって恥ずかしい思いをする。

今飲んでいるサイレースにはそのような事は無い。恐るべしマイスリー。

今日は昼間は、覚えなきゃいけない仕事の内容を勉強したりしていた。働いていないと働かなきゃって焦るけど、働いていると次の朝が憂鬱で働きたくなくなる。世の中無い物ねだりで出来ているんだなあ、隣の芝生は青く見えるものだなあ、とつくづく思う。

夜、ネットをカチカチしてたら母親から予定外の声がかかる。わたしは中学校時代バドミントン部だったのだが、よく休日に小学校の体育館を貸し切って、バドミントンの練習をしたりしていた。そのクラブは近所のおじさんや学生などが集まって、十数人はいた。姉マリエもバド部だったし、母親も面白そうだからやりたいと言って家族三人でよく足を運んでいた。でも高校に入ってからわたしは陸上部に入ってしまったって、そのクラブには行かなくなった。既にもう五年は経っている。母親はそのクラブの人たちとまだ連絡を取っているらしく、久し振りに皆で飲みませんかとお誘いがきたというの

だ。「暇な時間あるなら一緒に行かない？」という話だった。

わたしが「行く」と言ったら、母親は物凄く驚いて「えっまじで？ほんとに？来るの？」と言ってきた（誘った本人がそこまで言うかよ）。おそらく体調的に大丈夫なのかという事と、いつも買物やマロの散歩でさえもついていけない無気力なわたしが、あっけらかんと誘いに乗ってきたからだろう。

行こうと思ったのは、まあ時間空いてるし、お酒タダで飲めるし（ドケチ精神である）、それに最近飲み会どころか全く人と会ってないので、ちよっぴり寂しかったのだ。メールとかスカイプじゃなくて、たまには誰かと会って話したい。

母親と自転車でユウさんという人の家に行った。到着すると既に数人集まっていた。五年も経ってるから顔なんて忘れられてるだろうと思っていたけど、わたしを見て「おお？朱里ちゃん？久し振りだねえ！」と声をかけてくれたのでなんだか嬉しかった。

宅飲みは予想以上に楽しかった。わたしは母親とずっと笑っていた。真面目な話からふざけた話まで、とにかくひたすらお喋り。軽い気分転換になれば良いと思っただけに、まさかこんなに楽しいとは。今日来て良かった。今日こんなに楽しかったのも、クラブの人達が皆面白くて気さくだったからだろう。全員大人だからしっかりしているけど、くだらないギャグをいちいち会話に入れちゃうあたりが良い。わたしはいつもこういう大人に憧れる。良い意味でふざけられる大人に。休日はこうやってたらお酒飲んだり馬鹿な事して過ごして、でも仕事だけはちゃんとして、周りの人を大切にしたい。

今日はとても良い日だった。明日はもっと良い日になりますように。と記してから、明日は歯医者だったと思出す。がひーん……。

10月17日

十二時起床。季節はすっかり秋になっているというのに半袖の部屋着で平然と過ごしているわたしは、あまりの寒さに驚いて起きる。そろそろ衣替えしないとまずいかな。早くモフモフの長袖パジャマが着たいけど、さすがにそれはまだちょっと早いかな。

昼ご飯にカフェゼリーとチョコレートを食べ、異様な眠気と怠さを感じて再びベッドへ逃げる。久々の二度寝。この前からわたしは、リフレックスが自分に合わないんじゃないかという勝手な自己判断の元で飲まずに寝ているのだが、今日は飲んでなくてもダルダルになってしまった。となると、やはり薬はあまり関係ないのだろうか。うつ病は朝が一番辛いついていうのは仕方がない事なのか。

まあいずれにせよ、リフレックスを飲むと過食になってしまう事は判明しているので、次病院に行く際に先生に相談してみるとする。それまでは飲まずに過ごしてみよう。

十五時起床。母親から「もう十五時だよ、いい加減起きなよ」と起こされる。せめて「おやつの間だよ」と起こされたら少しは気持ち良く起きれるのに。今日は夕方から歯医者予約が入っていたが、ダルサメーターが一向に下がらず、キャンセルしてしまった。先週もキャンセルしたというのに、医者側からしたらとんだ迷惑な客だろう。しかしわたしは外に出られなかった。歯医者ぐらい頑張つて行けばいいじゃん、少しは努力しろよ、と自分でも思う。自分で自分が情けなくて嫌になる。でも無理だった。体調が悪いと全ての事を悪魔に奪われる。何も出来なくなるから寝たきり。読書とか料理とか、好きな事でさえも出来ない。こんな体調にのまれていて本当に働けるんだろうか。怖い。でも少しでも前に進まない。歯医者だって毎回行けるようにならなくちゃ。決まった時間に決まった事

を出来るようにならなくちゃ。じゃないと仕事なんて到底無理だ。全て頭では分かっているのに、行動にうつせずにいる。動け、動くんだ、わたしのからだ！

いつまでたっても気分はどんよりしていて、ついまたODに走ってしまった。ブロン十二丁。少しずつ元気がホワアアと漲ってきて、横になりながら本を読んだ。気が付くとすっかり外は暗くなっていた。

夜、母親に「近くに買い物にでも行こうよ。行けそう？」と言われて行く事にした。大丈夫な時に少しでも好きな事をしたい。車で隣駅のビルまで行くも、猛烈な吐き気にクラクラした。たった数十分の距離なのに。ODすると車酔いが一層酷くなる。

ビルの中には幾つか洋服屋さんが並んでいて、わたしたちはそこを物色した。体調が優れていると買い物も楽しめる（ブロンのが大半かも）。可愛い秋服を色々と見てはウキウキした。色々と回っていて、わたしはふと淡いピンク色の可愛いワンピースが目に入っ、つい手にとった。そしてここからが事件の始まりである。

母親に服を持って見られるのを見られ、「ちょっとそれは子供っぽいと思うけど」と苦笑されてわたしはムツとした。それでも試着してみたいと思って着てみたのだが、「やっぱりなんか子供っぽいよ、それは」と呆れたように言われる。折角気に入ったものなのに、なんでそんな風に言うんだ。そんな事言われたら本当に駄目なもののように思えてきてしまうではないか。

母親に散々否定された事で、購入するか悩んだ。人に自分と違う意見を言われると、そっちの方が正しいのではないかと流されそうになる時がある。正に今の状態がそうだった。

「どうしよう、でも可愛いと思うんだけどな・・・」とうじうじしている、「もう、どうすんの？早くしてよ。どうせ買うのは私な

んでしょう？買ってくれるのが当たり前だと思われたら困るよ！私だってそんなお金あるわけじゃないのに」と怒られた。

意味が分からなかった。冷静に応えると、まずわたしは財布を持ってきていなかった。母親はわたしに買い物に行こう、と誘ってきたのだ。それならなんで家を出る時に「財布がなくて良いの？」と聞かなかったのだろう。そう言ってくれたら素直に財布を持ってきていたし、何も言っておかなかったからわたしは「きつと買ってくれるんだな」と淡い期待を胸に抱いてしまったんじゃないか！なにも駄々こねて買ってくれだなんて言っただけじゃないじゃんか！

結局その服は買ってもらったのだが、帰り道は二人とも無言で気まずい空気が流れた。生活の面で全ての面倒を見てくれているだけにわたしはだんだん申し訳ない気持ちになってしまった。結局はこんな病気になってしまった自分がいけないんだ。お母さんごめんね、と心の中で呟いた。

時間が過ぎれば自然と気まずさもなくなり、夕飯の頃には普通に喋れた。喧嘩するほど仲が良いというけど、それは何でも言える関係というのをそう例えているだけであって、喧嘩なんてしない方が良いに決まってる。

10月18日

十三時起床。朝方に寝たので、安定の遅起きである。

母親に「そろそろ起きなよ」と起こされる。ダルダルだったのでそれを無視して布団の中でじっとしていると、もうアンタなんか知らんと言わんばかりに部屋のドアを思い切りボタン！と閉められた。100%、わたしが悪い。母親が怒っている原因は二つある。一つは、折角病院に行って薬を貰っているのにそれを夜に飲まずに朝方まで起きている事。もう一つは、わたしがODをしているのを知った事。この前ブロンを買った時、空き瓶が部屋のゴミ箱に捨てられているのを目撃されてしまったのだ。

今までもODをしている事は何度も何度も発見されていて、その度に「もうやめようね」と言われていた。今回だつて「ODするのは一切やめて、病院で処方された薬だけを飲んで頑張ろうね」という話をされていた。でもわたしは見事に裏切ってしまった。逃げたしまった。朝方まで起きているのは、眠るのが怖いから。ODするのは、少しでもうつ状態から解放されたいから。わたしはなんて自己中なんだろう。親の親切さえきちんと受け取れない。今は自分の事で精一杯だから、なんてただの言い訳……。

今日は一日中寝ていた。夕方、仕事先の店長から「ユニフォームが欠品していて納品の見込みがないので、それが届いてからの出勤になつてしまいます・・・」とメールがきていた。全然遅くなつて構わない。寧ろ有難い話だ。でもどうせいつか始まるんだよなあ。開始がいつになるのか分からずにじっと待機している時間もまた辛いものだ。

ODしなかったのに食欲皆無で、母親が夕飯にパスタを作ってくれたのにも関わらず全く食べる気せず。でもこれ以上哀れむ顔を見る

のは心が痛んで仕方ないので、何も言わずに頑張つて食べた。お母さん、ごめんね。こんな娘でごめんね。最近ずっとこれしか思えない。

こんな日は日記を書くのもなんだかしんどい。早めに寝るとする。

10月19日

十時起床。しかし怠さで起き上がれずに十四時半まで寝る。遅起きは相変わらずである。

母親は仕事らしく、メールが入っていた。仕事行ってきますという事と、キッチンにお弁当がありますという事と、加えて最後にわたしへの励ましの言葉が長つたらしく書いてあった。「朱里が辛いのは分かるけど、貴方は一人で闘っているんじゃないんだよ。私も同時に闘ってるんだから、一緒に頑張っていこう」と。嬉しい気持ちもあつたけど、そんなのとうに分かっている。まさかわたしが一切迷惑かけてないと思ってるっていうのか。でもわたしも素直じゃないからな。なかなかありがとうとか言えないから伝わってないんだろつな。照れ臭くて言えないのだ。言わないと何一つ伝わらないのに。

用意されていたお弁当をぱくりと平らげる。マロがそれを羨ましそうにじつと見ていた。

まだダルダルモードが消えなかったので、うつかりOD。数時間後、ほわほわしながらネット。ついでに洗濯や洗い物などの家事をこなした。気分が良いと本当によく動けるから不思議なもんだ。朝の母親のメールで思ったが、たとえ素直に「本当はいつもありがとうって思ってるんだよ」と言えなくても、こうやって家の事を手伝ってあげたら少しは感謝の気持ちを現せる。出来る時には色々やってあげよう。わたしがこうしてここにいるのも全て親の御蔭なんだから。とはいえODして家事をやってあげるっていうのもなんだかね。・・・悪事起こしてまでやる必要があるのか。

夜、母親が帰宅すると喜んでくれた。わたしはそれが素直に嬉しか



った。本当は夕飯も作ろうと思ったのだが、結局母親が簡単に作った。トンカツ、サラダ、ご飯。しかし今日も全然食べれず。

ん、待てよ。わたしがいつもご飯を作れば自分の量だって自分で決められるし、親だって喜んでくれるし、一石二鳥ではないか？それに料理の勉強にだってなる。料理はもともと好きなのだけど、体調を崩して実家に戻ってきてからは一度もやってないような気がする。よし、ちよつと料理修業しよう。ついでにお菓子作りなんかも極めたい。いや、でもうつが襲ってきた時の事を考えると怖いからやれる時だけにするか。どんな強い向上心でもうつには勝てない。トホホ。

その後も元気にネットをしていると、この前知り合ったばかりの友達から「死にたい」とメールがきた。何の前置きもなく突然の事だったので、驚いて「どうしたの、大丈夫？」と送ったら「辛い」だけ返ってきた。

わたしはなんて返したら良いか分からなくなった。そしてふと、この子を昔の自分と重ね合わせた。わたしが本当に苦しかった時に、どうしようもなく誰かに助けを求めたくて、同じように仲の良い友達に「死にたい」とメールを送った事がある。その時わたしは相手にどんな言葉を求めていただろう。それが今では浮かばなくて、かけてあげられる言葉を探そうと必死で脳内を彷徨った。そりゃいきなり死にたいです、なんて送られてきたら戸惑うよなあ。わたしも以前はこんな風に相手を困らせていたんだなあ、と今更になつて相手側の気持ちを理解した。

そしてわたしはどうしよう、という気持ちと同時に何故か嬉しかった。こうやってわたしに正直な気持ちを伝えてくれた事が。それだけ心を許してくれてるって事だから。親友とかならまだしも、知り合ってまだ一週間も経ってないのだ。因みにこの子は躁鬱病だ。同じ精神病を抱えている者同士だから言いやすかったのだろうか。だとしても頼ってくれた事は嬉しい。わたしは躁鬱ではなくうつ病な

ので分からないところもいっぱいあるけど、アップダウンの激しい病気なだけにこの子は散々な思いをしてるんだろう。この子の辛さをわたくしが半分でも貰う事が出来たら良いのに。心の病の辛さは痛いほど分かるのに何もしてあげられないでいる。密かに返信を待っていたのだが、結局こなかった。便りがないのは良い知らせともいっているので、そつちを信じる事にする。

10月20日

十五時起床。なんでこんなに起きるのが遅いんだ？なんでこんなに熟睡してしまうんだ？十五時ってアンタ、おやつの間ですよ！？  
一般の会社員なんてバリバリ仕事してる時間ですよ！？

どうやら睡眠過多はうつ病の症状の一つでもあるらしい。沢山寝れるのは一見健康的に見えるが、寝すぎるのも良くないのだ。よく考えたら、仕事もせずに全く動いていないのにこんなに眠るのも可笑しい話だ。薬のせいっていうのもあるんだろうけど、飲まなきゃ眠れないからどうしようもない。寝るのが困難で、漸く眠れたと思いきや今度は起きれないなんて。こんな状態で社会に出るのはまず無理だろう。どうしたら良いんだ・・・。

起きると母親が丁度買い物から帰宅したところだった。リビングでボーっとしていると、マクドナルドのビックマツクの箱をトンと置いて部屋に行ってしまった。この前モメてから母親との間に険悪なムードが漂っている。わたしが早寝しないからいけないんだ。でも夜中の時間が今は唯一安定してるので、なかなか早く寝る事が出来ずにいる。この親不孝者め。

ビックマツクを黙々と食べた後、何もやる気力が起きずベッドに逃げて昼寝。起きたらすっかり夜になっていた。そして恒例のODである。

あーあ。何もしないでいたら生活して、一体わたしは何やってんだろうなあ。周りの人たちは皆頑張って学校行ったり働いたりしてるのに。うつ病の人は休むのが仕事なんだとよく言うけれど、それならこのままで良いのだろうか。ただひたすらだからして良いのだろうか。そんなの駄目だ。わたしは変わりたい。わたしだって本当は働きたいのに。働く事に生き甲斐を感じたいのに。なんで上

手くいかないだろう。それを病気のせいにしてしまう自分がまた嫌だ。

夕飯の時間になり、少しは母親も機嫌を取り戻してくれたかなと思いきや、無言でラーメンをテーブルに置いてさっさと部屋に戻っていった。食欲は無いけど出されてしまったものを捨てるわけにもいかないので、頑張っけて平らげた。

ほぼ引きこもり状態で家庭内の空気が悪いと最悪だ。でもこれも自業自得。母親に悪い事をしているのはわたしなんだから何も言えない。嫌だ、こんなの嫌だ。もうやめよう。どんなに夜が一番安定して起きていたくても、明日からは早めに寝よう。薬も朝方ではなくてきちんと夜に飲もう。その為に貰っている薬なんだから。改善してみせろ、わたし。

10月21日

十一時起床。物凄い眠気に襲われていたが、意地でも早く起きてやるうと頑張つてからだを起き上がらせた。起きると母親は仕事らしくいなかった。いつも仕事の日はメールをくれるのに、今日はきていない。とことん呆れられている・・・。

キッチンに置いてあったパンと果物を食べ、結局気分が辛いままだつたのでどうしようもなく再び眠りについた。そうして十五時に起きる。何とかして昼間起きていたい。でもいつも異常な眠気と怠さに負けてしまう。勝てる日はくるのだろうか。明日こそは、明日こそは！と、毎日のように思っている気がする。

起きていても気分が上がらず、うっかりOD。するとだんだん調子が良くなってきたのでネット徘徊。色んなお菓子作りの動画を見ていて、わたしも何か作りたくなってしまい、勢いでレシピを調べてクッキーを作ってみた。お菓子作りは中学生の頃から好きだ。因みにわたしが人生で初めて作ったお菓子はたまごボーロである（しかも何気の上出来だった）。わたしの場合、料理を好きになったのはお菓子作りがキツカケだった。それで飲食店のキッチンのバイトも始めたんだっけ。始めの頃は簡単なピザを焼く作業ですら上手く出来なくて泣きべそばかりかいてたけど、いつの間にか何でもこなせるようになっていた。職場の人間は皆良い人ばかりで、環境は良かった。なのにわたしは病気を患って仕事を辞めた。折角続いていた仕事だったのに。続けていたら社員になれたかもしれないのに。まあ、今更辞めた事を悔いても仕方がない。あの時はあの時で相当無理してたんだろ。

久し振りのお菓子作りは楽しかった。砂糖、薄力粉、牛乳、サラダ油を混ぜてクッキー生地を作り、それを麺棒で広げて型を抜き、円

盤に並べる。食べるのも良いけれど作るのだって面白い。ちょうど焼いているあいだに母親が帰宅し、「あ、クッキー作ったの？」と普通に喋りかけてきて、ホッと安堵した。わたしに対する機嫌が戻ってくれたようだ。昔から母親はわたしを叱った時は、突然機嫌が戻る。例え物凄く怒っても次の日には何の変哲も無く話しかけてきたりする。人間は本当に気紛れな生き物。

クッキーは思ったより上手に焼けた。普段のわたしならあつという間に平らげてしまうのに、ブロンODパワーでほんの少ししか食べれなかった。言うまでも無いが、夕飯も少ししか摘めず。

夜は元気有り余ってるけど、今日からは早めに寝て規則正しい生活をする！と決心したので、十二時前には薬を飲んでベッドに入った。それを母親に見つけられ、「偉い偉い。よく頑張った。もし寝れなくてもそういう姿勢が大事だから」と優しい声で褒めてくれた。そしてまるでマロを撫でるかのように頭をくしゃくしゃと撫でてくれた。わたしは、思わず泣いてしまった。暗闇の中だったから母親には見えていないけど、声を殺して子供の様にずっと泣いていた。頑張らなければ。こんなに応援してくれている人がいるのだから。

10月22日

昨日あんなに早くベッドに入ったのに、全く寝られずに朝方まで起きていた。薬も飲んだのに意味無し。サイレースが効かなくなってきたしまった。どうしよう。明日からどうやって寝ると・・・？

今日は昼間から空は雨模様。天候と体調には関係性があるというが、それは本当だと思う。

わたしはからだを起き上がらせる事が出来ず、ずっとベッドの中にいた。

友達から時間あったら遊ぼうと声がかかっていたが、とてもじゃないけどそんな元気はなかったの断った。自分の体調のせいで折角のお誘いを断ってしまったって非常に申し訳ない。

母親が仕事から帰宅し、夕飯が出来たと声がかかって漸くからだを起こした。なんだか至るところが痛い。肩も腰も足も、全部。ろくに歩く事さえしていないのでどんどんからだが衰えている。二十一歳なんて世間的に見たらまだまだ若いのもかもしれないけど、体感年齢はちつとも若くない。

今日はODしなかったので普通に夕飯を食べられた。しかしそれとは逆に、体調は一向に優れず。ODしないとあの素晴らしい元気っぷりが湧いてこない。明日はODしよう。やっぱりね、ブロンがないと駄目なんだよ。じゃないと辛いんだよ。

規則正しく十二時にベッドに入る。その時母親が部屋にやってきて、わたしに真剣に話し始めた。

「朱里がブロンを飲んでる事は知ってるよ。私の職場にナースの人がいるから色々聞いたり、調べたりしたんだけどね、ブロンをO

Dするとテンションがハイになるんだってね。朱里が今日元気なかつたのは飲まなかったからなんでしよう？昨日あんなに元気だったのは、ブロンを飲んだからなんでしよう？私はたとえブロンを飲んで元気になったとしても、それは偽物の元気なんだから、ちっとも嬉しくないよ。辛くても耐えている時の朱里の方が全然良いよ。そりゃあ辛い気持ちも分かるし、依存性が高いんだろうけど、ブロン飲むと歯がボロボロになるんだってよ。それに肝臓や内臓にも負担がかかるらしいし、出来ればやめてほしいな。飲んだって良い事ないんだよ。今日だって我慢出来たんだから、ね、頑張ろう？」

母親の言う事は全て正しかった。やめなきゃいけない事は分かっている。しかし、こんなに優しく宥められているのにやめられる気がしないのは、やはりわたしが依存しているからなんだろうか……。

そして母親は最後にこんな事を言い残した。

「おばあちゃん（母親の母親）はね、五十歳で亡くなったんだよ。朱里はまだ小さかったから覚えてないんだろうけど、凄くよく可愛がってくれてたんだよ。更年期に入ると更年期鬱っていうのがあるらしくて、今思えば私のお母さんはうつ病だったのかもしれないんだよ。仕事が出来なくなったり、外に出れなくなってたから、多分本当にそうだったのかもしれない。でも私はその時、何にも気付いてあげられなかった。本人は辛くて何も話せなかったのかもしれないのに、その辛さを理解してあげられなかった。今気付いたって遅いのだね。もうお母さんはどこにもいないのだね。私だってお母さんに甘えたいよ。朱里の事だって相談したいし、夢でも良いから出て来て欲しい。お母さんに会いたいよ。甘えたいよ……」

こんな事言っでごめんね、と泣きながら母親は部屋から出て行った。わたしもその話を聞いて泣いてしまった。二日連続、深夜大泣きである。

わたしは今までおばあちゃんの死因を詳しく知らないでいた。ただ、小さい頃に少しだけ聞いた事はある。なかなか言いにくい事なので



さりげなく「おばあちゃんは何んで死んじゃったの？」と聞いたのだが、その時は「油を大量に浴びて放火で亡くなった」という事を大雑把に聞いただけだった。それがまさかの自殺だったのかもしれないだなんて。おばあちゃんもうつ病だったなんて。ここで初めて聞いた事だ……。

わたしはたとえブロンをやめられなくても、生きていよう。母親の悲しむ顔が見たくない。

生きよう。生きるんだ。うつモードに入って死にたくなる時は何度だつてある。今だつてまさに奮闘している。でも、生きる。親孝行をするまでは死ねないと本気で思った。絶対に、絶対に親孝行する。今わたしにとつて一番大事な人。こんなわたしでも身捨てずに助けてくれる人。

大量の涙を拭いて、わたしは寝についた。

10月23日

十時起床。からだがしんどい。

日に日に体調が悪くなっている気がする。今日もからだ動かず、

一日中寝たきり・・・。

夜にODをして、少し元気を取り戻したところでネットを開く。仲の良い友人たちとスカイプで二時間喋る。誰かと話すのは気分転換になるから良い。

明日は少しだけ動きたい。ちょうどブロンの残りもなくなってしまったし、思い切って明日は外に出てみようと思う。少しでも動かなければ。今日より明日、が今のモットー！。

10月24日

十時起床。今日は起床時のうつがなく、普通に起きる事が出来た。今まで早く起きてても毎回二度寝してしまつたので、この時間にからだを起こすのは今のわたしにとってはかなりの早起きなのである。社会人からしたら全然社会不適合者なんだろうけど。

母親はわたしを見てかなり驚いていた。まるで錯覚なんじゃないかと思うような眼をしていた。まあ今まで殆ど夕方まで寝てたからな  
。。。

今日は頑張つて起きたね！と褒めてくれて、折角だから昼ご飯はどこか外食しに行こうよと言つてきた。体調はそんなに悪い気はしなかつたので承諾した。

行く先は回るお寿司屋さん。うつ病にはサーモンが良いらしいと母親に言われたので、わたしは炙りチーズサーモンばかり食べた。サーモンはもともと大好きなので、これがからだに良いというなら喜んで食べる。お寿司に齧りつくわたしの隣で、母親はサーモンだけでなくうつ病に効果のある食べ物について語っていた。ハーブティとか野菜とか色々名前が上がる中で、牛乳と黄粉とバナナを混ぜたものをミキサーにかけてたものが良い、という情報が気になった。これは想像しただけでかなり美味しそうだ。昔小さかった頃、母親がバナナミルクを作ってくれた時があつて、その時わたしはそのあまりの美味しさに思わず感動した。あれは本当に美味しかった。子供の時と今を比べると味覚はだいぶ変わったかもしれないが、黄粉バナナミルクというのはかなり期待出来る。早速早めに材料揃えて飲んでみよう。

味覚が変わつたという件で思い出したが、わたしは幼少期から散々

甘やかされて育ったのか、とても好き嫌いの激しい子供だった。何が何でも絶対に食べられません！というものは少なかったが、嫌いとはまではいかなくても決して好んで食べるものではない、というものがとんでもなく多かった。ラーメン屋さんに行けばシコシコした麺が苦手だったし、和食屋さんに行けば焼き魚全般は手につけないし、スイーツのお店に行けばレアチーズやモンブランは食べなかった。そもそも一般食である白米でさえも好きではなかったのだ。日本人としてこれは如何なものか。でもそれが今になってから、少しは改善されたと思う。とはいえ好きになれないものはまだ沢山あるんだけど。

母親との外食後、マロを車に乗せてでかい公園まで遊びに行った。普段母親は仕事だったり、わたしは体調が悪かったりでなかなか散歩に連れていく事も出来ないもので、広い草原でリードを放してあげたら、喜んでピョンピョン走り回っていた。ヘッヘッへ、と終始笑っていて、わたしまで笑顔になった。マロと追いかっこをしたのだが、犬のマロの方が明らかにスピードが速くて、体力の無いわたしはすぐにヘロヘロになっちゃった。

わたしはこの時思った。毎日なかなか上手く構ってあげられなくてごめんね、と。マロだって人間と一緒にだ。同じ動物なんだもん。辛い時は辛いし、嬉しい時は嬉しいんだよね。

因みにマロは白いポメラニアンのもうすぐ二歳になる。やんちゃで甘えん坊で寂しがり屋で、臆病だからかすぐに他の犬に吠えたりする。まるでわたしみたいだ。マロの人間バージョンはおそらくわたし。やはり犬も飼い主に似るのだろうか？あ、でもマロは食いしん坊なんだった。好き嫌いが一つもないところだけは似ていない。愛犬を見習います。

マロと遊び疲れて少し休憩した後、母親はどうやらバドミントンの道具を持ってきていたらしく、一緒にやろうと言ってきた。鉄の棒にリードを引っかけてマロを待機させ、いざバドミントンに挑戦し

てみる事に。幾ら元バド部だからと言ってもやるのは五年ぶりくらいだし、あまり乗り気じゃなかったけど、やってみると案外楽しかった。時にはスマッシュを打てたりした。こんなに経っても基礎が残っているんだなあと思わず感心。母親も下手くそながら楽しそうにしている、わたしはなんだかその様子を見て嬉しかった。母親の喜びがわたしの喜びになる。たまにはこうやって外に出て見るのも良いものだ。ずっと引きこもってるなんて良くないね。たまには日の光を浴びないとね。

夕方には帰宅、夜ご飯には大好物のハンバーグが待っていた。実は今日OD用のブロンを購入する予定だったのだが、薬局に行く隙がなかったので結局出来なかった。なので普通に食欲が有り、バクバク食べすぎてしまった。まあ、今日は何故かODしなくても元気に過ごせたから良しとするか。きっと明日には薬局行っちゃうんだらうけど（はい駄目人間炸裂しました）。

いつものごとく仲良しメンバーでスカイプをちよろつとして、就寝。今日はなんだかほっこりする一日だった。こんな日がずっと続けば良いのにな。でも体調には波があるからな。もうつつモードなんて嫌だ。一生こないでほしい。

10月25日

十時半起床。からだを起こしてから、ほんのり鬱が湧いてくるのを感じた。

母親は朝食に、昨日話していたうつ病に良いという飲み物を早速作ってくれた。本当は黄粉バナナミルクなのだが、黄粉を買い忘れたとの事でバナナミルクだった。砂糖を入れていないのに、バナナの甘さで十分に甘くて美味しかった。それと一緒にハムチーズパンも食べる。わたしは朝食はご飯よりパン派。

あまりのうつモードに思わずベッドへ逃げた。本当は胃が気持ち悪くなるから、食後にすぐ横になりたくない。でもうつモードになるとそんな文句は言ってられなくて、夕方まで寝た。昨日は昼間動けたのに今日は駄目だった。いつでも大丈夫って訳じゃないのね（泣）。

母親に気分転換にジムに行こうよと誘われたが、ベッドから出られなかった。本当は運動するのが好きなのになあ。ジムに行つてプールで泳いだり、スポーツマシーンとかやりたいのに。なんで好きな事が出来ないんだろう。鬱なんてこの世から消えてなくなればいい。

夜にやっと起きて、ネットをやったりしていた。夕飯を食べ、何故かお菓子も食べ、それでもまだお腹がすく。どんなに体調が悪くても食欲だけは絶好調だ。そんな無駄な食欲がまたストレスになるのだ。ODをすれば食欲皆無になる上、気分も上がってくれから一石二鳥なのに、今わたしの手元にはブロンがないからOD出来ない。母親が家にいるから外に出る隙がないのだ。何度も何度もODしちや駄目だよ、と母親に注意を受けていても、とことん懲りないわたし。ごめんねお母さん。言われなくても分かってるんだよ、やめなくてはいけない事は。でもわたしはこの半端ない辛さを少しでも軽

減させたいんだ。どうしても自分の中の欲に勝てないでいる。今のわたしにとって、ODは生きる為に必要なものになってきている。

結局今日も睡眠と鬱で一日が終わってしまった。一旦起きて、夕方まで寝て、夜だけは元気。最近こんな日が当たり前になってきている。何もしないでいる自分になんの期待も出来ない。

いつも寝る前にわたしはこう思う。明日こそはうつつに勝ちたいと。ベッドに逃げるのもうやめようと。でもそんな強気なものも夜だけなんだけどね・・・。

## PDF小説ネット発足にあたって

PDF小説ネット（現、タテ書き小説ネット）は2007年、ルビ対応の縦書き小説をインターネット上で配布するという目的の基、小説家になるうの子サイトとして誕生しました。ケータイ小説が流行し、最近では横書きの書籍も誕生しており、既存書籍の電子出版など一部を除きインターネット関連に横書きという考えが定着しようとしています。そんな中、誰もが簡単にPDF形式の小説を作成、公開できるようにしたのがこのPDF小説ネットです。インターネット発の縦書き小説を思う存分、堪能<sup>たんのう</sup>してください。

---

この小説の詳細については以下のURLをご覧ください。  
<http://ncode.syosetu.com/n7711w/>

---

目の前にあるもの-うつ病日記-

2011年10月26日01時02分発行