

2003年8月10日

うつからの脱出 ～うつ病について考える・その2～

[聖書]イザヤ書53章3～5節

3 彼は軽蔑され、人々に見捨てられ／多くの痛みを負い、病を知っている。彼はわたしたちに顔を隠し／わたしたちは彼を軽蔑し、無視していた。4 彼が担ったのはわたしたちの病／彼が負ったのはわたしたちの痛みであったのに／わたしたちは思っていた／神の手にかかり、打たれたから／彼は苦しんでいるのだ、と。5 彼が刺し貫かれたのは／わたしたちの背きのためであり／彼が打ち砕かれたのは／わたしたちの咎のためであった。彼の受けた懲らしめによって／わたしたちに平和が与えられ／彼の受けた傷によって、わたしたちはいやされた。

[序]低迷する巨人

プロ野球セントラル・リーグは、阪神が圧倒的な強さで優勝街道を進んでいます。関西の人々は大喜びで、タイガースが勝つたびに乾杯したり買い物をしたりするので、不況の経済に活況を与えているそうです。一方昨年の覇者巨人は、金にあかして他球団の中心打者を集めていながら、逆転されたり一点差負けで、4位に低迷しています。優勝という目標を失うと、チームワークも気力も失せて、ぶざまな負けを繰り返すのですね。目標と人間関係が、私たち人間・またその集団にとって、どんなに大きな役割を果しているかを教えてくれています。

私たちは先週、目標と人間関係が私たちの人生の質を左右するものであり、その喪失が私たちの心の状態を大きく突き崩して、うつに引き込むことを学びました。多くの人は喪失感がもたらす危険について、余りにも無関心であり過ぎます。うつ状態を惹き起こす喪失感に襲われない備えを、普段から心がけている大切さを申し上げました。

さて今日は、うつ状態に落ち込んでしまった場合にはどうしたらよいかについて、これまでの私の経験から得た私なりの処方箋を、お取次ぎしましょう。

[1]うつ病からの解放

先ず「うつ病」の実態を、リバイバル新聞に連載された吉原美幸さんの手記から学びます。吉原さんは結婚10年後の昨年6月4日に36才で優里ちゃんを出産しました。夫はその2年前にフィリピンのバギオ市にある神学校に入学、夫婦でフィリピンに滞在中でしたので、京都の実家に帰ってきてお産をしました。

出産18日後に、夫がバギオに帰りました。するとその1週間後位から彼女は自分の内側に嫌な気配を感じ、言いしれぬ不安に襲われるようになりました。そしてみるみるうちに悩みの深みに落ち込んでいきました。食べない、眠らない、話さない、笑わないという彼女の急変化を目の当たりにして、実家の家族は彼女に内緒で出産した病院に予約して、7月11日、半ば無理やりに彼女を病院

に連れて行きました。

院長の所見は「うつ状態になっている」ということで、精神安定剤と睡眠剤を渡されます。ところが彼女は薬が劇薬に変わる、睡眠剤を飲んだら二度と目が覚めなくなると思われて、服用を拒否したのです。7月下旬、母乳が出なくなり、「私、だめになってしまった」と思い始めます。

夜中に家の中をうろうろと歩き回り、手をこすり合わせるなど、じっとしていられなくなり、また自分の腕や足に爪を立てて掴むので傷だらけになっていきました。幻聴を聞くようにもなりました。「お前はバギオに戻れない。病気は治らない。結婚生活もきっと壊れる」。娘を殺そうという思いが一瞬心をよぎります。トイレ以外は動かなくなっていました。

家族からの知らせを受けて、7月31日に夫がバギオから帰って来ました。「もう離れてはいけない。家事も育児も助けるからバギオに帰ろう。向こうに行ってゆっくり回復してくれればいい」と言ってくれました。でもこんな自分でどうしてやっていけるだろうと心配で下唇を噛みしめ、だまりこくるだけでした。いくら説得しても同じ反応しかし示さない妻に、夫は次第に疲れていきました。

8月中旬に親子3人だけの生活をしてみましたが、彼女の異様な仕草に夫は驚きます。いくら説得してもバギオに帰る決心を出来ない彼女に、夫は失望してしまいました。8月19日彼女の母が心労から倒れてしまいました。そこで23日から夫の実家に無理やり連れていかれて暮らすようになりしました。

26日夫に付き添われて、京都市民病院神経精神科に行き、「深いうつ病。少なくとも半年から一年は薬を飲む必要がある」と言われます。夫に監視されながら薬を飲み始めたら、30日の受診では、医師といくらか会話ができて、赤ん坊にも声をかけ、また義母とも話が出来るようになりました。幻聴もなくなり始めました。

9月に入り、夫は彼女を教会の讃美集会に連れ出しました。9月8日の集会の時、自分の頬をつたう熱い涙に心がほどけていくのを感じ、礼拝堂の床に座り込んでしまいます。渴ききった心が潤され、平安に満たされる経験をします。するとそれから一週間、信じられない速さで心身が回復し始めました。食事・睡眠・会話・育児が可能になり、物事の判断が出来るようになっていきました。娘へのいとおしさで胸が一杯になり、数ヶ月ぶりに笑っている自分に気がつきました。

9月15日に教会で優里ちゃんの献児式をし、17日に親子3人でバギオに出立しました。10月半ば、日本を発つ時に一か月分しか出して貰えなかった抗うつ剤の薬が切れかかり、張り切って始めた生活の疲れが出始めた頃です。優里ちゃんが風邪をひいてひどくなりました。すると看病疲れとともに、あの嫌な感じが再び襲ってきました。

突然ふき出す嫌な汗、急に体温が調節できなくなる不快感でフラフラするようになりました。しか

し今回は夫に事情を話す力がありました。同じアパートに住む日本人夫妻を訪ねて祈ってもらいました。「信仰をもって薬を止めたら」というチャレンジをうけて、迷った末に決断しました。神学校や教会の先生や仲間が心から祈ってくれました。すると頻繁に襲ってきた不快感や不安が抗うつ剤なしでも消え、こうして遂に「産後うつ病」から脱出できたのでした。

[2]頑張り・頑張り！

吉原さんはどうして「産後うつ病」にかかってしまったのでしょうか。その原因と対策を五つ挙げて見ましょう。

1) 激励の逆効果: 出産18日後の6月22日に夫がバギオに帰って行きました。11月に迎えに来てもらうことにしました。それまで子育てをしっかりと頑張らなければと思いました。実家に居候しているのだから、迷惑をかけるのは最小限にしなければいけない。夫の実家の両親や教会とのコミュニケーションもしっかりやっておかないといけない。そこで彼女は鏡の前に立っては、頬を叩きながら「頑張り、頑張り、頑張ってやっつけていかなあかん」と心を奮い立たせたのでした。

しかし36才で初めての出産は、彼女の思いをはるかに超えて心身を疲れさせていました。なれない育児と慢性の睡眠不足で、くたくたになりました。自分の実家とはいえ、大人が何十年かけて作り上げてきた生活のリズムが染みついた家の中で、自分なりの子育てのリズムをつくれません。だからといってそれで気疲れしてしまっているとはとても言えません。こうして心が追いつめられていて、うつ状態に落ち込んでしまったのでした。

拒食のために12kgもやせ、電気もつけずに部屋に閉じこもり、心の内を話す思考力と表現力を失ってしまった彼女に、お母さんが泣いて問い詰めました。「なあ、本音を話してや！ 家族やろ！ 一体何を考えてるんや？ 産んだ子はどうする気や！ 何であんなに元気やったのにこんな風になってしまったんや？ あちらのお母さんに顔向けができへん」。

しかし彼女は疲労困憊した母を、うつろな目で押し黙ったまま見つめることしかできなかつたと、当時を振り返って書いています。

ここから言えることは、「しっかりしなければ」「頑張らなければ」という思いが、うつ状態をもたらすという教訓です。私たちは日常生活で「しっかりしなさい」とか「頑張りなさい」という言葉をよく使っています。なぜならそれは、私たちが向上していくために欠かせないとても大事な励ましの言葉だと思うからです。

しかしその人の心身が疲れて、弱っている時には、この励ましが、その人を追いつめて潰してしまうことを、吉原さんのケースが教えてくれます。ですから「しっかりする」「頑張る」ことは、私たちの人生ではとても大事なのですが、それでも一方では「そんなに頑張らなくていいよ。もっと自分を大事にしようよ」という言葉を、人にも自分にも言える心を、私たちは持たなければならないのではない

でしょうか。

札幌の教会の向いに大きな精神科の病院があり、回復期の患者さんが礼拝に出席していましたので、教会と病院とは自然に交流が深くなっていました。病院関係者が気をつけていることの一つは、「頑張ろう」という言葉を一切口にしないことでした。

ここで話が少し本題から外れますが、「頑張るなさい・しっかりしなさい」を余り言わないで我が子を育てたら、厳しい競争に耐えられないひ弱な大人になってしまうのではないかという心配です。私はだからこそ小・中学生時代には、先ずスポーツをさせて心身を鍛えることが何よりも大事だと考えています。スポーツは周りがしっかりしろ・頑張れを言わなくても、それ自体が心身を鍛練してくれます。そのうちでも剣道は最適です。

[3]治療に役立つ信仰

2) 悩みを聞いてもらえる耳:お母さんは「本音を話してや」と泣いて訴えました。でもうつ状態になってからは、もう話せないのです。もしも彼女が自分が落ち込む前に、たとえ実家ではあっても皆の世話になって気疲れしていることを話せていたら、あるいはひどいうつ状態にならなかったかもしれせん。

ですから私たちは、自分を楽にしていくために、自分の内面のつらさを話して聞いて貰える人間関係を持たなければなりません。それには、あるがままの自分をさらけ出せる心と、それをそのまま受けとめてもらえるのだと相手を信頼する心を持つことが必要です。

クリスチャンは自分の罪深さ(罪とは犯罪をさすのではなく、自分が在るべき本来の状態になっていない姿を言います)を率直に認めるならば、神さまが無条件で赦してくださることを信じます。そして自分のあるがままを神さまの前にさらけ出し、赦していただいたと確信して、心の平安を得ている者です。

ですからクリスチャンは、そのような自分の特徴をもっと大事に活かして使わなければいけません。吉原さんも久し振りに日本に帰って来たとはいえ、身近に悩みをさらけだして聞いて貰える友を持つべきでした。バギオに帰ってからは、薬が切れて再びうつ状態が起こった時に、それを打ち明けて祈り支えてくれる友を沢山持ちました。だからとうとう克服出来たのです。

3) 医者の治療を受ける:次にこの病気の特徴はなかなか医者の診察を受けないし、またその指示に従わないことです。吉原さんの場合もそうでした。札幌の向いの病院の院長も、「風邪をひいたら直ぐ医者の所に行くのに、私のところにはなかなか来てくれせん。どうしようもなくなつてから連れてこられるので、治療に大変手間どります。早期発見・早期治療はこの病気にとってもとても大事です」とこぼしていました。

先週紹介した3人はその点で模範的な人たちでした。だから早く回復できました。クリスチャンは、自分があるべき状態からはずれている・すなわち心が病んでいることを自覚して、その癒しを求めてキリストのもとに来た者です。癒しを求めて良い医者への許にくることの大切さを既に体験しています。ですからすぐに医者に行けるはずではないでしょうか。

吉原さんは7月11日にお産をした病院の先生の診療を受けましたが、処方された薬を飲みませんでした。そしてひどくなっていきました。7月の末に無理に点滴を受けたら、食欲が出てきたのに一回で止めています。8月26日になってやっと専門の神経・精神科の医師に診てもらい、処方された薬を夫の監視のもとでのみ始めました。すると、4日後には会話ができるようになり、さらに教会の礼拝にも出席できました。

薬は大変効果があります。医者への指示通りに飲まなければなりません。多くの人は飲んだり飲まなかったりして、しかもちゃんと飲んでいっていると言っているものから、医者が診断を誤ってしまいます。うつ病で一番怖いのは自殺願望です。これは本人も周囲もくい止めることができません。先週も自殺のケースに少し触れました。唯一の対策は、医者への指示に従いながら、きちんと薬を飲み続けることです。

ユダのヒゼキヤ王が重い病気にかかり、預言者イザヤから死の宣告を受けました。彼は「今死ねません」と泣いて祈り、神さまは15年寿命を延ばして下さいました。その時イザヤは「干しいちじくを患部に当てるように」と指示しています(列王記下20:7)。多分悪性腫瘍だったのでしょう。神さまは信仰を持つとともに、薬も用いるようにと指示なさるのです。医学を無視することを神さまは望んで居られません。

4) ゆっくりやすむ: 大預言者エリアも「荷おろしうつ病」にかかったのです。そして「死なせてください」と祈っています。その時神さまは彼をとことんまでゆっくり休養をとらせておられます。天使に焼きたてのパンと水を運ばせ続けました。お説教や激励をなさいませんでした。それは元気がない者には逆効果だからです。神さまはそっと寄り添い守るだけで、時をお待ちになりました(列王記上19:4~8)。

朝日新聞に出ていた精神科医も、患者には「休みなさい」とすすめていながら、自分はずつになったのに休みません。とうとう同僚に電話をかけました。「死にたい。限界なんだ」。同僚がすぐに休職願いを出してくれました。彼は大量の食糧を買い込み、自分の部屋で布団が体にへばりつくように、ひたすら寝ました。そしたら20日ほどで体が少し軽くなり、好きな尾崎豊の曲が耳に入ってくるようになりました。それが治療の発端です。

[結]回復の決め手

5) 礼拝と祈り: 吉原さんの回復の決め手は礼拝と祈りでした。「強引に抗うつ剤の服用をやめてしまうことは決して誰にでも勧められません。気軽に病院に行ける日本であれば、私も神に信頼しつつ

薬を続けていたと思います」と彼女も書いています。私も賛成です。でもいつかは薬からも離れなければなりません。

その時彼女を支えたのは、9月8日の礼拝での体験でした。頬をつたう熱い涙に、心がほどけていき、深い平安を与えられという霊的体験です。彼女はそれを「聖霊さまに触れられている」と表現しています。そしてそれがきっかけで、心身がみるみる回復し始めたのでした。薬を止める過程で怯え苦しんだ時にも「あの見事なまでの主の癒しは完全だったのだから、何も恐れることはない」という強い確信で乗りこえました。また大勢の信仰の友に、率直に事情を打ち明けて、祈ってもらいました。

今日の聖書をご覧ください。イザヤはイエス・キリストが誕生される700年以上も前に、救い主メシアを預言しました。人々の抱くメシアのイメージは、ユダヤの歴史上最大のダビデ王のように栄光に輝く王でした。しかしイザヤは、「人に軽蔑され、見捨てられ、多くの痛みと病を身に負った」。苦難の僕としてのメシアを預言したのです。

「彼が担ったのは私たちの病、彼が負ったのは私たちの痛みであったのに、私たちは思っていた。神の手にかかり、打たれたから、彼は苦しんでいるのだ、と。彼が刺し貫かれたのは私たちの背きのためであり、彼が打ち砕かれたのは、私たちの咎のためであった。彼の受けた懲らしめによって、私たちに平和が与えられ、彼の受けた傷によって、私たちはいやされた」(53:3~5)

私たちは十字架にはりつけになって死なれたイエス・キリストを救い主と信じます。茨の冠をはめられ、唾を吐きかけられ、嘲りと罵りのなかで6時間も苦しみつつ死んでいかれたキリストには、ダビデ王のような栄光の姿はひとかけらもありませんでした。しかしその醜い姿は、私たちの罪・病の一切を引き受けて下さったからに他なりませんでした。

拒食のためにやせ衰え、爪を立てて掴むために、腕や足は傷だらけで、うろうろ歩き回り、手をこすり合わせ、言葉が出なくなり、泣き悲しむ母をうつろな目で見つめている吉原さんの姿は、まことに悲惨です。イザヤが預言した苦難の僕メシアに似ています。しかし神さまは、吉原さんの病んでいる悲惨な姿を、そっくり引き受けてくださいました。イエス・キリストが十字架にかかって死んでおられる——そのお姿が証拠です。

神さまはどんなに卑しい姿でも、それをそっくり引き受けて、私たちに癒して下さいます。神さまが引き受けない病はないのですから、癒されない病はありません。なんと有難い救いでしょうか。このような信仰を持つとき、私たちはうつ病のどん底からでも、解放されるという思いを、吉原さんの手記は私たちに与えてくれます。

ヨブが頭のとっぺんから足の裏までひどい皮膚病にかかり、体をかきむしる姿になってしまった時、それまで連添ってくれた妻が、とうとう去っていきました。私たちは病んで醜くなった姿をいとい

ます。でも神さまは決して見捨てません。私たちひとり一人を、誰よりも深く真実に愛して下さっているからです。この愛の御手に我が身を委ねること、これが最後の決め手です。「わたしの目にあなたは値高く、貴い」(イザヤ43:4)。神さまのこの言葉を心にしっかりと刻みつけておきましょう。

信仰をもつこと、礼拝に出席して神さまを讃美し、祈り、神の言葉(聖書)を聞き続けること、信仰の友と支え合うことは、私たちをうつ病からも救ってくれます。 完