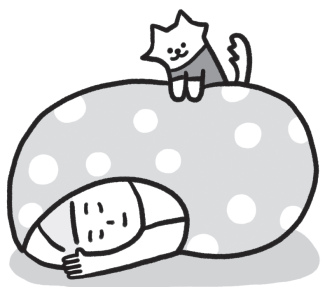


うつ病で20代全部
詰んでたボクが
回復するまでに
やったこと

デラさん



sanctuary books

死にきれなかったボクが

「村人A」として生き直したら

少しずつ元気になった話。

はじめに

突然ですが、うつ病のボクが見ている景色はだいたいこんな感じでした。

- ・文字が読めない
- ・ずっと横になっていた記憶しかない
- ・あたりまえのことができない
- ・「脳がバグったかな？」と思う
- ・トイレまでハイハイで行く
- ・眠れない、またはひたすら寝る
- ・食べられない、またはひたすら食べる
- ・消えたいと常に思っている

……引いていますか？　これが、うつへのデフォルトです。

1回かかったら、人生の難易度が爆上がり。それがうつ病です。日々の生活のあらゆることが困難になり、「普通」のことが「普通」にできなくなる。だから、かからないに越したことはありません。

でも、誰にとつても人ごとではないのです。ボクだって、まさか自分がうつ病になるだなんて、思ってもいませんでした。学生の頃の無邪気な自分に「あなたは数年後にうつ病になるよ」と伝えたなら、ひっくり返ることでしょう。

あなたの身近にもうつ病の人はいませんか？　その人とあなたは、何が違いますか？

おそらく、そんなに違いはないと思います。いまや、誰もがうつ病予備軍と言えるのです。

この本は、そんなうつに悩む人に向けて、うつ当事者が書いた本です。

具体的には、うつ「底」からちょっと抜けた人、あるいは、うつ病予備軍で今なら逆戻り可能な人に読んでもらえると、現状から少し上向くためのちょっとしたヒントが得られるのではないかと思います。

ちなみに、今現在『底』にいる人は、文字を読むだけで疲れると思うので、この本を今すぐ閉じてください。そして、布団に入っただけで寝てください。これも、『底』を経験したボクからのアドバイス、というかお願いです。

さて、自己紹介が遅れました。

ボクはデラさん、ただのフリーターです。1992年生まれの30歳。

本を書くぐらいだから「何かを成し遂げた人物」なのかと思われるかもしれませんが、何ひとつ成し遂げていません。

唯一、人とちょっと変わっていることと言えば、「20代はほほううつ病」だったこと。

ボクの人生を簡単にまとめるなら、

- ・ザ・平凡人生。何をやらせてもオール3
- ・外野フライがとれない外野手
- ・22歳でうつ病を発症、現在9年目
- ・うつ病を再発すること5回、今も薬を飲んで通院中

- ・週2のバイトで生きている
- ・投資詐欺に引っかけり約300万円を失う
- ・結婚したけれど2年で離婚
- ・自殺未遂

……どうですか？

誇れるようなことが何もないばかりか、地味にいろいろやらかしています。

そんなボクが自殺未遂をしたのは4年前。このときは、うつ病のまさに「底」でした。

ここで死にきれなかったボクは、「いったん死んだ自分だから、残りの人生は「おまけ」。第2章は主人公じゃなく、サブキャラの村人として生きるか」と考えてテキトーに生き始めました。すると、「あれ？ 第2章、意外と楽しくね？ 村人、悪くなくね？」と思えるようになったのです。

うつ病の治し方の記事を書いて、累計200万PVも読まれたり、ネット上で始め

た「うつ病彼氏の恋愛相談」に、多くの依頼が寄せられるようになったり。

学生の頃に思い描いていたような未来とはほど遠いし、派手さもなくしょぼいけれど、ちよつとずつ「人生、悪くないかも」と思えることが増えていきました。

この本には、「うつ病だからこそ稼げる方法！」みたいな一発逆転の方法は載っていないし、あなたを元気づけるようなポジティブな言葉も、医療の知識に基づく専門的なアドバイスもありません。

ただ、**うつ当事者の自分がやってみてリアルに効果があったこと、なんとか生き延びるための工夫を集めました。**

自分の欠陥をあきらめて、それでもうまいことハックすれば、どうにか生きていける……というただの体験談です。

だから、これから紹介するのは、あくまでボクの一例。

ボクに合っていた方法が、誰にでも効果があるとは思っていません。

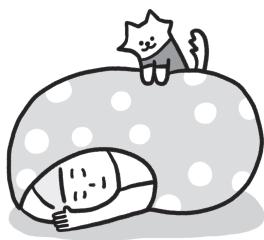
あくまで参考程度に、ゆるく読んでもらえたら幸いです。

ヒーローを目指さなくていい。サブキャラだっていいじゃないですか。
ヒーローの陰に隠れて目立たない村人Aも、舞台の端っこのほうで案外楽しくやっ
ていますよ。

デラさん

目次

CONTENTS



LEVEL 1
マインド編

| | | |
|----|---|----|
| | はじめに | 4 |
| | うつ病回復までの3つの過程 | 20 |
| 01 | うつ病前の自分に戻ろうとしない 「前の自分」に戻るよりも「新しい自分」をつくり上げる | 28 |
| 02 | 村人Aとして生きる サブキャラにも楽しく生きる権利はある | 32 |
| 03 | しょぼい人生は楽しい プライドや欲を捨てて、自然体で生きる | 36 |
| 04 | 今日、死ぬかもよ？ いつ死んでも後悔のないよう今日をとことん楽しむ | 40 |
| 05 | 人生は思い出づくり 人はいつか死ぬのだから、それまでの時間を楽しく過ごす | 44 |

LEVEL 2 思考編

- 11 何も考えない時間をつくる
何もせず「ポーツとする」無意味な時間が休息になる
.....
70
- 10 喜怒哀楽を手放す
他人に期待しない この世に絶対はない
.....
64
- 09 感情をコントロールしない
自分の気持ちにフタをせず「感情迷子」からの脱却を
.....
60
- 08 うつは、ほぼ「老い」
「あの頃には戻れない」と理解することが回復への第一歩
.....
56
- 07 他人と比べるのはコスパが悪い
条件が異なると比較はできない 他人は歴史上の人物と同じ
.....
52
- 06 無理しない⇨消費量⇨回復量の状態
省エネモードで1日の消費エネルギー量を減らす
.....
48


 LEVEL
3 生活習慣編

- | | | |
|----|--|----|
| 18 | <p>心の声を聞けることが最大のスキル 危機に瀕した心の叫びをスルーせず受け止める</p> | 98 |
| 17 | <p>死を短期・中期・長期で考える どうせ死ぬなら期限まで思いきり楽しむ</p> | 94 |
| 16 | <p>自分の振り幅を許す 理想の結果に到達しなくても「そんな日もある」と受け入れる</p> | 90 |
| 15 | <p>思考を分散させる 「考えなければいけない」話題を、頭のなかにいくつかおいておく</p> | 86 |
| 14 | <p>頭のなかにゴミ箱フォルダをつくる 嫌な記憶を上書き保存し、負の感情や過去を浄化</p> | 82 |
| 13 | <p>自分のためだけの選択をしてみる 今日死ぬなら「誰かのために」とは考えない</p> | 78 |
| 12 | <p>自分の過去と向き合う 人生のイベントを振り返り、うつ病の原因を突き止める</p> | 74 |

食いたいものを食う

「野菜を食べなきゃ」なんて思わなくていい

小麦は食べない

メンタルによくない食べ物、ゆるやかな禁止で遠ざける

こだわらないことにこだわる

人の目は気にしない 洋服は「着られればいい」

朝散歩はできなくていい

夜行性上等、セロトニンより大切なもの

眠れないなら起きている

「睡眠を整えよう」とは考えない 寝たいときに寝るだけ

部屋は片付けなくたっていい

部屋が汚くても生きていける 「片付けなきゃ」という焦りを捨てる

いちばん安いものを買うのはやめる

8万円の空気清浄機が生活の質を上げる

常にバッティンググローブを持ち歩く

「したいこと」がいつでもできるように備える

26

132

25

128

24

124

23

120

22

116

21

112

20

108

19

104



| | | |
|----|--|-----|
| 33 | 「嫌です」と言う練習をする いざというときに言えるように、冗談でも普段から口に出す | 162 |
| 32 | 嫌われるのはあたりまえ 「全員に嫌われたくない」と、大切なひとりを見逃すことになる | 158 |
| 31 | 思ったことを口に出す 「編集」をせず誰に対しても同じトーンで話す | 154 |
| 30 | ひとりごとを言う 自分のなかにあるモヤモヤを、とにかく外に吐き出す | 150 |
| 29 | 「松のや」で朝ごはんを食べる 社会復帰へ向けて外的刺激を少しずつ増やす | 144 |
| 28 | 「消耗しない店」を歩きつけにする 美容院や整体はお店を固定する | 140 |
| 27 | 無になるためのカードを持つ 「嫌なことを考えたくない」ときは筋トレに行く | 136 |

LEVEL 4 人間関係編

LEVEL 5 仕事編

34

嫌な人を頭のなかから追い出す

「暇」は天敵 悩むこと以外に時間を割く

.....

166

35

負担にならない恋愛をする

「恋人だからこうあるべき」を捨て、甘えられる人とならOK

.....

170

36

帰省はしなくていい

苦しくなるぐらいなら親には会わない

.....

174

37

友達はいらない

うつ病の人の人間関係は、損得で考えてOK

.....

178

38

ひとり反省会をする

「即振り返り」で頭のなかのモヤモヤを消去

.....

182

39

週2のバイトで生き延びる

メリハリをしっかりとつけて、週2で楽しく働くコツ

.....

188

CONTENTS



| | | | | | | | |
|--|--------------------|-------------|---------------------------------|--|---|--|------------------------------------|
| 47 | 46 | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 |
| 休みの日は仕事のことを考えない 趣味に没頭し、頭に仕事のことを考えさせない | 「頼まれたこと」だけをシンプルにやる | 言われた仕事だけをやる | 仕事の優先順位を考える 誰でもできる仕事に全力を注がない | うつ病の経験が仕事を変えた人の話 「うつ友達」3人の例から学ぶ「うつ病＋自分のスキル」 | 人に感謝されるとお金もHPも貯まる 自分の経験＝専門性が誰かの悩みを解決する | ドタキャンするつもりで働く 日々のスケジュールは白紙 すべてはその日の自分次第 | 収入源を複数持つ 収入源も人間関係も、ひとつに依存するのは危険 |
| 220 | 216 | 212 | 208 | 204 | 200 | 196 | 192 |

| | | |
|----|--|-----|
| 48 | 体調をコントロールしようとしな 変に意識しないことで、かえって体調を保つことができる | 224 |
| 49 | うつ病の人がやっつけてはいけない仕事 自分の「疲労量」を把握し、ストレスの少ない職場を見つける | 228 |
| 50 | 情報をとらない努力をする 感情をかき乱すような情報とは距離をとる | 232 |
| | あとがき | 236 |
| | 著者プロフィール | 240 |

※本書の内容は、あくまで著者個人の体験談によるものです。医学的根拠のある治療法の提案・紹介ではありません。

うつ病回復までの3つの過程

うつ病になった人の多くが抱える、「うつ病って治るのかな」という不安。

ボクも経験したからわかりますが、ゴールの見えない暗闇をずっと歩いていていような感覚ですよ。そんな不安を払拭するためにこの本を手にとった、という方もいらっしゃるでしょう。

そこで、そうした方々へ向けて、まず本文を読み進める前に知っておいてもらいたい「回復への地図」を用意しました。

結論から言うと、「①レスト期間」「②リハビリ期間」「③思考のトライ&エラー期間」の3つのうち、自分が今どこにいるのかを認識することから始めることが大切です。



①レスト期間

- ・ずっと寝ていられる感覚
- ・重力に勝つことができない
- ・前日の行動による反動でダウン
- ・ネガティブな感情に襲われる
- ・手足の震えなど目に見える症状がある
- ・感情がなく意欲が湧かない

①レスト期間

このような状態になったら、体の疲労度はオーバーヒート寸前です。クルマでたとえると、ガソリンのメーターが残り1。ドラクエで言うなら、HPは赤色。休むことを最優先にしましょう。

最初にうつ病を発症したとき、ボクは1カ月ほど寝たきりの生活でした。布団で横になりながら、「これだけ休んでも、まだ回復しないのか。今までの生活には戻れないのか」と葛藤する日々。人によってはもっと長い人、年単位の人もいます。

でも、休んだ分だけ、体は確実に回復してくれています。上に挙げた項目をチェックしてみると、急に変化していることに気づく日があるはず。

逆に言うと、その日までには行動するときではあり

②リハビリ期間



- ・週3日ぐらいは元気
- ・外出をしたら翌日ダウンする
- ・天気がいい日は調子が悪くない
- ・食べたいものがパッと言える
- ・遊ぶことに楽しさが感じられる

ません。動けないときに焦って無理をしてしまうと、ボクのように再発を繰り返すことになりかねません。まずは、ひたすら休みましょう。

②リハビリ期間

レスト期間でじっくり休ませた体を、少しずつ現実世界に慣らしていく期間です。

イメージとしては、ずっと沖繩に住んでいた人が、急に北海道へ引っ越すようなもの。住む環境が急に変わるわけですから、体を馴染ませるには時間がかかります。

ずっと家で寝ている生活で、体力は大幅に低下しています。急に外出をしたら、疲れてダウンしてし

まうのは仕方のないこと。だから、少しずつ体を動かして体力をつけていく必要があるのです。

しかし、多くの人が、このリハビリ期間の過ごし方でミスをします。家での調子がいいと「もう大丈夫だ」と思い込み、いきなり「8時間働く」などと一気に活動量を増やしてしまうのです。

筋トレでも、ケガをしないよう、軽い重さのダンベルから始めます。うつ病のリハビリもこれと同じで、体がびっくりしないよう、少しずつ活動の量を増やしていくことが大切。負荷を増やす際は、慎重過ぎるぐらいでOKです。

ボクの場合は「深夜に5分の散歩」からスタートしました。翌日から3日間はレスト期間に戻る。そこから調子を上げて再チャレンジし、その翌日から2日間はまたレスト期間。散歩のあとの反動を見て、少しずつ時間と距離を増やしていきました。

こうした地道な作業で、働き続けるために必要な体力を少しずつとり戻していく。「これくらい動いてもダウンしない」という自分の許容量を把握しておくことで、復職しても再発する可能性を減らすことができます。

③思考のトライ&エラー期間



- ・外出してもダウンしない日が続く
- ・感情がフラットで安定している
- ・再発を防ぐための手段を模索している
- ・本を読んで理解できる
- ・感情や自分の言葉を表現できる

③思考のトライ&エラー期間

レスト期間、リハビリ期間は体を重点的にケアしてきましたが、ここからは「生きやすい考え方」について模索するフェーズになります。実は、「マイルド」「思考」を整えることが、うつ病の寛解に必要な最後のピースなのです。

体の調子がよくなると、「元気になったから、働いてしまおう!」と焦って動いてしまいがち。しかし、うつ病になる前と考え方や働き方が変わっていない場合、回復したところで、出勤日数や労働時間が以前と同じになる確率が高くなる。すると、また同じことが繰り返される——つまり、うつ病の再発に繋がるのです。

うつ病からの回復を目指すには、「生き方」レベ

ルから変える必要があります。具体的には、自分が「生きやすい考え方」を、自分にインストールすること。

ボクの場合は、「まずは自分が楽しく生きよう」と考えることで、自分を責めることがなくなり、うつ病の症状が次第になくなっていきました。

新しい自分の考え方をつくる。

うつ病になる前の自分と変わる。

自分が今おかれている状態をしっかりと見極めたうえで、体力をつけ、溜まった疲れを癒やし、考え方を矯正する。これが、自分が消耗しないための「土台」になります。焦る気持ちもあるでしょうし、時間もかかりますが、3つの過程からなるこの「回復への地図」を手に、先を見通しながら少しずつ前に進んでいきましょう。

そのための具体的なステップを、これから紹介していきます。

LEVEL

1

マインド編

MIND



01

うつ病前の自分に 戻ろうとしない

「前の自分」に戻るよりも
「新しい自分」をつくり上げる



ボクは、これまでに5回もうつ病を再発しました。

「もう治った」と思って社会生活に戻ると、「あれ？ やっぱりダメだ……」と再びシャットダウン。「治ったぞ、ここから再発だ」と、ようやく前を向いた気持ちがポッキリ折られるのは、これ以上ないほどつらいものでした。

なぜ、5回も再発したのでしょうか。

それは、ボクが「うつ病になる前の自分に戻りたい」と思っていたから。振り返ってみるとよくわかりますが、これは明らかに作戦ミスでした。

最初にうつ病になったのは、大学を休学して勤めたベンチャー企業でのこと。愛知から上京して会社まで徒歩40秒の社宅に住み、1日15時間働いていました。正確には、仕事が終わったあと「自主練」のような時間をつくり、自らオンもオフもない環境にしていました。寝ているとき以外はひたすら仕事のことを考える日々。

それなのに成果が出ず、ボクは焦っていました。最初は新人のボクに対してやさしかった先輩たちも、次第に「やる気あるのか？」と叱責してくるようになります。そして、「お前のせいで売り上げが減った」と責められたことが引き金となり、うつ病を発症して

しまったのです。

会社をやめ、泣きながら地元へ逃げ帰りました。しかし、歩くことすらままならない（ハイハイでトイレに行っていた）ボロボロの状況にあって、ボクが抱いていたのは「悔しい、すぐに復活したい」という気持ち。『意識高い系』の学生だったからこそ、理想と現実のギャップに「こんなはずじゃない」と苦しさを感じていたのです。

実家で2カ月ほどしつかり休み、少し調子がよくなってきたボクは、テレアポのバイトを始めました。「早く元に戻らなくては」と焦っていたため、週5でガッツリ入ってしまった。がんばり過ぎて、うつ病はすぐに再発。会社の業績悪化と重なりバイトはクビになりました。

こんな調子で5回も再発を繰り返したボクは、ようやく、うつ病の自分が考えるべきことが見えてきました。それは、「**どうすれば今の自分が生きやすいか**」ということ。その日のエネルギーよりも消耗しないことだけに重点をおいて過ごす。それを毎日コツコツと積み上げた結果、うつ病になる前に近い体と、新しい考え方の自分を手に入れることができました。

まとめ



常識やプライド、責任感
は捨てて
すべてから解き放たれよう

大切なのは「前の自分に戻る」ことではなく、「新しい自分をつくり上げていく」ことのほうにあります。たとえば、若い頃のような球速が出なくなったベテラン投手。全盛期の球威を追い求めるよりも、ピッチングスタイルを変えることで、若い頃とは違う光を放つことがあります。年を重ねた役者にも同じことが言えるでしょう。顔のシワやたるみを「なかつたことにする」さまざまな技術を施すよりも、ありのままの姿で堂々とするのが、役者として、人としての厚みや凄みに繋がる可能性があります。

うつになる前の自分は、「もつとがんばらなきゃ」「もつと成績を上げないと」「こんなに長く睡眠をとってはダメ」と、常識やプライド、責任感といったさまざまなものに縛られていました。もう、そこに戻る必要はないし、戻りたくもありません。すべてから解き放たれている今の状態は、身軽だし、本当に心地がいい。余計なものに縛られていないから、未知の面白いものが入ってくる余地にあふれています。