

# 援助職のリカバリー

## 《2》

～たぶん、私は「新型うつ」でした～

袴田 洋子

先日、NHKで「新型うつ」の特集が放映され、ネット上ではその感想や批判も含めて、「新型うつ」に関して話題になっていました。番組では「新型うつ」について、「他責」であり、「仕事には行けなくても趣味や旅行は楽しめる。従来の概念を覆す新たな心の病」と説明されていて、現代の若者に多いそうで、多くの企業が悩んでいるとのことでした。

で、番組を観て、ちょっと驚いてしまいました。「あれ、かつての自分のことだ。私、取材を受けたっけ？」と思うほどでした（苦笑）。今回は、そんな20代の頃を振り返ってみようと思います。

### 電車通学との闘い

幼なじみたちのように4年制大学に進学しても就職できるコネはない、だから手に職を持たなくちゃ、じゃ、看護婦になろう、でも学歴で差別されるのは嫌、なるからには絶対大卒ナース！ということで運良く、新設の看護大学に入学できました。

当時の私は、流行の服を着こなす元気な女子大生、というよりは、念願のオートバイに乗ることを目標に、体育会系の

自動車部に入る男顔負け？な女子学生で、同じ自動車部の他学部の1年生の彼（恋人）もできました。

しかし、入学してから間もなく、大きな壁にぶちあたりました。東京・荻窪の自宅から神奈川県相模原市の大学まで、自転車 電車 バスで約2時間の通学は体力的にとてもきつく、それまで地元の公立の小、中、高校への通学経験しかなかった私は、予想どおり、くたびれました。大学の一般教養の授業終了後、部活を終えて自宅に戻るのは、夜の10時半過ぎ。夕飯食べて、風呂に入って寝るのは0時を過ぎ、翌朝、6時に起きて2時間かけて大学に行くというのは本当に大変で、そのうちに私は、大学近くにアパートを借りている自動車部の仲間や彼のアパートに、たびたび泊まるようになりました。

私の外泊率が高まるにつれ比例したのは、父親の機嫌の悪さでした。年頃の一人娘が外泊してばかりいれば、親として心配しないわけがないでしょうが、大工職人で口数の多くない私の父親は、「心配」が「不機嫌」という表現になってしまっていたのかもしれませんが。

## 父親が怖いワケ

私が小学校に上がる前、私のためにピアノを買ったかった母親と、そんなもの必要ないという父親は、毎日口喧嘩をしていて、ある時、怒った父親が「そんなにピアノが欲しいかよ！」と言い、逃げる母親の腕をつかんで頭を湯のみ茶碗で殴ったことをきっかけに、私の中では、父親 = 恐怖というものが出来上がっていました。なので、父親を二度とあんなふうに怒らせないよう、常に機嫌を察知し、狭い自宅の中でなるべく父親と顔を合わせないようにしようと、家にいる時はそればかりを考えていました。母親は、私と父親の間にたって、色々神経を使ったようでした。

そんな怖い父親をかわしながらも、大学1年目の日々は、楽しい部活動、初めてできた恋人、で忙しく過ぎて行きました。まずは四輪免許取得のために教習所に通い始めました。夏休みは、実家に帰省している彼に会いに行こうと、教習所近くのスーパーで、初めてバイトもやりました。そしてお金を貯めて彼に会いに行き、地元の彼女と別れていなかったのね、ちゃんと別れてくれたの、信じていいの、大学で待っているからね、電話ちょうだいね、電話するね、離れるのは淋しいよ、とすったもんだしながら夏休みは終わり、大学の後期授業が始まりました。

## 若気の至り

9月も終わる頃、生理が来ないことに気づき、妊娠したと思いました。彼と一緒に泣きながら私の母親に土下座して伝え、母親から教えられた病院にいき受診、数日後に中絶手術を受けました。あまり

にもひどい事をやらかしている、という自覚のせいか、病院からの帰り道、何を考えていたのか思い出そうとしても、思い出せるのは、「何も考えていなかった」ということです。それと対照的にはっきりと思い出せることは、「お父さんには内緒だからね。言えないよ、こんなこと」と母親が言ったことでした。

看護婦になるというような者が、看護大学で学んでいるような者が、人の命を救う職業につくような者が、こんな事をする。自分は人殺しである、という一生償えない罪を背負ったんだ、と思いました。こんな事をする人間が生き続けていられない、とも思いましたが、死ぬこともできず、もぬけの殻、魂が抜けてしまったような、当時を思い返すと、そんな状態だったように思います。なんとかやり過ごせた理由は、今、思うと彼に「依存」していたからでした。

## 「見捨てられ不安」？

彼との関係に一喜一憂しながら、授業をさぼり、彼のアパートに入り浸っていた私は、彼の在籍する学部と看護学部のキャンパスが大学2年目になると離れてしまうため、彼と「遠距離恋愛」になるのが不安でたまりませんでした。また、将来は彼と結婚して赤ちゃんを持つべきだ、みたいな思いもありました。そうして、こんなに自分のことを好きでいてくれる人は、きっといない、という思い込みとのめり込みで、別れの日がやってくるのが不安であり、でもその不安を解消するためには、授業もさぼって彼の部屋に入り浸るといふ、まさに「依存症」の状態でした。

日常生活に支障が出ているのに、わか

っちゃいるのにやめられない。あの焦燥感、不安感、恐怖感はとても嫌なものです。

そして、当然、授業をさぼりまくったツケはやってきました。後期試験が終わって、春休みに入った3月、掲示板に「留年者」として、私の名前が貼り出されていました。看護学部のような、看護師国家試験を受けるためのカリキュラムが決められている学校は、その学年のうちに取得しなければならない単位数が決められており、単位が足りなければ2年生に進級できなく、私を入れて3人の看護学部1期生の留年者がいました。この時まで、自分が留年するなど想像もしていなく、目先の不安(=彼と離れる不安)がいかに大きかったか、と、今、意味付けができるように思います。

### 母親の「選択と決断」

留年になった事を母親に告げても、母親はそんなに驚かなくなったように記憶しています。中絶手術をして、留年までした娘を責めたくないと思ったのかもしれませんが。それどころか、「お前、バイクの免許、取りに行ったら」と言ってくれました。こう思い返すと、母親は母親なりに私の事を気遣っていたのかもしれませんが。

さて、問題は恐ろしい父親です。私の外泊が多いことで、母親は「お前をかばいきれない」と言っていたほど、父親の不機嫌は頂点に達していました。その父親に私が留年したことを伝える、と想像すると、また殴られるだろうか、どうなるだろうか、あまりの恐ろしさに想像さえも出来ず、「お父さんには、言えないね」という事になりました。そうして、母親が「選択」したのは、「別居」でした。

当時、母親は老舗のハンカチメーカーの工場で正社員としてハンカチを縫う仕事をしていて、ぎりぎり母子で暮らせるくらいの収入はあったようでした。その母親も電車通勤できて、私は大学にバイク通学できる東京の日野市というところにアパートを借りて、私と母とで二人暮らしをすると母親が言い出し、あれよあれよという間に、アパートを契約していました。引っ越しは、母親の友人と、自動車部の同級生の男子部員3人に手伝ってもらい、2トントラックをレンタカーで借りて私が運転し、夜逃げのごとく完了しました。

### 「アディクション」と「他責」体質

「初めての恋愛」で始まった大学生活は、とても楽しいものだったけれども、「2年生になったら遠距離恋愛になってしまう」という大きな不安と、「彼は地元の彼女と別れていなかった」という事実で、とても苦しく激しい恋愛になってしまいました。当時は、「こんなに自分のことを思ってくれる人は生まれて初めて」という思いだった自分ですが、援助職の今の自分が、大学時代の自分をアセスメントすると、依存症とみだてることができます。

誰かと一緒にいないと不安を感じ、寂しくてたまらない。心の中は、穴のあいたバケツのように、注いでも注いでも満たされない。自分でも何を渴望しているのかわからないような飢餓状態で、とにかく漠然とした不安から逃れるかのように、次の彼としょっちゅうバイクで出かけながら、なんとか2年に進級できました。しかし、1年のウラの、落とした単位の授業だけ出ればよかったのんびりした

生活とは変わって、看護学部の2学年は、ほぼ専門科目の授業でびっしり、私は再び、大学を休みがちになっていきました。でも、ガソリンスタンドのバイトやツーリングには行くわけです。そう、今、流行の「新型うつ」にそっくりです。

実は、大学2年の「不登校」の時に思っていた感覚を数年前、思い返したことがあります。わかったことは、級友たちに小さな「不満」を抱いていた、という事でした。何に対する不満か？ 我ながら呆れて、ここで告白するのも嫌になるほどなのですが、理由はこうです。「授業を休んだ時に、出席してる人が代返してくれてもいいじゃない、だって仲間でしょう？」

恐ろしいほどの「他責」と「甘え」です。「仲間なんだから、これくらいしてくれたっていいじゃないか、お互い様なのに、みんなが休んで、私が出席している時は、代返どんどんしてあげるのに、助け合うってことでしょ」と思う自分は、そんな風に思わない(ように見えた)級友たちに、不満を感じていました。さらに「なんて思いやりのない人たちなんだろう、人を助ける仕事に就くタマゴの集まりなのに」などと思っていました。そんな不満があって「不登校」になっていたようだとはアセスメントした時は、もう最高に自分が嫌になりました。しかし、この感覚こそが「共依存」というものであり、「アディクション」の不健全さをよく理解できると思います。

### 求む、「自己肯定感」

「すべては競争 ~と比べて~」という他者評価にすぎた生き方、「相手がしてくれないから自分は なの

だ」という他責の思考。いずれも、自分はこれでいいのだ、という「自己肯定感」を持っていない、自分が人生の主役になれていない状態です。さらに「依存症」気質によって、寂しさを埋めようと人に甘え、すがり、生活に支障が生じるようになる。どう考えても、このままではこの先良い事が起こりそうには思えませんが、その通りで、何も違うことを取り入れないので、この後も私は、下手な生き方を続けていくこととなります。

こうやって自分の生きてきた物語を言葉にして思い出してみると、「自己肯定感の低さ」がキーワードになっているように感じます。

他者と比べてどうだ、他者からどう思われているか、ということではなく、「自分が好きなことをやる、自分がやりたいことをやる、それでいいじゃない」で生きることのラクさと、健全さ。

この「自己肯定感」を持っていない人が持てるようになるには、どうすればいいのか、今、私自身がそこにチャレンジしているのかなと思っています。

今回は、大学3年で始まる病棟実習の頃を振り返ってみようと思います。