

# レター通信 NO6 私の「うつり」克服法 & 首都東京駅「魔の8段」

生活環境・企画設計工房

## はじめに

46歳～49歳まで、健常者時代の最後の仕事となった「さいたま新都心」の街造りで一緒だった山本さんに18年ぶりで会いました。一目で分かる左半身不随の



大宮市場

私に比べ、その笑顔は当時と変わっていませんでしたが、何回目かに会った大宮市場の酒場で、その間に起きた出来事を何気なく聞かされ涙ぐみました。それをお願いして文章にして貰いました。

## 1、私の「うつり」克服法

あなたの症状のほとんどはうつ病だ。ただ一つを除いては……。

### (1) こんにちは。

世の中にはうつでお悩みの方がいっぱいおられると思います。お医者さんにうつ病と診断されて治療されている方とか、うつ病ではなくとも日常的に気分が落ち込んでやる気がでない方とか、人によりいろいろな段階があると思います。

私は10年ほど前に、うつな日常を送っていました。いつも気分が落ち込んでいる。寝れない。朝が起きられない。職場は遅刻ばかり。時には突然休む。やる気が全く起きな

い。やる気が無いことに焦る。何かしなければ、前に進まなければと焦る。

突然悲しくなる。

本当に苦しかったです。

苦しいのでお医者さんに行きました。私はおそらくうつ病だろうと思っていました。ちょっと老齢のお医者さんに丁寧に私のお話を一通り聞いて頂いたあと、そのお医者さんはびっくりすることを言ったのです。

「あなたの症状のほとんどはうつ病だ。ただ一つを除いては……。」

「それは何ですか。」

「体重が増えている。」

私は、ふさぎ込んでいた心の中で、かすかに「えー？」と言っていました。

その頃、私は職場から家に帰ると、ちょっとした開放感からか、かなり食べていたのです。昼間のストレスを食事で満たすかのように、夜中にいっぱい食べていました。体重は増えていたのです。

### (2) パパは「うつり」だ

こうして、わたしはうつ病と診断されませんでした。でも、自分ではうつ病だと思っていました。だって本当に苦しかったのです。苦しんでいる私を見て、小学生だった息子はこんなふうに言ってくれました。

「パパはうつ病じゃない。『うつり』だ。」同情半分、励まし半分、ちょっとユーモア。

どんなに彼のこの言葉に勇気づけられたかわかりません。

そして、これから先、長い「うつり」との闘いをすることになるのです。

### (3) 脳が泣く

私はうつ病と診断されなかった出来事があったあと、ある地方都市に転勤することになり、単身赴任で行くことになりました。職場の環境も変わって、少しは「うつり」の症状も軽くなること期待していましたが、突然、それも頻繁に起きるある症状に苦しみました。

脳が泣くのです。

突然、脳がキューと縮んで、悲しみがジワーとこみ上げてくるのです。本当に縮んでいるかどうかは分かりませんが、縮んでいるように感じるのです。この症状を私は「脳が泣く」と名付けました。脳が泣くたびに、「なぜ泣くんだ。どうしてこんな気分になるんだ。」と悩むのです。

脳が泣くこと自体が苦しいのに加え、その理由が分からないことに悩むという、ダブルの苦しみです。

### (3) 頭に浮かぶことはすぐに消え去っていく。だから書き留める。

脳が泣くことを幾度もくり返し、その度ごとに「なぜ」と悩んでいるうちに、いつも持ち歩いているビジネス手帳に、なんとなく、その時感じた思いを書き記し始めました。脳が泣くときには「どうしてこんな気分になるんだ」と考えますが、そのとき何かが頭に浮かびます。しかし、その思いは1時間

後に思い返そうとしても思い出せないことに気づいたのです。「その瞬間に浮かんだ思い。そこに、今自分が苦しんでいる原因を突き止めるためのヒントがあるのではな

いか。」と思いました。そこで、その思いを手帳に書き留めるようになったのです。

これは悲しい思いを書き留める作業です。悲しい思いを書き続け、「私は何に悲しいと感じているのか」を探り始めました。

こうやって書き留めた内容をあとから読み返していくと、うっすらとあることが見えてきました。

「自分は小さいころ親に甘えていなかったのではないか。」「自分は自分が好きなことを封印して、自分自身に知らんぷりをしているのではないか。」「自分はこれはこうあるべきという思いが強いのではないか。」

「これはこうあるべきと思いながらも、それができない自分に落胆しているのではないか。」

自分に対するこんなことを感じ始めました。

甘えることが許されなかった幼少期と、大人になってからの完璧主義。それに心が耐えられなくなって、心を崩壊させたのではないかと思い始めました。

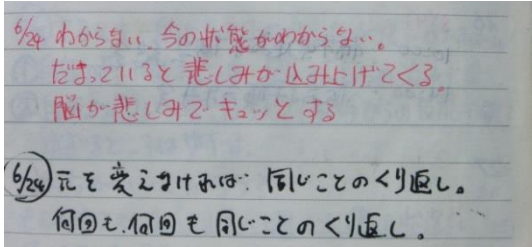
このようなことを感じながら、悲しい思いを5年ほど書き留めつづけました。

この作業では、後から読み返す内容は悲しいことばかりなので、だんだん読み返す



思いを書き留めた手帳と自由日記帳

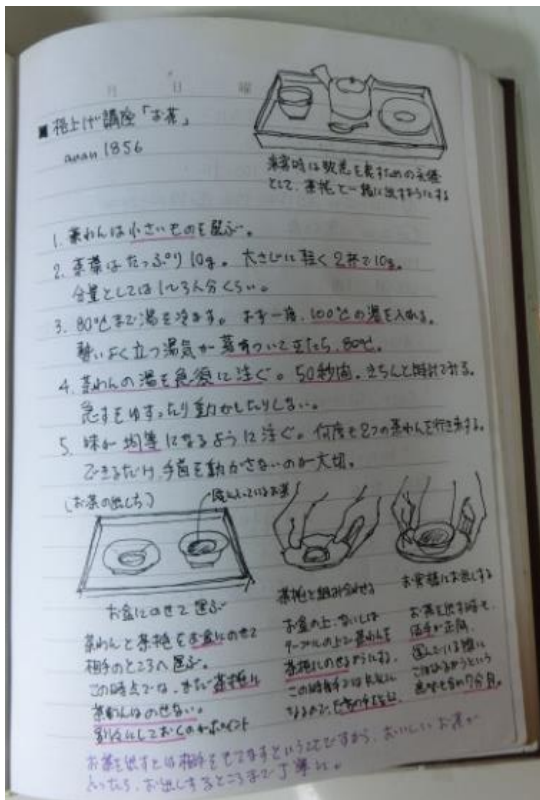
のがいやになり、飽きてきました。飽きてきたということは、この時点で「うつり」は少し改善していたのかもしれませんが。



悲しい事を書き溜めた手帳  
「分からない、今の状態が分からない」

#### (4)もう楽しいことしか書かない

ある日、文房具屋の前を通りかかったとき、割引品のワゴンに、分厚い自由日記帳を見つけました。私は何となくその自由日記帳を手に取り、「これに楽しいことだけ書こ



楽しい事しか書かない自由手帳  
雑誌に載っていた  
「美味しいお茶の入れ方」

う」と思いました。

この日を境に悲しい思いを手帳に書くことを止めました。

日常生活の中で、楽しいと思うことが見え始めてきていたのでしょう。偶然見かけた風景、たまたま見たテレビ番組、面白い雑誌の記事など、少しでも楽しいと感じたものは何でも書いていきました。何でもないことでも楽しいと思えば楽しいものです。それを書き留めていったのです。

これは自分自身を認め、自分自身をいたわっていく作業だと思います。これは「うつり」克服に効果てきめんでした。

#### (5)不足していることに着目しない。できることに着目する。

このように、悲しいことを書き留めて5年、そしてその後、楽しいことを書いて2年目で、なんとなく「うつり」を克服できたと感じました。

脳が泣くことも無くなりました。

考え方も変わりました。

これまでは、「大きなことを実現するために、全ての詳細が解ってから行動しようとする人生」だったと思います。この完璧性が私の生き方を苦しいものにし、「うつり」にさせていたのだと思います。

物事を完璧にお膳立てしてから、何かと行うのは実際には難しいのです。全ての詳細を全て解って隙間が無いようにしようと

すると、まだ埋まっていない隙間のことがものすごく気になります。実際はそのような隙間はいたるところにありますので、まだ埋まっていない隙間がいつまでも気になり、ずっと不安感にさいなまれます。



詳細を全て解ろうとしても、隙間の部分が残っていることが気になる。

**不安感・無力感**  
実現もしない

大きな事を実現するために  
全ての詳細を分かってから  
実現しようとする

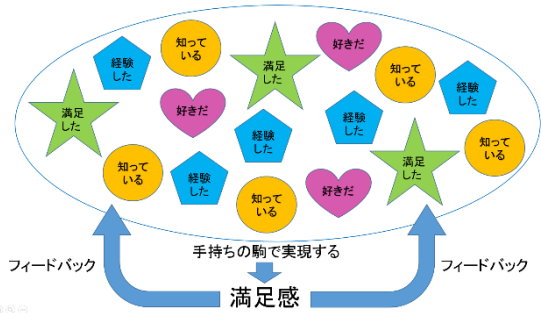
おまけに、隙間を埋める努力をいくらやっても、結局全てを埋めることは難しいのですから「これだけやっても、結局できなかつた。」という無力感にさいなまれます。

その結果、一生懸命努力したにも関わらず、やりたいことは実現できず、不安感と無力感にさいなまれ、「うつり」になると思うのです。

これに対し、これからは「目の前の小さなことを実現するために、既に持っている知識や経験を総動員する人生」といえるかと思えます。

目の前の小さなことを実現するために、自分の知識と経験という「手持ちの駒」を使って実現するのであれば、満足感をすぐに得られ、そこで得られた新たな知見は新たな「手持ちの駒」となり、次の目の前の小さなことを実現するために利用できるのです。

そうやって、日々、私の目の前に訪れる小さなことに対して、自分の「手持ちの駒」を使って真摯に対応していこう。人生とはその連続であって、その積み重ねがいつしか



目の前の小さな事を実現するために  
既に持つてる知識や経験を  
総動員する

大きなものになるかもしれない。そう思うようになり、気分が軽くなりました。

私は自分の思いを書き留めるこの作業を通して、そのままの自分自身を認めることにより、自分を苦しめていた考え方と、これに対する自分らしい楽しい生き方を見出したのです。

## (6)最後に

自分の思いを書き留め始めて7年かけて「うつり」を克服しましたが、働き盛りの40代をこの作業でほぼ費やしたことになります。職場は勤務し続けていましたが、働きぶりはどうだったでしょうか。

少し惜しい期間であったような気もしますが、私の人生においては必要な作業だったと思います。

本当にうつ病に苦しんでいる人には、それどころではないかもしれませんが、自分の考え方の「くせ」を探る手段として、自分の思いを書き留めるというこの手法が少しでも参考になって、改善の方向に向かう手助けとなれば幸いです。

山本英史



## 2、首都東京駅「魔の8段」

東京駅は車椅子の人達だけでなく、一般の旅行客にも不自由・不便な駅です。特に「魔の8段」は在来線と新幹線を結ぶメイン通路幅一杯に広がり傾斜路（スロープ）はありません。旅行客の言わば関所のようなのです。



田渕 照久  
(株)コトブキ  
勤務

ここを通過できない者は旅行禁止と言わんばかりです。ベビーバギーを折りたたみ、子供と大きなキャリーバッグを抱え「魔の8段」を越えなければなりません。



キャリーバックが持ち上げられない

また、拡充された「駅なか店舗」は通路にワゴンを広げ、店員の大声で客を呼び込む光景と雑踏は商売優先で旅行の利便性は後回しと思えます。



ベビーバギーを持ち上げるしかない

JR は元は国鉄と言われ、国民財産であったはずですが。JR と名前を変え私企業となっても国民へのサービスが忘れられてはいけません。

東京五輪、パラリンピックを迎える首都東京駅を思うと恥ずかしくてなりません。

## 3、編集後記

エッセー

限りある人生をより快適に

### (1)涙ぐんだ訳

17年前、闘病・リハビリ中の「切なさ」を病院でパソコンに入力していました。一瞬にして障害者になった現実が受け入れられない、それを吐き

- 第一回 限りある人生をより快適に
- 第二回 「すみません」から「ありがとう」へ
- 第三回 着替えることの大切さ
- 第四回 素手で食べても美しく
- 第五回 適切な位置と時間そしてサイン
- 第六回 「衣・食」の柔軟性を「住」にも
- 第七回 「心」・「技」・「体」
- 第八回 巣立ち
- 第九回 グリコのおまけ
- 第十回 快感を感じる歩き方
- 第十一回 生まれ変わるなら生きている内
- 第十二回 気遣わぬ事無く、気遣い過ぎる事無く
- 第十三回 誰のために
- 第十四回 「作法・道具・人情」
- 第十五回 盆・暮れ
- 第十六回 小さな思い出
- 第十七回 父(とうちゃん)
- 第十八回 母(かあちゃん)
- 第十九回 雑感
- 第二十回 雑感
- 第二十一回 雑感

目次 21編  
退院後の2000年 記

出していたのです。退院後に少し落ち着いた視点でエッセーにしたそれを読んで貰うと荒くれた心身が和らぎ社会復帰を支えた一つとなったことが、飲みながら思い出されたからです。

### (2)知らなかった事の一つ

首都東京には乗降客が多いのにエレベーターやエスカレーターの設置が困難な駅が、まだ多いですが、改善は急務です。



私の最適席

私は電車が停止してから右手でパイプを握って下車するので右側にパイプがある乗降口脇の席が最適です。稀に『どうぞ』と譲られても遠いと下車が困難なので強面で『結構です』と断ることがあり、失礼だった、傷ついているだろうと思って咄嗟に伝える事が出来ず、内心心苦しく思っています。

左半身不随の一級建築士 森山 政与志

L.E.D.studio  
Living Environment Design Studio  
生活環境・企画設計工房

発行者:生活環境・企画設計工房  
連絡先/moriyama420@saitama.email.ne.jp  
発行日:H29年9月20日(水)