

**長いすの旅**  
**～もう一度、新社会人～**





**20代の終わりから約10年。  
入退院を30回以上繰り返しました。  
短い時は3泊4日、一番長い時で4カ月半。  
ベッドが空いてなくて、  
長いすに自分の名前を書いた紙を貼って、  
入院しようとしたことも。**

**今では笑って話せるけれど、長い旅でした。**

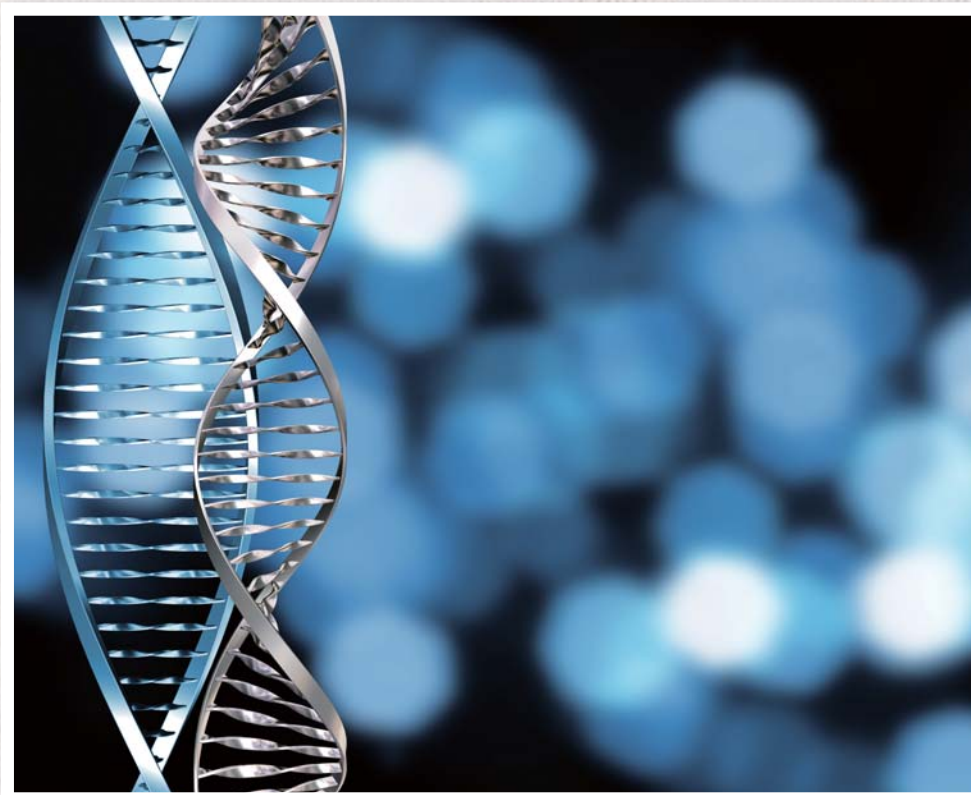


**初めは睡眠障害でした。**

**関西から地元に戻って再就職したのは  
すごく忙しい会社で、電話はひっきりなしに鳴り、  
怒鳴られたり残業したりも当たり前。  
眠れない日が続き、悲観的になっていきました。**

**うつ病と診断されて仕事をやめ、  
その後、転職しても続かなくなりました。  
できないことがプレッシャーになり、  
自分で自分を追い込む負の連鎖。**

**やがて採用自体も決まらなくなりました。**







**うつ病、双極性障がい、統合失調感情障がい—  
と診断名が変わっていき、その都度戸惑いました。  
一番大変だった時期は、1日2時間しか寝なくても  
平気なほどテンションが高く、  
心と体のバランスが崩れていました。  
「あれをしないと、これもしないと！」と、  
追い立てられるように動き回り、  
お金もどんどんなくなりました。**

**とうとう家族にも見放され、強制入院。**

**面会謝絶のいわゆる閉鎖病棟で、  
やっと眠ることができました。**



**それまで十数種類も処方されていた薬が減らされ、  
その閉ざされた空間で過ごしていたある日、  
「ストン」と体が軽くなり、  
頭の中がクリアーになるのが  
はっきり分かりました。  
フィルターがかかったみたいで  
理解できなかつた人の話が、  
分かるようになりました。  
過剰な薬の影響が  
完全に抜けた瞬間だったのかもかもしれません。**



退院後、一般就労を目指して作業所に通いました。  
初めて自分が「障がい者」というカテゴリにいる  
ということを実感しました。

単純作業の繰り返し、わずかな工賃。  
車を廃車したため、バスと徒歩で通勤。  
行きたいところに自由に行けず、  
やりたいことをいかに減らすか、  
というそれまでの生き方とは真逆の生活。

我慢、忍耐、辛抱一。

ある意味、人生で一番頑張った1年4カ月でした。  
毎日途方に暮れながら、それでも歯を食いしばり、  
雨の日も、雪の日も、一步一步。  
それは社会復帰への旅であり、  
家族の信頼を取り戻す旅でもありました。





**作業所に通いながら就職活動を続け、  
縁あってトライアル雇用※が決まりました。**

**ほっとしました。**

**そして、学生のころ希望の企業に内定が決まった**

**あの日と同じくらい、うれしい。**

**お世話になった作業所を巣立ち、**

**“新社会人”としての再出発。**

**次に続く仲間のためにも、**

**精いっぱい頑張りたいと思います。**

※トライアル雇用… 事業主と障がいがある人、双方の不安を解消・軽減  
するため、まず試用の形で短期間受け入れることで  
雇用のきっかけをつくり、一般雇用への移行を促進  
する制度







**就職活動をして分かったことがあります。  
障がい者枠での求人があっても、  
精神障がいの方は  
なかなか採用されないという現実。  
精神障がいは見た目で分からない人も多いし、  
難しい面もある。  
でも、ピュアな人が多いし、  
働く意欲も能力もある人がたくさんいる。  
もっと目を向けてもらえたら、  
再出発できる人が増えるはず。**



**働く意味ってなんだろう。**

**このままで終わりがたくない、というプライドがある。**

**車も持ちたい。**

**でも、それだけじゃない。**

**最初に勤めた会社の先輩の言葉を、**

**今もふと思い出します。**

**「仕事は恩返し。**

**生まれてから社会に出るまでに受けた恩を**

**返していくということ」。**

**私の恩返しが、もう一度始まります。**







## 「精神障がい」について

統合失調症や気分障がい(そううつ病)などの精神疾患では、幻覚や妄想、不安やイライラ感、ゆううつ感、不眠などが認められます。周囲から「怠けている」「意志が弱い」などと誤解を受けやすく、これらの症状は、薬の服用や環境が安定することで軽快します。

### ★こんな配慮がうれしい！

- ◇無理な励ましは過剰なストレスとなることもあるので本人のペースに合わせたはたらきかけが必要
- ◇再発につながる注意サインを知っておき再発を予防する
- ◇本人の気持ちを大切にする

## あとなぎ

65歳になると「高齢者」、でも、「障がい者」には、ある日突然なる可能性があります。今はストレスが多い社会です。何かのきっかけで心のバランスを崩す危うさは、誰もが同じように秘めているのではないのでしょうか。実際、うつ病や統合失調症などの精神疾患にかかる人は増えています。社会全体で働き方を見直すこ

と、そして、もっと多様な働き方を考える必要があると感じます。私自身、働くことの意味をあらためて考える機会になりました。(理)