

『うつ病になった。』

藤田 治

その②

「仕事系と睡眠。と新たな自分の  
"自律神経ルーティン"を作る」系編





仕事はごまかしながら  
続けることにした。  
理由は単純に、今の会社は  
給料がよかったのと、

6年間も社会人をやっていると  
何割かの人が身につけてしまう  
「病気は言い訳」精神だった。

君は若い！  
なんでも出来る！  
だから病気は  
言い訳だ！

自分は18歳の時に  
お世話になっていった社長に、それを  
教え込まれていた

「病気は言い訳」と言うのは、  
言葉通りの意味ではなく  
いわば鼓舞の言葉のひとつで

頼みづらい

頼みたくなる

『仕事に穴を空けてはいけない』  
『健康第一』  
『ガッツとやる気は必ず誰かが  
見ている』と言う複数の意味があつて  
別にこの言葉自体は悪くはない

ただどそのすり込みが、いつも  
いい方向に行く訳ではなく

自分は、「病気は言い訳」精神を鵜呑みに  
したまま、『仕事に穴を空けてはいけない』と  
仕事を続けてしまった

自律神経…  
ふむふむ  
ストレッチとか  
食べ物なんかも  
あるのか…

ん？

ルーティンを作  
る…？





自分の症状はおおむね、  
動悸、めまい、倦怠感、の3つが  
大きかった。そこで考えたのが

また…

自分の症状に合ったルーティンを作  
る事だった。  
自分は最初に「意識たか…」  
と思ったが、そんなことは  
言っていられず、

ア=1...

仕事は  
続けない  
と…

やるしかなかった

バカ高い  
検査代払って  
金欠だし…

まず、自律神経失調症に効く、  
自律神経を整えてくれる食べ物がい  
くつかあって、それを料理に  
取り入れようと考えた。  
そこで第①のルーティン

「買い弁  
じゃなく  
弁当！」

そして弁当を作るにあたって  
第②のルーティン「生活サイクルを作る」  
やる家事の時間を決めて、常に身の周りを  
きちんとしておく事。

06:00～出発前

食器洗い、猫の餌やり  
フン掃除、部屋掃除  
ゴミ出し、洗濯物干す

これを毎日やった

23:00 寝る

帰宅～23:00

料理、弁当作り、  
風呂掃除&入浴、  
猫の餌やり

そうすれば毎日やる事が  
決まっていって、退屈しない

ストレスで部屋が  
散らかるなんて

事はないし、  
自宅をきれいにすることで  
自己肯定感も上がる

仕事にだってこれを  
応用すれば、きっと何か  
変わる

完璧じゃん…

当時の自分は本当に  
これで良くなるだろうと  
思っていた

だけどそんなの毎日  
続けられれば、元々苦勞なんて  
ないワケで……

自己肯定感MAX



そしてルーティンを  
続ける事2ヶ月：

おはよう  
ございます

はよういまい

だんだんと飽きてきた  
ものがある。

まずは弁当がテキトーになった。  
もともと料理は毎日しなくてもよく、  
カレーやシチューなど日持ちする  
ものばかり作るようになった

昨日の  
カレー。  
...まあ、うまい。

トマト  
ソース  
自律神経にいいらしい

洗濯物も、週に2、3回で  
充分だし、ゴミ出しも毎日そんなに  
出るわけではない

もうちょい  
楽でもいい  
か...

毎日やらないといけないのは  
食器洗い、部屋そうじ(猫4匹も  
飼っているとすぐに床が毛だらけに  
なるため)、猫、金魚の餌やりと  
フンの片付けくらいだった  
ルーティンは、シンプルなものになった

だからといって自律神経失調症の症状が  
ぶり返すかと言うとそうでもなく、

休み休み、ね...

という考え方も出来るようになったりと、  
おトクな面もあった

ラフな自分流の  
ルーティンが  
出来たことによって  
1ヶ月...また1ヶ月と、  
症状は出ながらも  
『休み休み』やることで

ちょっと  
外れます

はい。

仕事を続ける事は  
出来た 仕事の方  
も...

ま、まだ  
時間あるし

今日はもう  
あかいきー

と、ポジティブな方向に  
持って行って乗り越えて  
いった

なんの幸いか、今でも  
不思議なのですが、

仕事が退屈になる原因の  
「はぐらかし上司」とは、

そのルーティンを  
やっている間はあまり  
話さなくてよく、

職場に対する嫌気も  
そこまでなくなっていた

お先に  
失礼します

ズズズ...

だけど、またある日...

ハキ...



あ……

そういえば  
あの上司、結局  
俺が提出した  
やつ……

返信ほとんど  
なんもしてない  
じゃん……

あれ進めないと  
次に会社に行く時  
なんも仕事なくなる  
んだけど……

あ。

ルーティンを作って仕事は復帰したが、

自己管理と身の回りの  
事をきちんと出来る  
ようになって、

結局環境は変わってない。

嫌な事は嫌なままだし、  
自分の体調は良くなったり  
悪くなったりを繰り返し  
てる……

……って、あれ

俺、なんで体調崩してまで  
仕事してんだっけ？

と思う様になった。それから

仕事、行かなくて  
よくね……

朝起きるのが  
嫌になった。

行っちゃってどうしようも  
ない職場に行く理由

それを考えるように  
なってから体調は  
悪化した

記憶が飛んだり

寝られなくなったり

食欲がなくなったり

友達といるときも  
動悸がしたり

ルーティンで抑えられて  
いた症状がひどくなって  
ぶり返してきたり、

そして、体調不良で  
遅刻、欠勤、早退が  
また増え、繰り返して  
行くうちに、

有給休暇が底をついて  
しまった。