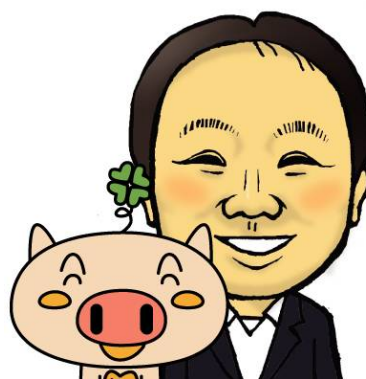


# ～病気が教えてくれたこと～

「うつ専門カウンセラー」への道

さわとん

さわとかずお  
(澤登和夫)



ぼくは40歳。

名前が澤登<sup>さわと</sup>だから、ニックネームは、“さわとん”。

みんなもぼくのこと、「さわとん」って呼んでね！

仕事は、「うつ専門カウンセラー」です。約6年間、この仕事をしています。

「うつ専門カウンセラー」っていう仕事、聞いたことありますか？

調べた限りでは、この仕事をしている人はほとんどいないようです。

インターネットで検索すると、ぼくが一番出てきます。

カウンセラーとは簡単に言えば、相談を受けて一緒に考える人。

「うつ専門カウンセラー」は、うつで悩んでいる人の話をしっかり聴いて、

その人が自分らしく人生を歩んでいくためのお手伝いをする人。

といいつつも、ぼくのほうが力をいただいている仕事でもあります。

（「うつ」のことは、あとで説明しますね）

なぜ、「うつ専門カウンセラー」という仕事をしているのか、

それはぼくの人生と深い関係があります。



## <小さい頃は「失敗したくなかった」>

ぼくは、昭和49年3月29日に長男として生まれました。

妹と9才離れていて、ひとりっ子のようにかわいがられて育ちました。

小さい頃、ぼくはみんなよりも体も小さくてはずかしがり屋でした。

「みんなと一緒にが一番」、「普通が一番」と思っていました。

「失敗したくない」、「仲間はずれにされたくない」気持ちも強かったです。

小学校時代、授業中に手をあげて発表することは、ほとんどありませんでした。

指名されても、「考え中です」、「前の人と同じです」というのがお決まりの答え。

実際は答えがわかっていたことも多かったのですが、

間違えてバカにされるのがこわかったのです。

中学校の頃から、「偏差値」をかなり気にするようになりました。

偏差値が上下することに、喜びを感じたり落ち込んだりしていました。

「これという取り柄が無い自分でも、偏差値ならみんなに勝てるかもしれない」

いつのまにか、偏差値さえよければ、大学を出て社会人になってからも  
幸せな生活を送れる気がしていました。

## <あこがれの“早稲田の政経”>



高校卒業から1年後、希望の大学に合格しました。

早稲田大学政治経済学部経済学科。

あこがれの“早稲田の政経”の仲間入り。

大きな目標を達成したことで、自信もでてきました。

正直、これで自分の人生はうまくいくような気がしていました。

小さい頃は劣等感（人と比べてダメだと思うこと）ばかりでしたが、今度は少し  
優越感（人と比べて優れていると思うこと）を感じるようになりました。

ただ、周りの人たちと比較していることは相変わらずで、

守られた枠の外へ自分から踏み出すことはできませんでした。

今、考えると、“早稲田の政経”に入ったのも、経済など何かを学びたい

という積極的な気持ちからでなく、有名大学の響きがよかったのと、

たぶん幸せな人生が待っているだろう、という何となくの気持ちでした。

自分で決めた道という感じはなく、それは後々自分を苦しめることになります。

## <会社の代表、結婚、しかし、、、>

24歳のときに、それなりに有名な会社に就職しました。

そして入社4年目には、それまでやってきたことが認められ、

会社の代表としてさらに大きな会社へ3年間仕事に行くことが決まりました。

2000人の社員の中から選ばれたので、周囲から「おめでとう」と言われました。

同じころに、4年間付き合っていた女性と結婚。

仕事もプライベートも順調で、これで人生絶対うまくいくと思いました。

しかし、待っていたのは思っていた以上に大変な仕事でした。

仕事の量も数倍に増え、内容も前よりも難しい仕事でした。

1日の睡眠時間が4時間位しかない日が続いたこともありました。

仕事のことが頭から離れなくて、気が休まらない日が続きました。  
最初はただの疲れだと思ったのですが、集中力が続かなくなっていました。  
左胸が痛くなり、あぶら汗が止まらなくなってきました。  
夜も眠れなくなってきました。  
病院の精神科に行ったところ、「あなたは、うつです」と診断されました。

みなさんは、「うつ」って聞いたことありますか？

うつはこころの病気のひとつで、ストレスが続いたり、何かの大きな出来事がきっかけで起こります。

うつになると、何もやる気がなくなったり、前は好きだったことが全然楽しくなくなったり、食欲がなくなったり、眠れなくなったりします。

このようなことは誰でもたまには起こりますが、うつになるとこの状態が長い間続き、その人のがんばりだけでは簡単に抜け出せなくなってしまいます。治療法としては、ゆっくりと休むこと、考え方を変えるための訓練をすること、薬を飲むことなどがあります。

ぼくはお医者さんから「しばらく会社を休んだほうがいい」と言われましたが、結局1日も休まずに通い続けました。

もし会社を休んだら、

「みんなから取り残されて、追いつけなくなってしまう」、

「みんなから変な目で見られてしまう」、

「せっかくこれまでがんばってきたことが無駄になってしまう」

と思ってしまう、苦しくても休むことができなかったのです。

うつ病の治療で大事なことのひとつはゆっくり休むことなのですが、

不安が大きくて、なかなか休めませんでした。

朝起きると体が鉛のように重い日が続きましたが、何とか仕事を続けました。



## <離婚、そして会社をお休み>

大きな会社で3年間の仕事を終えて元の会社に戻りましたが、次第に周りから取り残されるような気持ちになり、空回りが続きました。またその頃、奥さんと小さなことから大げんかになってしまい、半年後には離婚することになってしまいました。

何をする気力もなくなり、とうとう会社を長い間お休みすることになりました。  
約半年後に一度は会社に戻って仕事をしたものの、会社にうまく溶けこめず、  
たった3週間でもう一度お休みすることになってしまいました。  
離婚と会社へ戻ることに失敗したことで、  
それまでの7年間の社会人としての自信も、  
それまで生きてきた31年間の自信も、完全になくなってしまいました。

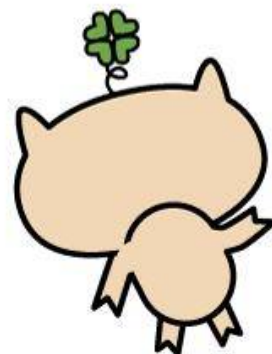
「人生うまくいったはずの自分が、会社にも行けない」  
「自分なんか、会社にいてもじゃまなだけだ」  
「かといって、今会社をやめてもこんな自分を拾ってくれる会社はない」  
「今まで、何となく人生過ごしてきたから、自信も何もない」  
「人生、やりなおしたい」  
「むしろ、いないほうがいい」

ふとんの中で、1秒1秒、後悔とイライラ、そして絶望がおそってきました。

次第に、人生をリセットしたい気持ちが強くなっていきました。  
天井ばかり眺める日が続き、ついに自分を抑えられなくなってしまいました。

2005年8月のある日、ぼくは自宅近くの  
マンションの一番上の階までかけ上がりました。

そして迷うことなく、ポンって飛び降りました。



救急車で運ばれたぼくはお医者さんに  
「足の骨折だけですんだのは奇跡的ですね」と言われました。

病院には母親が駆けつけました。  
母は「なぜ飛び降りたのか」を何も聞かず三日三晩ただそばにいてくれました。  
「ひとりじゃない」という無言のメッセージを感じました。  
そんな母を見ながら、心に誓いました。  
「いくら苦しくても、もう同じことはしない」

それからすぐに、精神科病院に2ヶ月間、入院しました。  
そのとき、同じ年代の「うつ友（うつの友達）」が、二人できました。

病気の話はほとんどしなかったけれど、  
同じような辛い経験をしてきた人とただ一緒にそこにいたことで  
なんか大きな安心感を得ました。うつも少しずつよくなっていきました。

## <かいようせいだいちょうえん？>

結局、これ以上いてもダメだと思い、約8年勤めた会社をやめました。  
もう一度がんばろうと転職を決めたとき、今度は体が悲鳴をあげました。  
それまで経験したことがない腹痛で、トイレから出られなくなったのです。

病院での診断は「潰瘍性大腸炎」。かいようせいだいちょうえん？

大腸の中が普通でなくなり、腹痛や下痢がひどくなる難病でした。  
原因不明の病気と言われましたが、  
長年のストレスが原因だなんて思いました。



一度は薬が効いて元気になったのですが、  
約半年後にまた強い痛みがお腹を襲ってきました。  
今度は薬も効きません。  
何をしても効果が続くことはありませんでした。  
ごはんを食べてはいけない状態が続き、約2ヶ月半で17キロもやせました。  
「ごはんが食べられない」という、  
当たり前だと思っていたことができないという辛さを初めて味わいました。

このままでは大腸に穴が空いてしまうということで、手術をすることに。  
大腸を全部とって、小腸とお尻をくっつけるのだそうです。

2007年2月15日、手術をしました。  
ぼくのからだから、大腸がなくなりました。

手術の頃は、精神的にもまたひどいうつだったので、心も体もどん底でした。  
手術後に一番大変だったことは、トイレの回数の多さです。  
みなさんは、大腸の役割って知っていますか？  
大腸の役割は、排泄する前に水分を体の中に吸収するという機能です。



その大腸がなくなってしまったので、水分を吸収してくれなくなり、お腹が痛くてトイレに行く回数は、なんと1日30回を超えました。寝ていてもすぐにトイレに行きたくなるし、外に行くのも大変でした。この状態が一生続くのかと思うと、将来が真っ暗でした。

## <小腸が大腸の代わりをしてきた>

光が見えはじめたのは、それから半年後のことです。  
トイレの回数が、1日30回から10回に一気に減ったのです。  
なぜだと思いませんか？

小腸が大腸の代わりをし始めたのです。  
小腸が大腸の代わりに、水分を体の中に吸収するようになったのです。  
もともと小腸はあまり水分を吸収しないのですが、  
大腸がなくなったので代わりに小腸が水分を吸収するようになったのです。

びっくりしました。  
人間の自然治癒力。  
人間の生きる力。  
「こんな自分でも、まだ生きる力があるんだ」  
「うつでも大腸が無くなっても、  
そんな自分でも生きようとしているんだ」

「普通じゃなくっても、いいんだ」  
「みんなと違って、いいんだ」  
「今のまんまでも、いいんだ」



なくなった臓器（大腸）を、隣の臓器（小腸）が補っている。  
それって、人と人でも一緒じゃん。  
自分の苦手なところは助けてもらって、  
自分の得意なところで、誰かの力になればいいじゃん。  
少しずつそう思えるようになりました。

前よりも、「助けて」、「教えて」って言えるようになったり、人に頼ることができるようになっていきました。そして、「普通じゃなければいけない」という考えが強かった自分も少しずつそうじゃなくてもいいって思えるようになっていきました。

## <妹がくれたチョコレート>

こんなこともありました。

ぼくが大腸の手術をしたのは2月15日、バレンタインデーの翌日でした。その数日前に、妹がバレンタインチョコを持ってお見舞いに来てくれました。

「手術が終わったら食べてね」

ただ、当時はお腹が痛くて何も食べてはいけない状態だったので、すぐに食べることはできませんでした。

でもこのチョコが、ぼくにとって大きなプレゼントになりました。気持ちもどん底で、大きな手術前で楽しみも何もなかったのですが、「手術が終わったら、このチョコを食べたい」これが、手術後のささやかな「希望」になったのです。

手術が終わってご飯が食べられるようになってすぐにそのチョコを口の中に入れました。

チョコレートの甘さと苦みが、一気に口の中に広がりました。

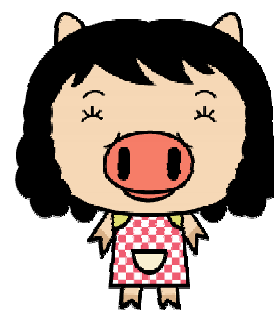
「おいしいなあ。チョコってこんなにおいしかったんだなあ」

12個あったチョコは、本当は1日1個ずつ、ありがたく食べるつもりでしたが30分後にはすべてなくなってしまいました。

妹がくれたものは、チョコレートだけではありませんでした。

「チョコを食べたい」という、小さいけれど大きな「希望」をくれたのです。また、妹がぼくのことを気にしてくれていることがわかり、嬉しかったのです。

さらに、それから2週間後にこんなことも。





病院から退院した日、電車でたまたま目の前に立ったおばあちゃんに席をゆずりました。そうしたらそのおばあちゃんは、言ってくれました。

「ありがとう」

「ありがとう」

「ありがとう」

電車を降りるまでの20分位の間、なんと30回位も「ありがとう」って言ってくれたのです。

「こんな自分でも役に立てたんだ」

「人の力になれるんだ」



少しずつ、うつもよくなって、元気が戻ってきました。  
多い時は1日10種類以上飲んでいていた薬も、少しずつ減っていきました。

## くうつ専門カウンセラーへ

元気になってきたとき、仕事について考えました。  
今は休んでいる会社に戻ってもう一度サラリーマンの道を歩むのか、  
それとも、  
辛い体験をしてきたのだから、それをいかしてカウンセラーの道を目指すか。  
少し迷ったものの、ぼくはカウンセラーの道を選びました。

半年間のカウンセリングの勉強の後、2008年3月29日、  
34歳の誕生日にぼくはカウンセラーとして会社を立ち上げました。  
その日の記念イベントには、160名もの方が来てくれました。  
ホームページも作成し、順調に進むような気がしていました。

でも、お客さんは全然来てくれません。  
最初の半年間、相談に来てくれたのはたったの2名でした。  
これでは、食べていくこともできません。  
そこで、色々と考えました。



自分が本当に力になりたい人って、どんな人だろう。  
ぼくは、だれを元気にしたいんだろう。

その答えは、過去の自分と同じように、うつで悩んでいる人でした。  
うつで「人生をやめたい」と思っている人に  
「生きていてよかった」って思えるようになってほしい。

思い切って、会社を立ち上げて半年後に肩書きを変えることにしました。  
ただの「カウンセラー」から「うつ専門カウンセラー」へ。

肩書きを変えて数ヶ月たつと、少しずつ相談してくれる人が増えてきました。  
応援してくれる人も増えていきました。  
ぼくも、これで一生やっていこうっていう決意が固まりました。

そして、自分の一生涯の目標も決めました。  
それは、現代の「うつ<sup>まんえん</sup>蔓延社会」を「うつ<sup>えんまん</sup>円満社会」へ」  
変えることです。

今の社会は、うつなどで病院に通っている人は  
年間約100万人もいます。

サラリーマンの10人にひとりが、うつかもしれないと言われています。  
うつの人が蔓延（どんどん増えている）社会を、  
うつでも円満な（こちよ）社会にしたい。



“うつ円満社会”とは、うつの人がゼロになる社会ではありません。  
うつの人を、みんなで支えあえる社会です。  
うつで苦しんでいる人に対して  
「大変なんだね、少し休んでいても大丈夫だよ」って言えるような社会です。  
誰だって、しんどい時はありますよね。

ぼくは、うつ専門カウンセラーになって約6年がたちました。  
この6年間、悩んでいる人と接してきてわかってきたことですが、  
多くの悩んでいる人が元気になるために必要なものが、3つあります。

その3つとは、  
「居場所」、「味方」、「存在価値」です。

- ・「居場所」とは、そこにいるだけでほっとできる場所
  - ・「味方」とは、自分のことをしっかりと受け止めてくれる人
  - ・「存在価値」とは、自分が役に立っていると感じられること
- これらを感じることができれば“生きる力”が大きくなってまた自分らしく生きていける可能性が高まっていきます。



ぼくが目標にしているのは“うつ円満社会”ですが、本当はうつに限ったことではありません。

病気や様々な理由で“普通”とは違っていても、誰かが支えてあげれば、自分らしく生きることはできるはずです。そして、誰かのおかげで自分らしく生きられるようになったなら、今度はその人が、またまた誰かの力になることができるはずです。

## <うつへの感謝>

ぼくは、今の「うつ専門カウンセラー」という仕事にやりがいを感じています。悩んでいる人って、真剣に人生と向き合っている人なんです。そのがんばっている姿に、ぼく自身が生きるエネルギーをもらっています。

ぼくはうつするとき、人生をやめたいくらい本当に苦しかったです。でもうつになったことで、うつになる前よりも自分らしく生きられるようになりました。今は、失敗しても「まあいいかな」って思えるようになりました。自分がやりたい仕事に出会い、大切な仲間もできました。だから、ぼくは今、うつに感謝しています。

“うつ円満社会”は、だれだって作ることができます。みんなも、身近で悩んでいる人にできることって、何でしょうか。みんな支え合える社会、辛いときには少し休んでも大丈夫な社会、一緒に作っていきませんか。

最後まで読んでくれて、ありがトン。

## 著者紹介

さわとん （澤登和夫（さわとかずお））

うつ専門カウンセラー。精神保健福祉士。睡眠健康指導師上級。

株式会社ありがトン代表。千葉県市川市<sup>いちかわし</sup>在住。1974年3月29日生まれ、早稲田大学政治経済学部出身。2001年、結婚、大手船会社への出向と順風満帆の人生かと思いきや、過労などが原因で4か月でうつ病と診断され、以降5年半にわたり、5度のうつ病を体験。マンションの最上階から飛び降りたことも。2007年2月には、難病<sup>かいはうせいだいちょうえん</sup>の潰瘍性大腸炎により大腸を全摘出。心身ともに乗り越えたのち、過去の自分と同じようにつらい思いをしている人の力になりたいと、カウンセラーの道を歩むことを決意。現代の「うつ蔓延<sup>まんえん</sup>社会」を「うつ円満<sup>えんまん</sup>社会」にすることが一生涯の使命。年間100名を超えるうつで悩んでいる方と、うつとどう向き合うかを一緒に考えている。カウンセリング、講演の他、だれでもほっとできるお茶会「カフェありがトン」を毎月開催中。趣味はカラオケで、NHKのど自慢に出場したことも。

著書： 「ありがトン」（サンマーク出版）

「人生をやめたいと思ったとき読む本」（東洋経済新報社）

（共著）「自殺者3万人を救え！-“命”みんなで守る社会戦略」（NHK出版）

NHK「おはよう日本」、「生活ほっとモーニング」、「日本の、これから」、TV東京「生きるを伝える」などのテレビや日本経済新聞、毎日新聞、産経新聞、日刊ゲンダイ、雑誌「ゆほびか」など多数メディアで活動が紹介されている。

H P : 株式会社ありがトン <http://www.arigaton.com>

ブ～ログ : うつ専門カウンセラーさわとんの生きる力がわいてくるメッセージ  
<http://ameblo.jp/sawaton>

メール : [info@arigaton.com](mailto:info@arigaton.com)

