

## 反復性うつの女性(3回目のセッション～2006年2月初旬)

Q. その後、どうですか？

不眠症は、治っていません。

今日は朝8時に起きて、また寝て、10時まで眠れました。昨日は12時に寝ましたが、夜中の2時、3時、4時に眠れずに歩き回りました。

水やお茶を飲むと、少し眠れます。

Q. 他に身体症状はどうですか？

手の震えはありません。

他の身体症状も特に悪いところはないのですが、意欲が湧きません。

Q. 意欲が湧かないのは、どんなことか教えてください？

アルバイトをしたのですが、しても夜眠れないので1週間で辞めました。ショックでした。記憶力はない。思考力がない。「何でこんなことすら出来ないのか」というショックでした。

Q. どんなアルバイトですか？

宅配便の荷受のアルバイトです。

スピードが速すぎて、仕事が覚えられません。

何か考えようとすると頭に違和感がおきます。頭皮がつっぱるようでピリピリした感じがあります。頭皮がひっぱられるような拡張するような、そんな感じがします。

前頭部から鼻筋にかけて血がドクドクと流れるような痛みがあります。

それから、短い毛がどんどん伸びてくる。毛が立ち上がってくるかのようです。垂直に伸びてくる。

去年の1月に入院した頃にもありました。それと同じことが起きています。

当時、抗うつ剤と睡眠剤を飲んだんですがまったくききませんでした。

外来では、「これ以上強い薬は出せない」と言われ、それで入院しました。

1ヶ月入院しましたが、効果がないと分かり、辞めました。入院中は、外出は自由でした。じっとしていませんでした。

スーパーなどに散歩に行き、イライラした気持ちで居ました。

「何でこんなに沢山薬を飲んでいるのに、頑張れるようになれないのか」先行きが見えない焦りと苛立ちでした。

その後、おばさんの家に行ったのですがうまく行きませんでした。

寝てばかりいたら「何でそんなに怠けているのか」と言われた。そのうちその家の娘が帰ってきて、自分の居場所が無くなった。

その後も「今日は眠れるかな」と思って眠るが眠れない。

いつも夢を見ている。浅い眠りが続く。最悪のケースになりそうな気がする。

Q. 最悪のケースとは何ですか？

収入が途絶えて、生活できない。

そこまでして生きていけないといけないのか。生きるのが嫌になっているが、死んでも楽になるとは思えない。希望がない。

多少開き直ってましな気分になることもある。

昔は朝会社にいけていたのに、今は身支度するのに2時間も掛かることがある。

これでは人に会えない。

いつもドタキャンばかり。起き上がれず、メールで「無理」と連絡して終わる。

自分の部屋だけでもゆっくりと生活できたら良いのにまるで自閉症みたいに閉じこもっているだけ。元々は外に出歩くのが好きだったのに・・・

また、元々人と何かを作るのが好きだったのだが、今は人には会いたくない。

自信がない。自己否定してしまう。昔の自分には戻れない。

新しい目標を持って生きていこうかとも思えない。今は何も興味がない。

自分を認めて欲しい。今まで生きてきた原動力はそれに尽きる。

誰かに必要とされている実感が欲しくて生きてきた。

昔は勉強が出来て、周りにも認められて頑張れた。

この循環が今は無い。仕事も無い。気力も無い。

どんな無気力でも出来る事は何か読むこと。本はまとめては難しいけれども、新聞・雑誌・ファッション誌・闘病記は読もうという気力だけは残っている。

私は義務感に迫られて動いていると友人に言われる。

何かしようとする「どうせ無駄だろう」とすぐに最初から諦めてしまう。

昔の習い事のことを思い出す。あの時はよく続いた。結果が欲しかった。

算盤は好きだったかもしれない。習字は先生の人柄に惹かれて通った。あの人は人間臭い親身な人。プライベートな話をしてくれたりしていた。ピアノの先生は、自宅へ呼んでくれた。算盤の先生は、ハイキングへ連れて行ってくれた。皆と一緒にいけて楽しかった。今考えてみると、じぶんは同世代の子とワイワイ騒ぐタイプではない。年上の人と一緒にのうが居心地は良かった。

自分は何に価値を置いているのか。普通に働いて、生活していくのが目標なのかと聴かれて「？」と思った。

自分はずっと現状には満足できない。

変な完ぺき主義者だ。

納得できないことがあると全部ぶち壊したくなってしまう。

Q. ぶち壊したくなることについて、教えて下さい？

テトリスというゲームがある。

ゲームをしていると、思うようにいかなくなってくるのだが、リセットボタンを押すとすっきりする。この気持ちに似ている。

切羽詰ってくる焦りがある。医者には焦りが強いという。友達は小学校の頃から常に「焦っているね」と言っていた。

Q. 焦るとは、どういうことですか？

例えば、宿題などはすぐにはやらない。

どん詰まりで焦る。結果ギリギリ間に合う。これは義務感でやっていると思う。

フランス留学中に友人が出来たが、留学中のレポートはやはり後回しにして切羽詰ってから間に合わせた。そのことを友人からよく指摘された。

このパターンはいつも同じです。

受験の時も同じ。逆算して考えるのが得意です。前半はわざとやらない。最初からやれば早いのはわかっているがやらない。これが自己嫌悪。今はずっとやらない。

私は元々スゴイ怠け者。

だから、今は本来の姿かもしれない。

そういう自分を認めると楽になるだろうが、認めることは出来ない。

人は動き続けていないと滑り落ちてしまう。という強迫観念があった。今はそれが止まってしまった。道から逸れてしまった。なかなか元に戻れそうに無い。

Q. それは何故だと思いますか？

無気力だから。

朝起きる気力が無い。仕事についてはスピードについていけない。

そして夜眠れない。

完全に自信を無くしてしまった。

仕事自体は楽しかったが、周りに迷惑を掛けてしまい自分から辞めた。

逃げですね。

自分自身の自己評価が高すぎて、それに付いていけないんです。100点しか駄目なんです。目標を下げたら楽でしょうが、そうすると0になってしまうんです。

Q. 他には何かありますか？

元々寒がりです。

手足が冷えています。

暑い時は暑く感じすぎて倒れてしまう。

熱がこもる感じがあります。

特に背中が暑い。なべが沸騰するように熱が沸きあがってくるような感じがする。

頭も熱を帯びている。

あと、同じところにふきでものが出ています。特に頭皮です。こめかみの部分とか背中にも出ています。

中学生のときにも出ていました。髪の毛に異常を感じます。

髪を抜くと血が付いている。毛根が赤い。

一週間前歯茎から血が出ました。歯医者者を予約する予定です。奥歯から金属臭を感じます。鼻の中がすごく乾きます。目の周辺の血管がドクドクします。

小さな頃の夢を見ました。

幼稚園の頃、学芸会をしています。制服を着て、水の中に入って行って溺れてしま

います。

Q. 他に何かありますか？

ゲームで言ったら、ゲームオーバーです。

どうしようもない。助けようが無い。

リセットボタンをおしたところで次どうなるのか？何もしない。

解決策が尽きてしまった。

何かしないと変わらないという焦りはある。意欲がなかなか出て来ないのだなあと思った。薬を飲みすぎたのかもしれない。

疑問も持たずに3年間抗うつ剤を飲み続けた。

どんどん薬を強くしていった結果としてある日突然不眠になった。

自分の社交性が消えていくのが分かった。

今回処方されたレメディ Merc.に対して、自分も近いと思う。

でも、Alum.というレメディのほうが近い気がする。

水銀といえば、昔体温計を壊してしまったことがある。

バターを塗ったパンは好きだし乳製品も好き。

後ろから襲われる感じもある。

警戒する時は必ず後ろを振り返る。

周りは敵に見える。

母が亡くなった時(17歳)過剰に後ろが気になった。嫌な気配がすごくした。

今に悪い事件が起きるような気がした。

Q. その悪い事件とは何ですか？

ナイフに関わる事件です。

Q. レメディを飲まれてから、何か良いことはおきませんでしたか？

あります。

父と話せるようになりました。

自分の相談をした。頼れる人が他にいないから。

励ましてくれました。今は敵対感情が消えてきた。

3回目のセッション終了

(処方=RX 1M 2 doses)

////////////////////////////////////

その後、レメディを名前を伏せて送付したが、しばらく音信は無かった。  
メールをしても返事がなく、電話をしてもつながらない。手紙を出しても返事はない。

ホメオパスとして、不安が続いた。そして・・・半年後、突然メールが来た。  
元気で頑張っています、今はフルタイムで働いています。  
ところで当時頂いたレメディの名前を教えてくださいという内容。

レメディ名を教えました。

その返事とともに・・・本人は昔のことが嘘のように今は生き生きと暮らしています。  
毎日が楽しいです。いつかホメオパシーの勉強もしたいと連絡をしてくれた。  
でも、それ以来連絡は無い。

(反復性うつ病の女性 CASE 完了)