

2021/12/20-1

(うつ病ドロンパ読本 「目」 1)

暫く前の記事で

「日本人の大半が「隠れうつ病患者」と言っても過言ではない」

と言う内容を目にし、瞬間的には

「さもありなん」

と思ったのですが何かちょっと違和感が残りました。

「言いたい事は分るが何か少し変だ。大袈裟な気がする。センセーショナル狙いの匂い」

そこで今から28年前にうつ病罹患直前の自分を思い起こしてみると

「隠れうつ病患者」ではなく

「抑うつ状態下にある」の方が的確な様な気がしました。

要するに何かの「抑圧」

というより「目に見えないプレッシャー」が常時あって、鬱々とした気分覆われている「状態が常態化」している、のが現在の「多くの日本人である」

と。

是ならある程度等寸大の表現に近くなる感触を得ました。

ではその鬱々たる気分の元、即ちもう少し軽い表現で申しますと「いつも気が晴れない」日々の原因は何なのか？

に自然と意識が向いていきます。

お金がない？仕事が巧くいかない？人間関係で気が休まらない？家庭も安息の場所にならない？

或いはそれらが全部繋がっている？

から？

お金があって、仕事も巧く運び、人間関係も滑らかで、家庭は安息に満ちていればそうはならない？

しかしそんな状態が常態化する等と言う事はまずあり得ませんし、そんな人も滅多に居ません。

大抵は「抑うつ感を感じていない人」でも上記の内の何処かには問題や不足感を感じている筈です。

しかしこの「完全充足ではないが抑うつ感を感じる迄には至っていない人」ですら現在の我が国では極めて少数派の様な気がしないでもありません。

又一方世界に目を向ければ衣食住はおろか命さえ守られていない地域の人々もおります。

そういう意味では「抑鬱状態下に在る大多数の人々」は上述の2グループの「中間層」

に当たると言えなくもありません。

非正規が増え経済的な中間層は減っていますが逆に抑うつ状態の中間層は増えているという反比例関係にある気がします。

こう書きますと「貧者が増えたから抑うつ状態の層が増えた」と経済的な理由からのみのアプローチをする方もいらっしゃる様ですが果たしてそれだけなのか？

そこで自分の過去の感触を今一度振り返ってみますと抑うつ状態の元になったのは「閉塞感」「堂々巡り」「整理が付かないままに未整理な物がドンドン積み増されていく」様な状態とでも申しましょうか。

ところが「相手が余りにも漫然としていて何処に向かって何をすればいいのか分からないので、何か起こったら、その時どうすればいいのか？こんな状態じゃ手立てがないよな」と言うような不安。

そして相手が分からないままこの未整理が更に積み上がって身動きできない袋小路に追い詰められた時が真性の「うつ病」

以上の私見が正しければ

多くの人々がその一歩手前の「正体の見えないものに脅かされているのを感じてはいるが、その処し方が分からない「未整理」から来る不安」に覆われていると言う事になりそうです。