後輩たちへのエール！　その48

2021年12月15日

ダメな時の自分の話をしましょう

◇今回は、医師の角泰人さんからのメッセージです！

こんにちは、第 38 期生（1986 年卒）の角泰人（かくたいじん）と申します。僕は医者で、今 54 歳です。それなりに楽しく過ごしていますが、「功なり名遂げた」訳でもなく、どちらかと言えば漂う雲のように過ごしてきました。そんな自分が今を関高で過ごす皆さんに向かって先輩面するのもおこがましいのですが、「うつ」を通り越してきた経験は、多少なりとも皆さんの参考にして頂けるのではないかとも思うのです。

1 回目のうつは、大学院生の時。30 代も後半になろうとしていましたね。研究が行き詰まり、何もやりたくなくなり、やらなくても時は過ぎ、そして「できない」「やらない」自分に絶望し...　ダメなんですよね、ダメな時って。「やれない」状態なんだけれどもそれがわからず（そう思いたくない）、自分はホントはできるのに「やらない」んだから自分が悪い、頑張ればできるはず、それでもいつまでたっても「やれない」自分がいて...　周囲の信用もどんどん失っていく。それをひしひしと感じる。もうダメです。3 ヶ月休ませて頂きました。生活のためにバイトは続けましたが、研究は一切しませんでした。

2 回目のうつは、研究者として仕事を始めた 2 年目に来ました。40 代になった頃でした。新規入職の職員を自分が指導しないといけない立場になり、その職員さんからの突き上げが非常に厳しく、非常に消耗しました。自分の指導力のなさが最大の要因なのですが、今までわりと誰とでも仲良くなるキャラだったので、人間関係の悪化がここまでメンタルにきついと知ったのはこれが最初でした。結局この職員さんは僕の上司から適切な指導を受けて何とか研究も軌道に乗り、僕はこのあと 2 ヶ月の休みを経て研究職としての生活を終えることになったのです。

もう 10 年以上も前のことです。そのあと僕もしたたかになり、ずるさも身に着けました。まずは、「こうありたい」「こうあるべき」を脱ぐ。もちろん普段はそれに基づいて行動している訳です。でも、メンタル的に調子が悪くどうしようもなく煮詰まった時、それは「こうありたい」「こうあるべき」でガンジガラメになっている状態、というのは、今の自分は知っている。で、脱いでみると、ああ、この部分はやらなくていいのか、とか、ハードルが下がる。それでもダメなら逃げる。逃げ方によっては信用を失う、迷惑をかける、皆の目が怖い・・・　でも、他人様はそこまで自分に「求めていない」ことも知っている。「自分じゃないと絶対ダメ」な状況は、こと仕事に関しては、ないと思ってよい。例えば、自分が事故で急に仕事ができなくなったとしても、何とかなるものである。つまり自分が「できません」状態になっても何とかなるのである。皆が皆「ダメなヤツ」「迷惑なやつ」と自分を評価す

るかというと、そうではない。一定親しくなり信頼関係のできた人は、自分の良いところも知ってくれている。そうでなくても、所詮他人にとっては自分は「他人」。全力を挙げて自分を攻撃するような暇人はいない。で、「逃げる」ことができることがわかっていると、案外逃げなくてもいけることもある。

別の要因として、向き不向きは大きいと思います。僕はやはり研究職には向いておらず、人を相手にする仕事に戻ってうつから回復しました。僕に感謝して下さった患者さんたちに心から感謝です。もう一つ、本当にうつになると布団をかぶって動きたくなくなってしまうのですが、少しでも動けるときは、とにかく長く歩いたり走ったり、単純な運動を何も考えず続けること。これも自分を救ってくれました。

元気な皆さんには必要のないエールだと思いますが、元気のない方、心が弱っている方、自信がない方にこそ送りたい僕のエールです。

2012 年、ハイチの仮設テントの結核治療施設にて

最後に僕の経歴を書きます。歴史・地理・漫画など文系的な領域が大好きな人間ですが、世界の不平等に不条理を感じるあまり医者を志し、卒業後は大学病院の「医局」制度が嫌で民間病院に就職、臨床医として 8 年勤務後、世界三大感染症の 1 つである結核について知識を身に着けようと、微生物感染症学教室の大学院生となり、臨床医のアルバイトをしながら結核菌に対する免疫をテーマに基礎研究をする。うつになりながらもどうにか医学博士号を取得、東京都にある結核研究所に研究者として就職、在職中に国際協力機構パキスタン結核対策協力事業の欠員の一時補充で 4 ヶ月の派遣など、短期間ではあるものの国際協力業務に従事することができたが、その後の仕事の中で再度うつになり退職、臨床医に戻る。

2011 年の東日本大震災の約 1 ヶ月後からボランティア団体に属し宮城県との往復の生活、フリーの身分だったので、結核診断の新技術のハイチへの導入のパイロットスタディなどにも関わらせて頂いた。2014 年から東京都東久留米市の石橋クリニックの副院長（院長と 2 人でやっているので部下はいません）として、外来通院患者さんと在宅患者さんの診療に従事。うつは再発していません。日本を含む世界の不平等が何とかならないかと今も思いながら、「Think Globally, Act Locally !」

愛車（ママチャリ）で往診中の現在の筆者