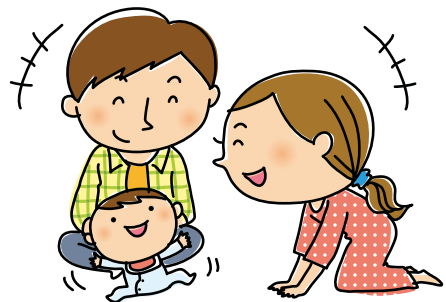


僕の再就職日記

僕は子どもの時から
地道に、コツコツと
生きてきた。

地元の大学に進学し、
そこそこ名のある企業に就職したんだ。



結婚して、子どもにも恵まれた。
それは、僕の思い描く
「普通の幸せ」そのものだった。

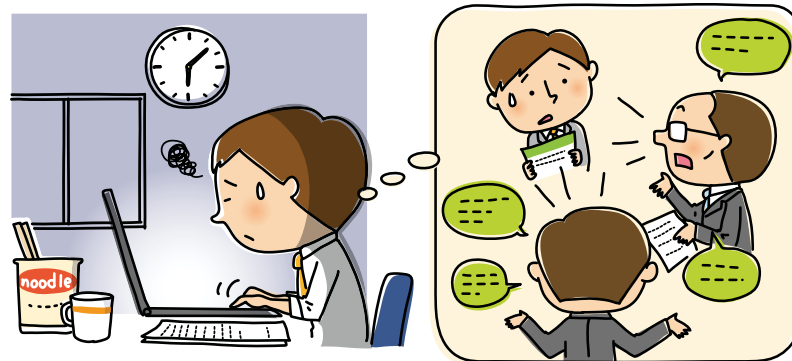
会社では、
ソフトウェア開発の部署にいた。
その春、大きな仕事が舞い込んだ。
大手小売業の
商品管理システムの開発だ。

僕はこのプロジェクトの
責任者となった。

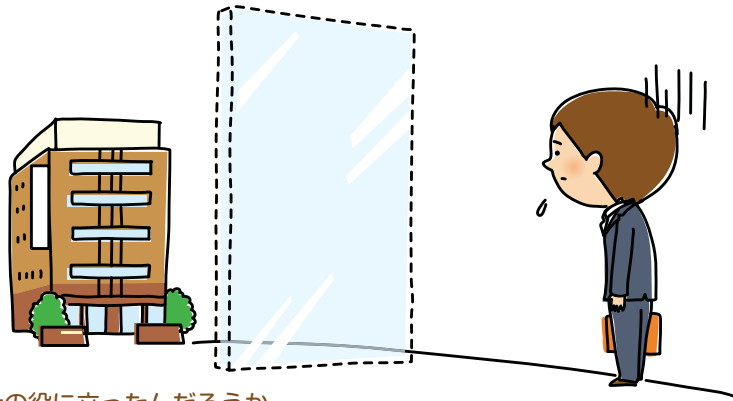


プロジェクトは過酷なものだった。

順調に組み上がっていたプログラムが、クライアントの度重なる要望で、
何度も何度も作りかえられた。深夜の残業が続いた。



仕事に向き合っても、なんの気力も湧いてこない。うつむくとなぜか涙が出てくる。
人と話すのも億劫になり、仕事でミスが重なるようになった。



僕の仕事は会社の役に立っただろうか。
会社の足をひっぱっているんじゃないだろうか。

**みんな、僕なんていなくなればいいと
思っているんじゃないだろうか……。**

妻の励ましやなくさめまで自分を非難するように聞こえ、
仕事だけでなく家族の未来や人生の見通しすべてを失ってしまった気がした。
とうとう、朝、目が覚めても身体を起こすことができなくなってしまった。



「このまま消えてなくなっていきたい」

会社を数日欠勤し、そうつぶやいた僕を見かねて、
妻は、僕を精神科に連れて行ってくれた。

「うつ病」、そう診断された。

それから、投薬治療が始まった。
主治医と相談し、仕事を休職。自宅療養することになった。



薬の副作用のせいか、はじめのうち頭がぼんやりしたが、
よく眠れるようになった。
しばらく服薬を続けるうちに、次第に頭もすっきりした気持ちになっていった。
発病から1年、少しずつ自信も回復し、主治医からも背中を押してもらって、
僕は復職することにした。
しかし、またも寝不足の日々が続き、ほどなく病気が再発してしまった。

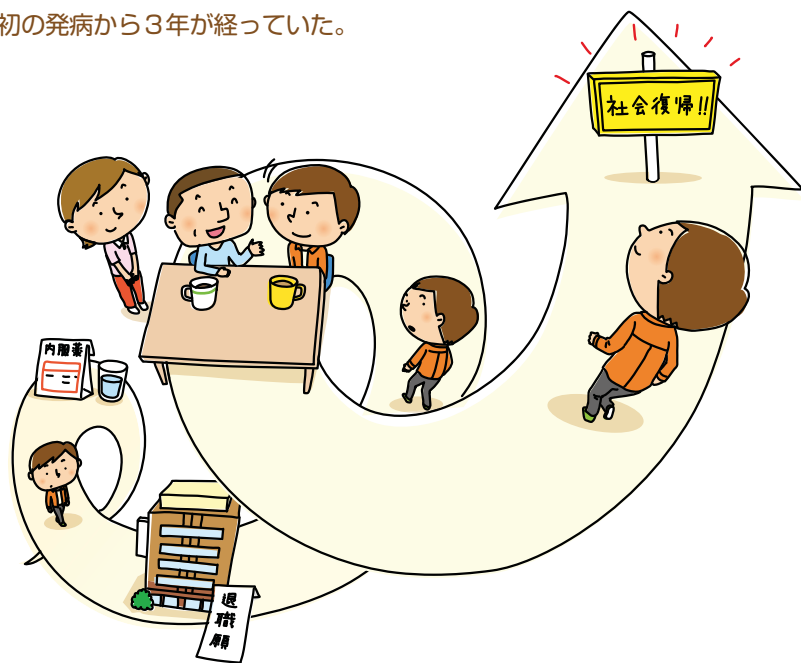
僕はとうとう、会社を退職した。

やはり、もう働くことはできないのだろうかー。

治療の甲斐あって症状が楽になっても、なかなか人と関わる気になれない僕は、
デイケアというところでリハビリに参加することにした。
「私も2年間、うつ病で休職していたけど、
今度、ようやく復帰が決まったんだよ」
リハビリで顔見知りになったAさんが嬉しそうに言った。

病気との付き合い方も分かってきた僕は、
あきらめかけていた「社会復帰」が
できるような気がしてきた。

最初の発病から3年が経っていた。



「仕事をもう一度、やりたいんです」

主治医にそう話すと、「応援しますよ」と
精神障害のある人の就労を支援している相談窓口を紹介してくれた。
そこで、僕の職歴や職能、病気のことを話し、
今の僕に適した会社へ職場実習に行くことになった。



「実習で困ったことはありませんか？」

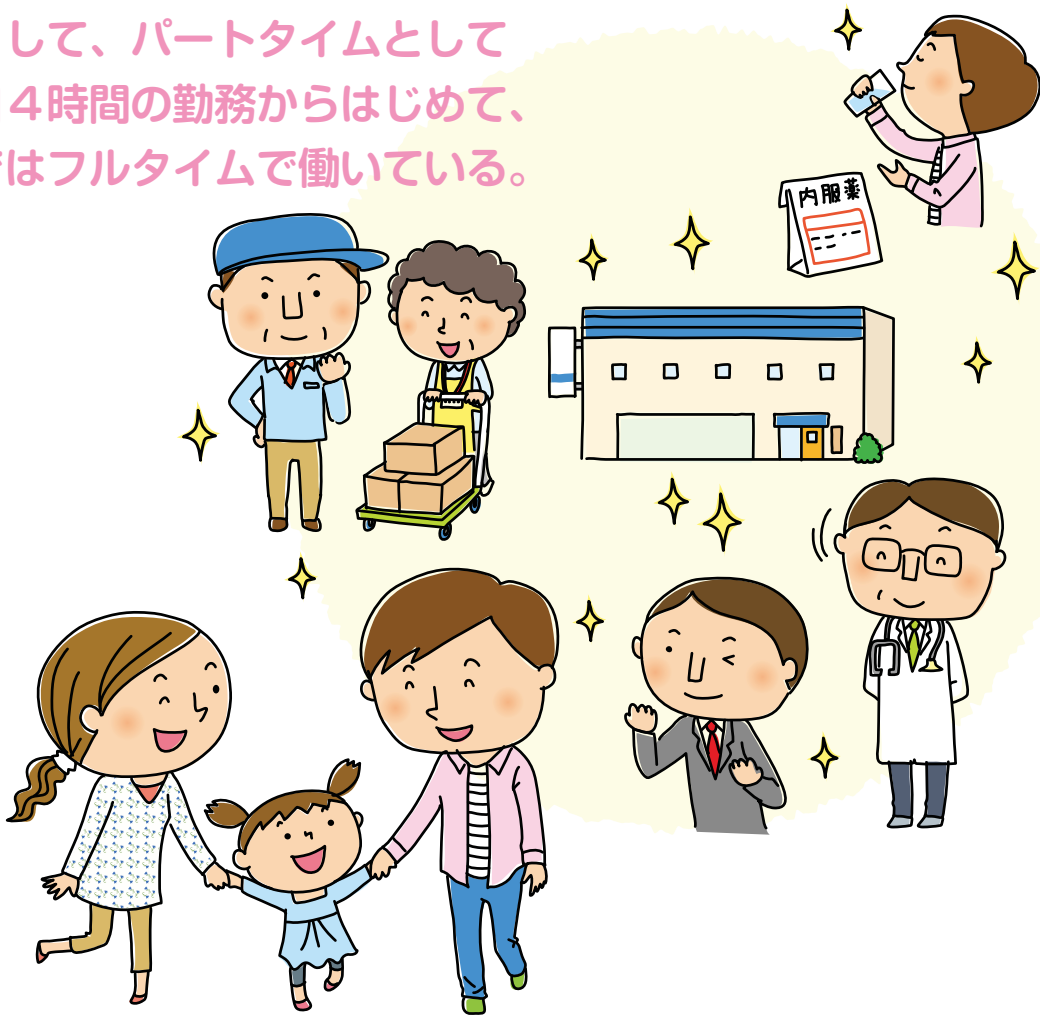
まだ人とのコミュニケーションが苦手な僕を察して、
現場の担当者が色々な気配りをしてくれた。
実習は不安もあったけれど、自分が社会の役に立てることが
うれしかった。できることが増えると、自信にもつながった。



実習期間をおえると、
僕はそのまま、
その会社への就職が決まった。

今でも服薬は続けている。調子が良くても、過信は禁物。
気負って働きすぎてもいけない。無理をすると、すぐ体調に現れる。
けれども、病気への理解がある上司が、
困りごとがあれば、すぐに相談にのってくれる。

こうして、パートタイムとして
一日4時間の勤務からはじめて、
今ではフルタイムで働いている。



一度はあきらめかけた人生を、
僕はいま、あらたな気持ちで歩んでいる。