



躁  
う  
つ  
病

患者の  
遭難日誌

ぼくの  
700  
日の記録

*Idichi Karamucho*

カラムーチョ伊地知



## はじめに

これは、僕の病の記録である。

僕の病とはつまり、「双極性障害」またの名を「躁うつ病」という。

「躁うつ病」とは躁状態とうつ状態を繰り返す病である。「躁」の状態も、人それぞれ違うらしいが、僕の場合は「なんか今日は気持ちこそわさわわしているなあ」という軽躁状態と、「ああ、俺はダメな人間だ。死んでしまいたい」というような、気持ちが激しく落ち込むうつ状態を繰り返す。僕の場合は、だいたい、月一回、このうつ状態がやってくる。つまり、月に一回「死にたくなる日」がやってくる。そんな感じだ。

月に一回「死にたくなる日」がやってくるというのも、僕は観察の結果たどり着いた。その観察結果にたどり着いたのは、まあ、ここ最近のことで、それまではランダムにやってくる（と思ひ込んでいた）うつ状態に、悩まされ、傷つけられ、そして、周囲を傷つけていた。そして、少し回復し、またうつになる。ひたすら、ひたすら、ひたすら、その繰り返しだった。

このエッセイ集を出すにあたって、タイトルを『躁うつ病と僕の700日の遭難日誌』とした。これは2023年5月に開催した僕の個展のタイトルと紐づけている。エッセイ集を書くにあたって、個展とは違うタイトルをつけようと思ったのだが、やっぱり「遭難」を入れたタイトル以外考えられない。

そんなわけで、「遭難」に「日誌」を付け加えて、「遭難日誌」とした。

これは僕が、躁うつという海の上を、ひたすらにのたうちまわり続けた、そう、記録である。精神疾患が「発覚」してから、まさしく遭難の日々だった。まるで、海の上を、200年も、300年も漂い続ける難破船のように、時に嵐に見舞われ、時には穏やかな風の時間があり、停泊できるような小島を見つけたり。まるで海上を漂うかのごとくの日々だった。

日誌は2019年から始まる。

僕は、最初、適応障害と診断された。それが「遭難」の始まりである。

まずはそこから、ゆっくりと読んでみてほしい。

## 目次

はじめに …… 3

## 第1章 二〇一九～二〇二〇年 …… 7

適応障害と診断されました～もう俺は会社員には戻れないかもしれない～ほぼ『ペルソナ5』の記憶しかない発症当時～僕は「他力」に頼ることにした

## 第2章 二〇二二年 …… 23

双極性障害と診断されました。でも、生きてます～「うつ状態」にならないために、文章を書くことにした～幸福について考えてみた～「やってくる」のを「待つ」の巻～「エイリアン」≪「他人」との関わりの中でしか、火花は生まれえない～善き躁うつ人のためのソナタ～「ぼーっとする力」に、誰か名前をつけてくれ～お金にならない、お金をかけないホームペー  
スを作ろう①～お金にならない、お金をかけないホームペー  
スを作る自己愛と利己愛を考える～おかげさまでインタビュート『ソクノワラジ』を再開でき  
ました～幸福とは「創作すること」である～うつ状態≪「混沌」を経験した後は「なりすまし  
て」社会に溶け込む～俺は「天才だ」という自覚を捨てる～俺は「天才だ」という自覚を捨  
てる(2)～「待つ」という姿勢が人生を切り拓く～生活を「円環構造」にする～先週の

### 第3章

二〇二三年

……

133

「うつ状態」を科学する／先週の「うつ状態」を科学する Vol.2 / 「見る」のではなく「見られる」存在になる／「いいね」は一日頑張ったおまけと考える／継続できるもの／好きなものを探すためには／好きなことは「待っている」間にやってくる／幸福とは創作を継続できることである／自分の土地に「好きなこと」で建築をする／継続すると「好きなこと」に推進力が付加される／「他人」から目を逸らそう／「擬態」をしよう

最近、絵を描けなくなつた／面倒くさくてもやらなきゃいけないこと／京都の「道」について／生前葬とはなんじゃろかい／「幸福」になるために「ただいま」を言える場所を増やす／僕の読書術／人との関わりについて考える／躁うつ病と僕の700日の遭難／春、シエアサイクルを使い始めた／パステル画を文章で思い出す①／今日は黒猫たちを描いた／パステル画を文章で思い出す②／宝ヶ池を描く／できたら、今日も無事と言えるように過ごす／鹿に遭遇する／「意味」に紐づけられない場所を持つ／双極性障害と診断されて2年経過したわけで／夕暮れに「見られている」という感覚の／意味の誘惑について考える／うつでした／ある1日の回復記録／自分を「からっぽ」にする／うつになったり、回復したり、個展の準備をしたり

おわりに

……

204

# 第1章

二〇一九～二〇二〇年

適応障害期だよ



## 適応障害と診断されました

二〇一九年十月一八日

一週間前、僕は適応障害と診断されました。

正直、8月くらいから、おかしいおかしいと思っていました。

物事に集中できない。たまに呂律が回らない。

体が重い。

だるい。

何も考えたくない。

決定的だったのは、先週。

朝、会社に行こうと思って、起き上がっても関節に鉛でも付けてるのかというくらい体が重く、起き上がれなくなりました。どうやら妻も「こりややばい」と思ったよう  
で、僕を心療内科に引っ張っていき、診察。



心療内科の先生からは「適応障害」及び「軽度のうつ」という診断があり、1ヶ月の休養が必要な旨を伝えられました。

「ああ、やっぱりか」という感じでした。

明らかに体は異常をきたしていたし、自分の体なのに操縦不可能だったから。正直なことを言うと、診断を受けて、少し心が軽くなったと言うか、なぜかほっとしました。

原因は率直に言うとは仕事です。

会社がブラックだったとか、激務だったとか、上司や同僚との人間関係に悩んでいたというわけでもありません。勤めていた会社はどちらかというとホワイトな部類に入ると思えます。

ですが、今の仕事内容が僕の「やれること」「得意なこと」と齟齬が出てしまい、求められるスキルも、僕には適性がなかった。

なんとか自分を説得して、毎日その業務に取り掛かっていたけど、自分でも知らないうちにそのストレスが、徐々に僕の器に沈殿して行って、泥のように堆積して、ついに水が溢れてしまった。

そんな感じですよ。

僕はとても運のいいことに、妻に恵まれました。妻は僕のことを一切責めないし、寄り添っていてくれる。

気晴らしの散歩にも付き合ってくれる。救われています。

今は休職して、家で休んでいます。

次の仕事はどうしようか。そもそも会社員に戻れるのだろうか。そんな不安もありますが、妻も、周りの友人も、家族も「まあ、ぼちぼち考えなさい」と言ってくれます。

なので、僕はこの病気と付き合いながら（寛解がいつになるかわからないけど）ぼちぼちやろうと思います。

世の中に僕と同じ症状で、苦しんでいる人がいる。それは家庭のことなのか、仕事なのかわからないけど、何か少しでも、自分と同じ境遇の人間がいるって知ってもらえれば、それだけでもその人の救いになるんじゃないかと思っています。

一人で悩んでいる人は、僕よりも何倍も辛い思いをしているかもしれないし、みんながみんな、僕のように周りの人たちに恵まれるわけでもないと思います。

だからこそ、僕の症状を、僕が感じていることを文章に書き残すことが必要だと思いました。同じような病気の方々に「同じ症状で苦しんでいる人は、決してあなたひとりだけじゃないですよ」と伝えるために。

もし家族や周りで適応障害に苦しんでいる人がいたら、別に優しい言葉をかけなくても、励まさなくてもいいから「ぼちぼちやりなさい」と声をかけてあげて欲しいです。もちろん、休むことが大原則として、その言葉にきつと救われる人もいます。

僕も「ぼちぼち」やっついていこうと思います。

もう俺は会社員には戻れないかもしれない

二〇一九年十一月八日

先日、はじめて、過呼吸を経験しました。

きっかけは、今、休職している職場からのちょっとしたショートメールだったんですが、自分でも驚くほど気分が落ち込んで、だんだん呼吸が浅くなって、いわゆる過呼吸になりました。

適応障害って診断を受けてから1ヶ月。

実際のところ、最近は体調良く過ごせていることも多くて、「俺、もう結構、病状良くなってね？」みたいに考えていたこともあったんですけどね。いやいや全然そんなことなく、この適応障害ってヤツを甘く見ておりました。はい。

こいつは非常に厄介な病気だ、ということを身にしみて感じることも多くなり、ついに不眠症まで併発してしまいました。ですが、まあ、僕はなんとかやっています。

それでも周りの人から心配してもらったり、変わらない態度で接してくれたり、本当に感謝しきれないな、と感じています。

最近、もう僕は会社員には戻れないかもしれない、と考えることが多くなりました。もしかしたら、リモートワークだったり、フリーランスだったり、東京と京都の二拠点生活だったり、働き方を変えなくちゃいけないのかもしれないなあと（それでうまくやっていくのはまた大変なことだろうけど）

どうしても会社員という働き方を続けていくイメージがわかず「いや、俺、今後どうやって生活していこう……」という暗澹たる気持ちになることもしばしばあったんですが、別に会社員という生き方に固執しなくてもいいんじゃないか、という気持ちも芽生えつつあります。

僕は今まで、何度か転職をしているんですけど、やっぱり「会社員」という肩書きにこだわっていた部分があるんですよ。正社員は安定しているし、社会的信用もある。

僕は自分の「やりたいこと」を「正社員」でやる。それが自分にとっても一番働き方のいい形だと思っていましたよな。

でも、体を壊してみても、人間ってあつという間に働けなくなるんだなあ、って驚きました。「俺、正社員なのに全然安定してねーじゃん！」って。

もちろん、今こうして休めているのも、会社員だからこそ、っていうのもあるんですけど、でも、もしかしたら、三十代に突入して間もない「今」だからこそ、働き方を考えるべきなんじゃないかって思いはじめました。

今は、僕が得意なインタビュアだったり、コンセプトワークだったり、企画だったり、編集を活かして、僕と同じような症状に苦しんでいる人々に希望と勇気を与えられるような仕事をしたい、って考えています。

そして来週から、僕は関東に少しの間、帰省することになりました。

これを機に、普段、京都では会えない、ずっとインタビューしてみたい！ と思っていた方々に、思い切ってアポを取ってみました。

皆さま、快く取材を承諾してくださり、本当にありがとうございます。

## ほぼ『ペルソナ5』の記憶しかない発症当時

二〇二〇年五月二十日

こんにちは。カラムーチョ伊地知です。

僕は半年前、「適応障害」という病名を診断されました。

適応障害とは、世界保健機構の診断ガイドラインによると「ストレス因により引き起こされる情緒面や行動面の症状で、社会的機能が著しく障害されている状態」と定義されています。

平たくいうと、通常の日常生活を送れないほど精神的に著しいストレスを抱えた状態、というわけで、僕は半年前、それにかかってしまったわけです。

そこで、今回は、「適応障害」と診断されて半年たったので、まず、発症から現状までをなるべく冷静に振り返ってみようと思います。

えーと、まず。

発症当時は、ほぼ『ペルソナ5』の記憶しかありません。

「適応障害」と診断されたてホヤホヤの、半年前の僕のnote (P・12) を見返してみると……。

「だいぶ追い詰められてんな……」感がビンビンに伝わってきますね。

実際のところ、僕はだいぶ追い詰められていました。

適応障害などに罹られた方は経験がおりかと思うのですが、マジで体が思い通りに動かなくなるんですよ。

洗濯物を畳むだけで息切れがする。

洗い物をした後はソファにぐったりしてしまう、などなどなど、ひとつの作業で、信じられないほどの疲労感に襲われます。僕にとってまさに未知の体験でした。

妻に連れて行ってもらった心療内科で「適応障害」と診断を受けて、即座に自宅での絶対安静が命じられました。

こうして僕は、一日中、家で療養することになるのですが、この頃はマジで『ペルソナ5』をやっていた記憶がありません。



ぼーっと手を動かさずにテレビや映画を観ているだけでは、今後のこととか、自分の病気のこととか考えてしまつて辛い。

しかし、頭が働かないので、文章を書いたり、楽器を弾いたりすることもできない。そこで、ゲームです。

ゲームは「何も考えなくていいけど、手だけは動かしている状態で、現実とは違う世界に浸れる」ので、本当に助かりました。

『ペルソナ5』はシンプルにいいゲームでした。

しかしながら、「え、嘘でしょ？」というほど序盤のストーリーがしんどいので、心のキャパシティを超えないように、ヒイヒイ言いながら進めました。

## 僕は「他力」に頼ることにした

二〇二〇年五月二十日

僕は「パラレルキャリア」をテーマにしたウェブメディア『ニソクノワラジ』を運営しています。

発足当時は会社員だったので、僕も「パラレルキャリア」でこの『ニソクノワラジ』をスタートしたわけですが、適応障害の療養という面において、この「パラレルキャリア」という考え方には、本当に助けられました。

なにせよ適応障害の療養中は自己肯定感の低下が著しいんですよね。仕事もしていないわけだし、積極的に家事もできない。

「俺って本当に社会になんの価値も生み出していない人間だな・・・」

という気持ちも首をもたげてくるわけです

(メンタル的にもそういう気持ちになりやすいんですよね。厄介なこと)

しかし、この『ニソクノワラジ』のおかげで、「自分と社会との繋がり」を確認することができました。自分で立ち上げたウェブメディアですが、そこに救いがあるとは思いませんでした。

もし『ニソクノワラジ』をやっていなかったら、もっとズブズブにメンタルの泥沼にはまっていったかもしれません。

パラレルキャリアは、キャリアをもう一つ構築するためだけじゃなく、予期せず社会から離脱してしまった時にも役に立つんだな、と感じました。

『ニソクノワラジ』がなかったら、「社会的孤立感」からより絶望的な気持ちになっていたかもしれません。

本当にこの時期にインタビューを受けてくださった方々には感謝をしています。ありがとうございました。

ひとまず、僕は「他力」に頼ることにしました。

適応障害になる前は、僕、無意識的に「自力で生きよう」としていたんですね。

仕事上でも、プライベートでも、大きな変化が訪れて、それを自力でなんとかして生きていくのが大人の努めだ、と無意識的に思っていたんですね。

しかし適応障害になって、結局のところ、僕がこうして社会人として現代社会に居場所があるのも「他力」のおかげなんだ、って気がつきました。

自力、限界がありました。

就職も、転職も、そして、比較的自分が好きな仕事ができるのも、「自力」であるという無意識的かつ錯覚的な傲慢さが僕の中にあっただと思います。

結局は「縁」の話にも通じるのですが、それは結局「縁⇨他力」のおかげなんですよね。「他力」のことが頭になかった半年前、僕は適応障害になってしまいました。

「誰かに頼る」ってことが頭に浮かばないほど、視野が狭くなっていたんですね。

適応障害は「自力」と「環境」の摩擦によって起こるもので、特にコロナ禍の今、人知れず苦しんでいる方もいるのと思います。

僕はこの半年、『ニソクノワラジ』や他の機会でお会いした方々の「他力」によって随分と救われました。

「自力」でキャリアを築こう、という時代に、僕は早くも脱落（この言い方が正しいのかはわかりませんが）してしまいました。が、「他力」によって拓ける道もあるんだな、と改めて気づきました。

「他力」は「自力」の対極にあるのではなくて、平行線にあるもので、時と場合によって、その平行線の上をフラフラしたって良いんじゃないでしょうか。

僕はこれからも「他力」に頼り続けていこうと思っています。

そして、僕自身も現状に苦しむ誰かの「他力」になることができれば。

こんな嬉しいことはないです。

