

《MIRAI.新聞、コースケ11月変化編》

主旨

皆さんこんにちは！

私のペンネームはコースケです。

私は躁うつ病（※1）という特性があってMIRAI.（※2）という事業所で働いています。

今号のMIRAI.新聞では、今年2020年11月に私に起きた変化に焦点を絞って述べていきますね。

11月1日、眠れなくなる

躁うつ病を持つ私は、今まで3つのサイクルをぐるぐる回っていました。

まず、思考がシャープで、何事にも前向きに取り組める「頑張るサイクル」があります。

それに疲れると、心身ともに「休むサイクル」に入ります。しかし心身の回復のペースは違い、体は十分休まっても、心が休まりきらず、心の休養の「遊ぶサイクル」に入ります。そして心身共に充実すると、また「頑張るサイクル」に入るのです。

そして、今年11月の1日～2日にかけての夜、一睡もできませんでした。

私はこれまでのパターンで言うと、一睡も出来ない夜があって、それ以降いい方向に向かっていくのです。

しかしその時、今までと違ったのは、それまでは「眠れなかった」のですが、その時は「眠らなかった」「眠ろうとしなかった」のです。

その晩は、趣味である将棋の研究を、夜長ずっとやっていました。

その翌日、7時間睡眠しましたが、そのまた翌日、また眠ろうともしようとしないうちがありました。その夜は、ずっと読書

をして過ごしました。

その次の夜は寝るのですが、そのまた次の夜は寝ませんでした。

その寝たり寝なかったりを繰り返すのは、1週間、11月8日まで続きました。

眠れるようになる

その後、2～3時間のみの睡眠ながら、毎日寝れるようになりました。

そしてそうしているうちに、一度の睡眠は1～2時間ながら、合計5時間ほど眠れるようになりました。

そして現在は、2～3時間の睡眠を繰り返し、毎日合計9時間ほど寝ています。

結論づけ

今年私に起きたことは、今までで初めてのパターンでした。

私はこれにどのような結論を下せるのでしょうか？

まず、私が初めに感じたことは、私が新たなステージに入ったということです。

具体的に言うと、私にかかっていたリミッター(制限するもの)が外れたということです。

私は子供の頃、物凄く集中力があり、積み木なら積み木、お絵かきならお絵かきをずっとやっていたらしいです(その分、集中しているときはそれ以外のことには全く注意が向かなかつたし、そもそも興味のないことには全く集中できなかつたらしいですが)。

しかし、成長するにつれ、周りに歩調を合わせたり、社会に同調せねばならなくなり、自分に自分でリミッターをかけるようになったように思います。

MIRAI.のカウンセラーの坂部まり子さ

んにも、「長谷川さんは実は物凄くエネルギーがあるのに、それを上手く使えていないように見える」と何度も言われたことがあります。

まり子さんはリミッターという表現ではなく、「タガ」という表現の方がしっくりくるとおっしゃっていましたが、そのタガが外れたのだと思います。

時間の流れがゆっくりになる

そして、そのタガ(リミッター)が外れて何が変わったかと言うと、体感の時間の流れがゆっくりになった気がします。

過去のMIRAI.新聞にも書いたと思うのですが、今年の5月に、自分自身を受容できるようになりました。

それによって、かつてはうつ状態になると1~2ヶ月は再起不能だったのが、2週間ほどで復活できるようになりました。

このときも、時間の流れが変わったように思いました。

つまり、1~2ヶ月の時間の流れが、体感で2週間の時間の流れになったのです。

このときは時間の流れが早くなったように思ったのですが、どうやら客観的に言うと時間の流れはゆっくりになったという表現になるようです。

ということは、時間の流れに対する私自身が速くなったのかもしれませんが。

そして、それから半年が経ち、今月になって、その体感の時間の流れの乖離が、尚更加速しました。

今、私は1時間集中すると、3時間経ったように感じます。3時間集中すると半日経ったように感じます。1日集中していると、3日経ったように感じます。それが3

日続くと、1週間経ったように感じます。そんな感じで1週間が経つと、もう、1ヶ月経ったように感じてしまいますそして、1週間以上前のことになると、もう、随分と前のことのように感じ、よく分からなくなってしまうます。

なので、今は意図的にぼーっとした時間を過ごすことにしています。

そして、ぼーっとした時間、言い換えると、余裕のある生活も、豊かな生き方なのだなあと今は感じています。

今後の希望

集中してばかりでは狂ってしまうし、ぼーっとしてばかりでは怠けてしまう。

なので、集中と弛緩をうまくコントロールして、人生をメリハリをつけて生きていければいいなあと思っています。

たぶん、外れたリミッターは元には戻らないと思います。

なので、流れの早くなった私自身をうまくコントロールするのが、私のこれからの課題であり、また、それが私らしい生き方だなあと思っています。

こんな私ですが、どうかこれからも宜しくお願い致します。

ご精読ありがとうございました。

※1 躁うつ病：長期的なスパンで見て、気分が極端に上がったたり下がったりして精神的に不安定な障害です。

※2 MIRAI：精神障害や発達障害など、生きづらさを抱えた人を支援する障害者施設です。