

うつ病体験記

ありのままのあなたでいい



合同会社チームヒューマン 代表
保健師・精神保健福祉士・公認心理師 徳永 京子

目 次

はじめに

第1章 身近な病気ーうつ病 3

第2章 私はうつ病体験者です 8

第3章 仕事への復帰 11

第4章 家庭への復帰 16

第5章 人生への復帰 21

第6章 ありのままの自分をみとめて 24

おわりに 28

おまけ 30

徳永京子について 32

【はじめに】

この体験談は、うつ病に苦しむ全ての人たちと

次のような人に読んでもらいたくて 書きました。

- ☑ 自分ではかなり頑張っているつもりなのに、
思うような評価が得られない。
- ☑ 職場や家庭での問題点にも気づき、
「こうしたい」「ああしたい」と色々思っているけど
うまく表現することができないで、抱え込んでしまう。
- ☑ 組織や上司の考え方ひとつで
仕事内容が大きく変わってしまうことに矛盾を感じている。
- ☑ 自分のやってきたことは、何だったのだろうか？
と自分の生き方に対する不安を抱いてしまうことが最近増えてきた。
- ☑ 会社と家の往復で、家のローンを支払うだけの人生。
気がつけば、妻や子どもとしばらくしゃべってない。
- ☑ 更年期にさしかかり、身体がしんどくて、
気分もゆううつ。このまま女性としての人生も
終わってしまうのではないかと思うとたまらなく不安になる。
- ☑ 自己啓発のセミナーを転々としても、
なかなか自分を認めることができない。
ふと気がつくと、最近、笑ったことない・・・
- ☑ このままでは終わりたくない。
もっと自分を輝かせたい。
自分にしかできないことで自己実現したい。
- ☑ 自分のことが好きになれない。
頑張っているのに、もっと、もっとと自分を追いこんでしまい、
自分を認めることができない。

どうでしたか？

あなたには、当てはまる項目がありましたか??

「ある！ ある！」

そんな風に思ったあなたは

何か大きなストレスがかかった時に、

うつ病になる可能性が高い方かもしれません。

気分の落ち込みは 誰もが経験することです。

「私は大丈夫」と過信することも

必要以上に恐れることも 必要ありません。

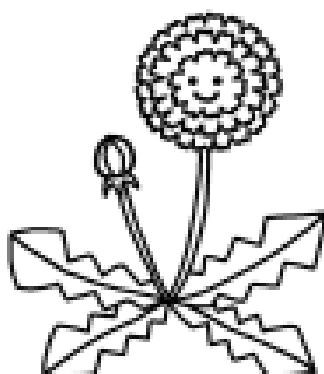
うつ病は、確かにしんどい病気なのですが

今、振り返ってみると、

私には 必要なことだったと思えるからです。

しかし、ここに書いたことは あくまでも、私の体験です。

うつ病の回復過程の 一例として 読んでいただけたら 嬉しいです。



第1章 身近な病気ーうつ病

こんにちわ。 踊る保健師 徳永京子です。

私は、メンタルヘルスとノーマライゼーションをメインに、
心とからだの健康づくりを応援する事業を行なっています。

ストレス社会に生きる私達にとって、
からだの健康だけでなく、
心の健康の重要性は非常に高まっています。

心の不調はからだに出ます。
からだの不調は心に出ます。
心とからだは密接に関係しあっています。
たとえば、失恋した時を想像してみてください。

別に病気になったわけではないのに、
自分の大切な人に受け入れてもらえなかった・・・
自分の気持ちを上手に表現することができなかった・・・
そんな心の状態が食欲不振や不眠などの症状を作り出します。

「あの時、こうしていれば・・・」
「もっと、こうだったら・・・」
「あの人があんなこと言ったから・・・」

自分や別れた恋人を責めたり、
過去を悔んだり。

何もする気がしなくなって、
誰にも会いたくなくて、

一日中、家から一步も出たくなかったり。

実は、これ、抑うつ状態なんです。

うつ病を経験したことがなくても、
失恋や、仲の良い友達と喧嘩して気まずくなった
という体験がきっかけになって、
気分が落ち込んでしまったという経験は
誰もが持っているでしょう。
そして、誰もが 知らない間に
元に戻っているのです。

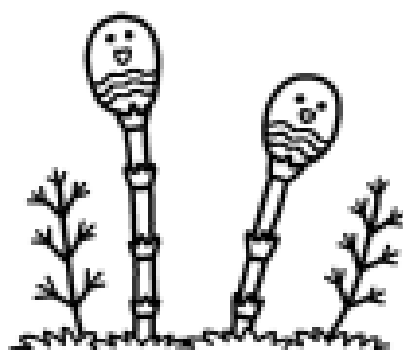
ところが、
うつ病になると、
このような落ち込みの状態が2週間以上続き、
日常生活や仕事に支障をきたすという状態になります。

軽いうつ病を含めると、
人が一生のうちに、
うつ病にかかる割合は、15人に1人と言われるくらい
身近で一般的な病気なのです。

からだは、どこかが痛いとか、だるいとか、
ちょっと困る症状が出てきます。
血液検査やレントゲンなどで異常が発見されると、
自分でも病気であることが自覚できます。

しかし、心の不調を感じても、
心の健康状態を見る客観的な検査はありません。
病的なうつ状態であっても、
病気だと気づかずに重症化したり、

なかなか自分が病気だと認めることができなったり。
この気づきの遅れが、自殺者3万人という
自殺大国 日本を作っているのかもしれない。
だからこそ、意識して、ストレスをコントロールし、
心の健康を保つことが必要なのです。



第2章 私はうつ病体験者です

私は、働く人たちのメンタルヘルス、

うつ病予防、うつ病復帰支援を担当する
保健師として個別の相談や講演活動をしていますが、
過去に、うつ病で仕事も仲間も自信も失った経験を持っています。

突然のめまいで始まったのです。
寝ていても、天井がぐるぐる回って
トイレに行くのに、這って移動するほどでした。
耳鼻科に受診したら 突発性難聴と言われました。

休養を勧められましたが、
当時の部署は、
保健師ひとり、栄養士ひとり、ケースワーカーひとり
という専門家が、ひとりずつ配置されていて
誰かが休むと、誰も代わりができないという状態でした。

仕事を休むことができず、昼休みになると
休養室で横になりながら、仕事を続けていると、
そのうち のどに あめ玉が詰まったような違和感が出てきました。
頭に、孫悟空の輪っかをはめられたように痛くて・・・
吐き気がしたり 下痢が止まらなくなりました。

買い物に行っても 何を買ったらいいのか 考えられない・・・
台所にも立てなくて食べられなくなり、
体重が2ヶ月で 15Kg もやせてしまいました。

電車で1時間の職場に 2時間かかってもとどり着けない。
やっと職場に着いても 建物の中に入れなかったのです。
そして、とうとう水を飲むのも辛くなって、
壁伝いに 部屋の中を 歩くのがやっとでした。

気持ちが落ち込むと言うよりは、
からだが心の疲れに気づかせようと、
一生懸命だったんだと思います。

こんな状態になって、やっと精神科を受診しました。
初めてのめまいを経験してから、すでに3年が経っていました。

公務員だった私は
予算の流れがちょっと変わるだけで、
昨日までしていた仕事が打ち切られたり、
現場のニーズもないのに、
予算消化のために仕事をしなければならないのが苦痛でした。

当時、私がいた自治体は、大きな機構改革があり、
同じ専門職であるはずの保健師どうしが、
機構改革で専門細分化が進み、
仲間の仕事が見えなくなってしまいました。
そんな変化を受け入れることができなかったのです。

いい仕事をしようとすればするほど
色んな障害が立ちはだかって 身動きできなくなっているのに、
仕事の量や責任は重くなってきているので、
前に進むしかなかったのです。

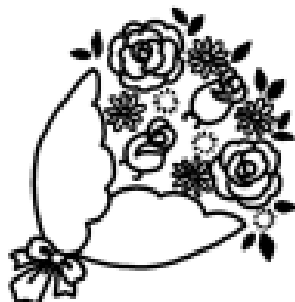
職場がそんな状態になってくると、人間関係もぎくしゃくしてきます。

会議がうまく進まない・・・
話題が共有できない・・・
普段の会話さえ、かみ合わなくなる・・・

めまいを起こした時から、
3年も我慢し続けて、
とうとう 私の心は壊れてしまったのです。

それから 1年間 仕事を休みましたが、
やっぱり 元の職場には戻る気持ちにはなれなくて
ある夜、誰もいなくなった職場に荷物を取りにいきました。
わざわざ、夜を選んだのは、
昼間、人がいる職場には入ることができなかったからです。

パソコン立ち上げて 退職届を送信したのです。
よくドラマにあるような
手書きの退職届けを提出するのではなくて、
電子決済になっていたのも、
必要事項を入力して ENTER を押したら、
それで おしまい。
24年間も勤めたのに
去る時なんて本当にあっけないものでした。



第3章 仕事への復帰

精神科で2年間、

抗うつ剤を飲んで治療しました。

薬の力を借りて 眠ったり、強い抑うつ気分を改善することは可能ですが、
回復をはっきりと実感できたのは、
薬を飲まなくなって、半年ほど経った頃でした。

退職後は、のんびりしようと思っていました。

午前中だけのケアマネジャーのアルバイトをして、
派遣会社に登録し、その日限りの保健指導業務をする。
資格のおかげで、仕事に困ることはありませんでした。
リハビリのつもりで、ゆっくり、のんびり戻ることになりました。

全てをリセットするつもりで退職を選びましたが、
すぐにリセットできたわけではないのです。
派遣会社に登録したものの、
めまいで起きられなかったり、気分が悪くなったり。
急に出勤できなくなったり、面接の時間に遅れたり。

今、思えば、とんでもない派遣でした。
そんな期間が半年間続きました。

保健師という資格のおかげで、
向こうから仕事が飛び込んでくることもありましたが、
職場に行くことができなくなって退職したので
事務所の中で、
大勢の人と一緒に働くことができなくなっていました。

一番困ったのは、
休職中にすっかり生活リズムが乱れてしまった私は
朝、決った時間に起きるということ自体が
非常に高いハードルだったのです。

抗うつ剤を飲んでいると、昼間ボーっとしてしまったり
睡眠薬のおかげで、眠りすぎてしまったり。
朝、決まった時間に起きるということが、
富士登山ほどの試練に思えていました。

退職して1年経った頃、
友人が自宅から40分ほどの健診機関での仕事を紹介してくれて
とても良い待遇だったのですが、ずいぶん迷いました。

朝、8時半の勤務開始時間に間に合うように
7時半に家を出る・・・
そのためには、遅くても 7時には起きないといけない・・・

当時、私には、
中学生の子どもがいましたから
お弁当も作らないといけない・・・
でも、もう台所には2年近く 立っていない・・・

そんなことを考えると、
たちまち自信がなくなっていました。
たった40分の通勤のために
自分だけ 会社の近くにマンションを借りようかと思ったほどでした。

でも、冷静に考えたら、
起きられなくて、出勤できなくなることや

通勤の途中に電車に乗ってられなくなって、家に戻ることも
怖くて建物内に入れないこと・・・

それらは、私が経験したことではあったけれど、
2年も治療したのでですから、体調はかなり良くなっていて、
漠然とした不安でしかなかったのです。

でも、なかなか一歩が踏み出せない。
このまま、起こりもしてないことに不安を感じて、一生終わるか
できるか、できないか、わからないけれど やってみるか。

私は やってみることを選びました。

大学進学を控えた娘と、高校進学を控えた息子
そして、聞こえに障がいを持った娘に
介護が必要な母親がいました。

夫は・・・といえば、
10年前にリストラされて、未だに定職についてないという状態で
おまけに大きな負債を抱えていたということが発覚して、
経済的には、私が働かないと生活できない状態だったからです。

決まった時間に出勤することが定着した頃、
両親の介護もあって、
世話になった健診機関を辞め、
自宅近くの訪問看護ステーションに就職したのですが、
入浴介助中に腰を痛め、
1か月ほどで、退職してしまいました。

そして、この機会にずっと思っていたことに挑戦しようと思いました。
それは、逃げるように去った保健所で働いてみることでした。

昼間に人がいる保健所に入ることができなくて
夜こっそり行って、退職届けを出した・・・

この行動を見るだけでも、明らかに病的でした。
ちょうど、ある保健所で
非常勤保健師を募集していたので
3カ月間だけ、
退職前にしていた企画調整課の仕事をさせていただきました。

仕事をしているうちに
保健師の仕事が、地域の仕事が、大好きだったことに気づきました。
逃げるように去った保健所に 私は今いる。
そして、以前と変わらず仕事ができている。
この事実は、大きな自信につながりました。
一時的に心の病気にはなったけれど、
能力や技術や経験まで失ったわけではないことを
確信した3カ月間になりました。

保健所での3ヶ月間は
保健師としての自信を取り戻すのに十分でした。
認めるのがこわかったんですね。
あんなに好きな仕事を「病気」で辞めてしまったことを。

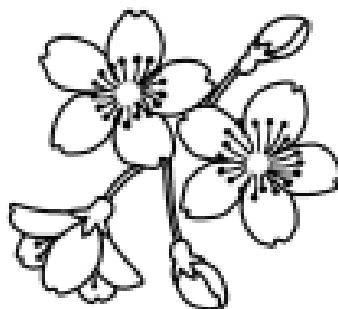
でも、ようやく気づいたのです。
公務員ではなくなったけれど、「私は保健師だ」と。
そう考えると、不思議なことに
もう地域の保健師には戻れない現実を
受け入れることができたのです。

そして、 次のステップ・・・
産業保健に踏み出したのです。
企業の健康管理の仕事が決まっていた私は

主として、産業保健現場で不可欠の
「メンタルヘルス」を担当することになりました。

私の病歴を知る友人たちは、
私がうつ病の社員の話を聞いて、
しんどくなるのでは？
再発するのでは？ と心配していました。
確かに、私も不安でしたが、
そんな不安を払拭したのは、心理学を学んだことでした。

「人の心のしくみ」と「反応」について学び始めた時、
心の中から霧が晴れていくのを感じました。
自分を見つめ、変えよう、
一歩踏み出そうと決意した日、2008年2月13日
あの日から10数年・・・
保健師資格に加えて、精神保健福祉士、公認心理師資格を取得し、
心理学の知識とカウンセリング、コーチングのマインドとスキルを
身につけた私がいます。
今の私は、「病気」が教えてくれた
新しい生き方を選んだ私なのです



第4章 家庭への復帰

仕事はできるようになりましたが、

それと同じくらい生きていくために

必要だったことがあります。

それは食べることでした。

うつ症状以上に、ひどい摂食障害になっていた私は、

水を飲むことにも不自由を感じていました。

食べるものを 目が拒否するような状態でしたから、

自分では、買い物や料理を作ることもできませんでした。

ちょうどその頃、

実家の両親が近くに引っ越してきました。

母は車椅子の障がい者でしたが、

私の家の近くのバリアフリーの福祉住宅が当たったのです。

元々ふっくらしていた私が、

ガリガリになっているのを見かねて、

せっせと食事を作っては食べさせてくれたのです。

母が作るものは、

小松菜の煮浸し、若ごぼうの炒め煮、焼きなす・・・

やさしくて懐かしい食べ物は、不思議とのどを通るのでした。

最初は一皿、二皿食べては、残していたものも

次第に おかず一皿、ご飯1膳になっていきました。

幼い頃の私を育てた味は、
私に食欲を取り戻させました。
徐々に戻った食欲は今ではすっかり元通り。
体重は超回復（？）です（笑）

食べられない苦しみを体験した私は、
食べられることがどんなに幸せで、
大切なことだと、今まで以上に思うようになりました。

食べ過ぎても太るだけだけれど、
食べられないと死ぬのですから。
命は「食」でつながるということ、こんな当たり前のことに
深い感謝をするようになったのです。

仕事ができるようになった・・・
食べられるようになった・・・
しかし、家事はまだできませんでした。
もう2年近く台所には立っていません。
掃除もしていません。
少々汚い部屋でも、人間は生きていけるものです（笑）

そんな私が、
再び台所に立つきっかけになったのは、
息子の高校入学でした。
もちろん、高校には食堂もあったし、
コンビニ弁当でここ2年ほど過ごしてきたのですから、
それでも良かったのですが、
今年、教師になりたての熱血先生に担任していただくことになり、
その先生のひとことで
「お弁当を作ってみよう」と思ったのです。

それは、
高校生になると、男の子は家族にあまり話をしなくなります。
僕もそうでした。でも、母親がいつも聞いてくれました。
「お弁当のおかず何する？」と。
ぶっきらぼうに「何でもええ」と答えてましたが、
「今日の弁当は、うまかった」とか
「もう一品おかずが欲しい」とか。
お弁当って、母親との話題になるんですよ。
お金を出せば、何でも食べられますが、
親子の会話は買えません。
どうかお母さん方、面倒がらずにお弁当を作ってやってください。

買い物に行っても、
何を買っていいのか、考えることができなくなっていましたから、
お弁当を作るというのは至難の業だったのです。
でも、やる気になればできるもんです。
2年ぶりに作ったお弁当を、全部食べてきて
「弁当うまかったで」と息子が言った時には、
涙が出るほど嬉しかったです。

うつ病の回復過程は、ひとことで言うと、
できていたことを思い出し、できた自分を認めるということ
をくり返すことだと思います。

うつ病になった方は、喪失体験をお持ちです。
病気になったことで、
仕事ができなくなった、
家事ができなくなった、
友達や家族の信用を失った・・・

そして、何より一番大きな喪失は
「自信」をなくすこと→「自分が信じられなくなること」です。

発病前の私は
仕事が好き、家事も育児も完璧にこなしたい。
「これでいい」と自分にOKを出すことができないタイプでした。
常に何かに追いかけているような強迫観念があって、
ゆっくりと休養することや気分転換に罪悪感を感じていました。

突然のめまいから始まり、
坂道を転がり落ちるようなスピードで
不眠、食欲不振、吐き気、下痢、のどのつかえ、頭痛・・・
体調不良がどん底の時は、
水分さえ取れなくなっていました。

うつ病にならないければ、疲れきった体に鞭うって、
心の悲鳴も気づかないふりして、走り続けていたでしょう。
強すぎる使命感、完璧主義、負けず嫌い・・・
傷だらけになっても、血を流しながら走り続ける・・・
それが過去の私でした。

そして、働けないような状態にならないければ、
仕事上で少々いやなことがあったとしても、
安定をほぼ約束された公務員という身分を
捨てることはなかったでしょう。

夏のボーナス時期に、
「ボーナスもらわれへんようになって残念！」と娘に言うと、
「辞めてなかったら、お母さん死んでたって」
確かにそうかも知れません・・・

水も飲めなくなっていたのですから。

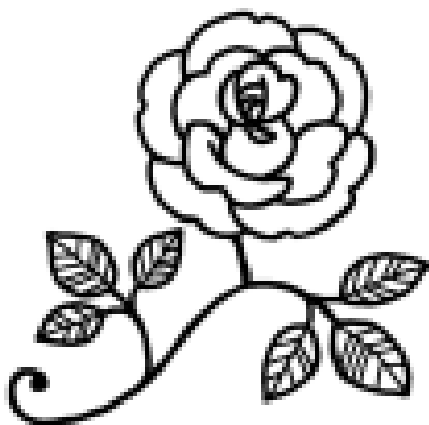
改めて、

家族はそんな気持ちで私を見ていてくれたのだと思いました。

自分を取り戻す過程は、

生き方を見直し、自分の命を取り戻し

自信を取り戻す過程だったのでしょう。



第5章 人生への復帰

失ったものを数えると、きりがありません。

取り戻すためには、小さなチャレンジをして、
小さな成功体験を積み重ねるしかありません。
仕事、食べること、買い物ができること、食事を作ること、
子どもとコミュニケーションが取れること・・・
そして、何より「自分」を感じたのは、ダンスセラピーを受けた時でした。

自分で「踊る保健師」と名乗るのは意味があって、
私は、小さい頃からダンスが大好き。
趣味が高じて、30 半ばで
エアロビクスのインストラクターの資格を取ったほどでした。
健康教育の中で、歌やダンスを取り入れて、
自分なりのスタイルを持っていました。

でも、いつの間にか、仕事のためのダンスになっていた・・・
教えるためのダンスになっていた・・・

不思議なことに、仕事も家事も何もかもできなくなっていたのに、
精神科のデイケアのダンス教室と、
聴覚障がいの人向けの
手話を取り入れたダンス教室だけは続けていたのです。

ダンスセラピーに出会ったその日も、
アメリカでは、精神科の治療法のひとつとして、
ダンスセラピーという分野が確立できているという情報を知り、
情報収集のつもりで、

日本で実践している

数少ないダンスセラピストのセラピーを受けにいったのです。

ところが・・・

そこで私は忘れもしない衝撃的な体験に遭遇したのです。

「めちゃくちゃ楽しい」のです。

踊りながら、いつの間にか笑っている自分に気づきました。

ここ2年ほど、たぶん・・・

こんなに楽しくて、こんなに笑った日は久しぶりでした。

「元気」は「楽しい」に釣られてやってくる・・・

私にとっての「楽しい」は踊ること、表現することだったのです。

何で、こんなことまで忘れてしまっていたのでしょうか・・・

全く、うつ病という病気は・・・

子どもの頃に自然にできていた 「自分自身を楽しむこと」を
こんなに劇的に体験するとは思っていませんでした。

心の元気力を取り戻す 音楽とダンスを取り入れた健康づくりを

私は「マインド・フィットネス」と名づけました。

音楽の持つ「癒し」の力と、「ダンス」の持つ「自己表現」によって、
回復のチャンスをつかんだのでした。

音楽療法やダンスセラピーは、芸術療法の一分野で

アメリカでは、代替医療、補完医療として、

ひとつの独立した治療法として用いられ、

精神科、認知症のお年寄り、ホスピス、

自閉症、知的障がいのある方にも用いることができる

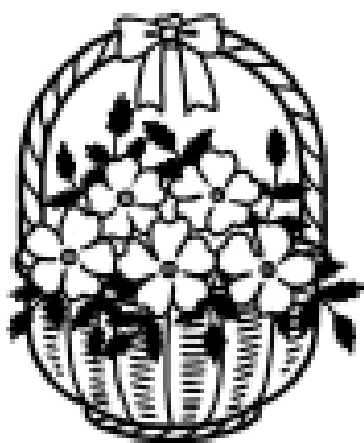
副作用や依存性のない治療法だということを知りました。

音楽にあわせて、からだを動かし、
自分の気持ちを素直に表現すると、
心の奥深くに閉じ込められた 自分らしさが戻ってきます。

そして、自由に自己表現をし始める頃には、生きる力があふれ出し、
「私はここにいる！」「私は、生きている」
という自己肯定感、達成感が
自然治癒力として発揮されるのです。

人生に復帰すること
それは、最も大切なリハビリテーションです。
自分の人生を楽しむ
自分であることを楽しむ

少々、できてないことがあっても
他人と比べて 見劣りすることがあっても
自分であることを素直に喜べる人生って
自然で楽で、面白いことなのです。



第6章 ありのままの自分を認めて

からだの不調を感じて、治療を開始するまで3年

治療を開始して、服薬治療を終え、
非常勤ながら働けるようになるまでが3年。
私は6年間、うつ病と共に生きてきました。

決して、病気と戦ってはいけません。
戦うと疲れるだけです。
病気と共に生きる 一緒にいる
それくらいの気楽さがいいです。
うつ病体験は、
とっても辛いものでしたが、かけがえのない宝物になりました。

安定と引き換えに
夢も希望も持てなかった公務員という身分に決別し
自分の夢にチャレンジするきっかけをくれたのは
うつ病でしたから。

というか・・・
保健所で働けない状態にならなければ、
公務員を辞めるようなバカな真似はしなかったでしょうから（笑）

小さな挑戦を続けて、
今では、すっかり元通りになったのか？ と問われたら、
まだできないこともあります。

たとえば、掃除は今でも苦手です。

何をどう片付けたらいいのかわからないのです。

でも無理にしようとは思いません。

だから正直に言います。

「私は掃除が苦手だ。」と。

そして、わかったことがひとつあります。

できないこと、苦手なことは 誰かに手伝ってもらえばいいのです。

以前の私なら・・・

家事も育児も仕事も手抜きができなくて、

姑が家に来る前日には、

夜中までかかって、床を磨いていたことがありました。

それはそれで病的だったかも知れません（笑）

今は「できない」ことは「できない」と言う。

自分ができなければ、素直にできる人に頼むということが
できるようになりました。

人間は完璧でなくても生きていけるのです。

そんな自分を認めることができたのは、

回復しきらない部分を まだ持っているからです。

焦らなくてもいい。

できるようになる日を待てばいい。

まだ立てない子どもを無理に歩かせる必要はないのと同じで、

「その時」を待てばいいのです。

チャンスはピンチの顔をしてやってきました。

ピンチから逃れてばかりいると、

そこにチャンスが埋もれていることに

気づかないまま 通り過ぎていきます。

不安を恐れて、何もしない人生よりも
失敗は成功のもとというように
失敗から何かを学ぶために チャレンジしてみるのも
いいのかもしれませんが。

こんな風に書くと、
チャレンジ精神旺盛だと思われるかもしれませんが、
実際、私にとっては、
どうせ、一度は「捨ててもいいと思った人生」でしたから・・・
捨てるのは、先延ばしにしてもいいか・・・
位の気持ちだったです。

子どもさえ、学校を卒業して、
自分で生活できるようになれば・・・
そこで、私の人生は、終わってもいいや・・・
心のどこかには、今でも そんな思いがありました。

私は、強くも えらくもない。
ただ、子どものために
もう少しだけ生きていようと思った母親なのです。

生きていれば、
雨の日も、晴れ渡る日もあります。
どんなに豪雨でも、大きな被害を残しても、
あがない雨はない。

雨のあとの空が あんなに青く澄んでいて、
時には虹がかかるように
あなたの心にも虹がかかる日が必ずきます。
だから、一緒に生きてみましょう。



【おわりに】

今の私の夢をお話します。

発病前の私なら、「より高く、より大きく成長する！！」ことでした。

そして、その欲望は満たされることはありません。

何故なら、目標をクリアすれば

ゆっくりと自分を認める間もなく、

次の目標を設定して、自分を追い込んでいたのですから。

今の私の夢・・・

それは、うつ病の回復に良さそげなことを

当事者目線でやってみようと思っています。

コンセプトは

癒し、くつろぎ、リカバリーするまで無理しない…

安心・安全の中で少しずつ学び、成長できるような場を作ることです。

そして、その夢を

オンラインで立ち上げようと思います。

心身の健康に関するセミナーや、カウンセリング、

お互いをサポートしあうオンラインサロングループなど。

色んなセミナーやイベントを企画していきます。

うつ病の回復期の人たちがエネルギーを充電しながら、

人生への復帰を目指します。

色んな復帰支援のプログラムを調べてみたのですが、

どれも「会社」ありきの事業で、

人事目線のものがほとんどです。

会社「ありき」で行くと・・・復職できない社員は辞めるしかない・・・

私は人の生き方を応援したい・・・

ゆっくり休んで、自分を認めながら、

ゆっくりと歩き出すことを応援していきたい・・・

そんな風に思っています。



【おまけ】

最後に、私が大好きな物語を紹介します。

ある水くみ人足は、2つの壺を持っていました。
天秤棒のはしに、それぞれのツボをさげ、
首のうしろで天秤棒を左右にかけて、彼は水を運びます。
その壺の一つには、ひびが入っています。

もう一つの完璧な壺が、小川からご主人さまの家まで
一滴の水もこぼさないのに、
ひび割れ壺は、人足が水をいっぱい入れてくれても、
ご主人さまの家に着くころには半分になっているのです。

完璧な壺は、いつも自分を誇りに思っていました。
なぜなら、彼が作られたその本来の目的を、
彼は常に達成することができたからです。
そして、ひび割れ壺は、いつも自分を恥じていました。
なぜなら、彼は、半分しか達成することができなかったからです。

二年が過ぎ、すっかりみじめになっていたひび割れ壺は、
ある日、川のほとりで水くみ人足に話しかけました。
「私は自分が恥ずかしい。そして、あなたにすまないと思っている。」
「なぜそんな風に思うの？」水くみ人足は言いました。

「なにを恥じてるの？」
「この2年間、私はこのひびのせいで、
あなたのご主人さまの家まで水を半分しか運べなかった。
水がもれてしまうから、あなたがどんなに努力をしても、

その努力が報われることがない。私は、それがつらいんだ。」

壺は言いました。

水くみ人足は、ひび割れ壺を気の毒に思い、そして言いました。

「これからご主人さまの家に帰る途中、
道端に咲いているきれいな花を見てごらん。」

天秤棒にぶら下げられて丘を登っていくとき、

ひび割れ壺はお日さまに照らされ

美しく咲き誇る道端の花に気づきました。

花は本当に美しく、壺はちょっと元気になった気がしましたが、

ご主人さまの家に着くころには、

また水を半分漏らしてしまった自分を恥じて、水くみ人足にあやまりました。

すると、彼は言ったのです。

「道端の花に気づいたかい？」

花が君の側にしか咲いていないのに気づいたかい？

僕は、君からこぼれ落ちる水に気づいて、君が通る側に花の種をまいたんだ。

そして君は毎日、僕たちが小川から帰るときに水をまいてくれた。

この2年間、僕はご主人さまの食卓に花を欠かしたことがない。

君があるがままの君じゃなかったら、

ご主人さまはこの美しさで家を飾ることはできなかったんだよ。」

（作者不詳）

ひび割れた心と共に生きる自分を認めて
ひび割れた心だからこそできることをやってみよう！



徳永 京子

<略歴>

大阪府立看護短期大学・大阪府立公衆衛生専門学校

（2022年4月～ 大阪公立大学として府立・市立大学と統合）

で看護学・公衆衛生学を学ぶ。

卒業後、大阪府に入職、大阪府下保健所で、地域住民の健康相談、家庭訪問、健康づくり業務を担当する。

自身のメンタル不調をきっかけに、心理学を学び、メンタルヘルスをミッションに独立起業。年間200本、リピート率90%をキープする実力派講師として活躍中。リアル研修、オンライン、動画研修にも対応。

<資格>

国家資格・・・保健師・看護師・精神保健福祉士・公認心理師

都道府県資格・・・介護支援専門員

障がい者スポーツ指導員

民間資格・・・日本メンタルヘルス協会認定心理カウンセラー

銀座コーチングスクール認定コーチ

健康経営エキスパートアドバイザー

<特技>

手話（手話での講演可能）

健康教育・ダンス・運動指導・カウンセリング、コーチング

合同会社チームヒューマン

本 社 〒554-0011 大阪市此花区朝日 2-18-8 3F-607

スタジオ 〒535-0031 大阪市旭区高殿 4-7-5-405

TEL:06-7410-8552

✉ info@odoruhokenshi.net

チームヒューマン

Q 検索

