

謹賀新年

2010年 新春

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

【現況ご報告】

2008年1月から復職しましたが、当時の「そう状態」による人間関係の悪化、糖尿病宣告のショック、そう状態対策としての炭酸リチウムを半年服用して激しい「うつ状態・無気力・無反応」などを経た結果、仕事に要する実力と6年間に渡るプランクを取り戻す時間の精神的余裕を失ってしまいました。上司の配慮で配置転換となりましたが、馴染む間もなく2009年2月から4度目の休職となりました。

貯金を切り崩す厳しい生活に戻り、夢も希望も、社会人意識も失くしかけてました。自分は求められる存在なのか？何のために生きるのか？何度も何ヶ月も自問しました。両親とも何度も衝突し、同居ながら自分から積極的に距離を置くことで鎮静化に向かったのが9月終わりでした。

ここに至ってようやく気持ちの安定を得られる気がしたものです。朝食を外食にしました。高カロリー食で午前中を支え、昼食を遅く適量にして夕食は低カロリー少量という組合せに変化させました。この事は、朝の日光を浴びて体内時計の働きを元に戻し、食前食後の運動も兼ねられ、糖尿にも影響がないことが確かめられ、相乗効果的に気力回復を維持でき、生活リズムも概ね通勤可能な状態に戻りつつあります。

病に対しては、私の中には「完治すべし」という考えは消えつつあり、主体的自律的に良い状況に自分を持っていき続けるしか道はないものと思っております。時折、些細なきっかけでその思いを見失い、さらに自覚できず気付けないという落とし穴も、何時も待っている。そんな病態なのです。調子の良い瞬間にだけ、維持する心掛けを思い出すことが出来る。学習能力も調子次第。2002年までのハード設計業務の成果は、延々続く「そう状態」の産物だったとさえ思え、今の自分と当時の自分、どちらが本当なのが悩みました。

そして、未だ、過去の辛い記憶が蘇って気分が墜ちることもあります。気が付くと躁鬱サイクルに入っており、毎日書いている「時刻だけの日記」を見て葛藤することがあります。夜更かし、昼夜逆転は「うつ状態」故のストレスを解消する手段に過ぎない自覚はありますが、知識が効かない自分がいます。躁鬱サイクルから抜け出すには「これではダメになってしまう」という危機感、「怒り」をエネルギーとするネガティビズム(Negativism)しかないと感じています。そのこと自体に進化が無いのは事実ですが、ネガティビズムが引き起こす自己傷害思考と自己崩壊(現状の発端となった1995年の心労ダウン)という問題を先送りしてでも、今は目先の課題重視を優先しています。

目下、貯金破綻という時限爆弾(4月リミット)が爆発して生活苦というダメージを回避すべく、3~4月の復職を目処に、程々の積極性と適当さでもって生活リズムの立て直しを図っている最中です。会社に居続けるには、実務能力もさることながら勤務実態が安定していることが大前提なのですが、成果主義に良い思い出がない私には「会社に言えば雇用が続く」というレトロな部分での支えが似合っているのかもしれない。

周囲には私の状況を簡単には理解していただけないので、積極的にカミングアウトし、具体的な接し方をお伝えして御協力お願いしておりますが、会社も生き物ですから復職の度にその変化を感じずにはおられません。

次回の復職は、会社・制度の変化に惑わされることなく、心をできるだけ白紙にして挑みたいと思う日々です。

なお、かつては人様から多趣味と言われた私ですが、今は以下のようなところで、細々とやっております。

- ・鉄道模型ブログ トレイン・トレイン <http://traintrain.jp/blog/member/mid/411>
 - ・第10回国際鉄道模型コンベンション <http://traintrain.jp/campaign/convention0908>
 - ・mixi <http://mixi.jp/home.pl> 「ゴーン社」で検索してください。
 - ・その他、google、Yahooなどで「ゴーン社」で検索してください。いろいろヒットします。
- クルマもヨットも無線も食べ歩きも、移動とそれ自体に費用が掛かるのでお休みです。

ただ鉄道模型の工作だけは、元気があった時期に買い溜めた材料が残っているので、幸いにも続けられる状況です。朝食の後、マクドナルドの日当たりの良い席で安いコーヒーを飲み、アマチュア無線雑誌の回路図を吟味、設計意図を推察したり、心にポッカーン浮かんでくる鉄道模型のギミックを如何に実現するか考えたりするのが、今の私の至福の一時です。

http://www33.ocn.ne.jp/~nob_tuji/

つじ@いすゞ117Coupe&GeminiZZのある生活