なるべくしてなったのか？　　ハバラ モトコ

私は３２歳の日本人女性です。
私は育つにつれて、自分が楽天家である一方、非常に神経質で完璧主義な一面を自分の性格の中に見付けました。
自分の生産性を唯一の自分の価値とし、高校生になるとすぐさまアルバイトを始め、その日を最後に倒れてもいい位の勢いで仕事に励みました。どこへ勤めても「何でもできるね！」「よくやってくれて助かる。」と言われましたが、逆に、それ以外の自分など、私の中には、価値的に言って存在し得なかったのです。毎日一番に職場へ着き、鍵を開けて、業務開始前に行うほとんどの下準備を一人で行ってしまわないと、気が済みませんでした。
事の発端は、１９歳の冬、定時制の大学に通いながら昼間勤めていた勤務先で、「熱っぽいな、風邪ひいたかな。」と思った日でした。その日以来、私の熱は下がっていません。しかし私は、体温など気にもとめず、働き続けました。しかしほどなくしてすぐに、ひどい倦怠感に襲われて、私は仕事を続ける事ができなくなり、仕事を辞めました。
そうして、私の日課は定時制の大学のみとなったのですが、学校から帰って午前１時頃寝て、次にまた学校へ行く午後４時まで寝ても、一向に起き上がる事ができなかったのです。
私の、ストイックで頑張り屋さんである所を好いてくれていた私の当時のボーイフレンド（同じ学校に所属）が、心配して毎日車で迎えに来ました。しかしあまりの私の変わりようと、その「怠惰に見える様子」に呆れて、私のもとから去って行きました。原因はそれだけではありませんでした。私は「私は相当な怠け者になってしまった」と深く落ち込み、ひどい鬱を発症し（今思えばそうなのですが、当時の私には自分が「病気である」という認識は無く、そう思う事は「逃避」であるとも思っていたため、病院に行く事は考えもしなかったし、周囲の誰も私に診察を受けさせようとはしませんでした）、ひどく感情的・衝動的になり、被害妄想がひどくなり、ボーイフレンドに、「まるで腫れ物に触るようだ。」と言わせてしまったのです。
その後私は、歯科系の学校に入学しましたが、１年目はたったの２週間しか行く事ができず、その年度は休学して休養をとる事になりました。次の年度から私は少しだけ元気を取り戻し、大きな不安の中で復学を決め、毎日のように遅刻しましたが、単位ギリギリで何とかやっと卒業する事ができました。しかしこの在学中から、少し体調が良くなると「治った！」と思いこみ、それまでの筋力の衰えを一挙に解決するような、肉体的にハードな職業を見付けてしばらく働いては倒れて休養期間に入る、といった「良くないサイクルの習慣」を身に付けてしまいました。私は、１年働いては半年休み、半年休んでは半年働くといった生活を続けました。体力の続く限り、働いていました。私は私の症状について、当て嵌まる病名など無い、「（これは）根性の問題だ。」と思い続けていました。従って、私は、頼まれた仕事を毎日全て忘れ、職場で話しかけた相手の名前が思い出せず、叱られ過ぎて見切りを付けられ、職場のみんなから「彼女は大丈夫だろうか？」という目を向けら

れて、ノイローゼ気味になり、ある日泣きわめきながら母に意味不明の電話をかける日まで、「自分は病気ではない。」という事について何の嫌疑もかけなかったのです。私の年齢は、２７になろうとしていました。
初めて私が自分の諸症状をインターネットに打ち込んだ時は、物凄い衝撃でした。こんなにも不可解で、聞いた事もない諸症状が、全てそこ（慢性疲労症候群のページ）に載っていたのですから。
私は確信し、病名とともに、そもそも自分が病気であった事を家族に告げましたが、周囲は戸惑うばかりで、その後も私を朝日が強烈に当たる部屋に寝るようにさせたり、運動をするように言ったりしました。それはまるで、私が高校生の頃　山岳部で毎日負荷訓練（ぼっかくんれん・砂利の詰まった一斗缶などを背負って階段昇降を繰り返したりする訓練）をし、夏でも雪の多い山を何日もかけてキャンプして走破していった事や、マラソンが得意で毎日早く起きてランニングし、マラソン大会で上位に入っていた事など、私がストイックで、肉体的にも精神的にも鍛錬好きである事を、すっかり忘れ去ってしまっているかのようでした。その事は今でも私を悲しくさせます。
日本ではその頃、関西の一部でしか、詳しい、或いは正しい診断や治療が行われていませんでした。今でも、慢性疲労に関して専門の外来を設けている所は、そこしかありません。
私は違う地区に住んでいたので、インターネットに掲載されていた「慢性疲労症候群を診断できる医師」をたよって、とある大学病院へ行きました。あらゆる検査・脳の CT など撮り、結果は、「慢性疲労症候群の疑いあり」でした。私は数年間通いましたが、抗鬱剤・躁鬱病の薬などで若干（躁）鬱症状がおさまっただけで、彼の―正確に言うと、彼の隣で彼に指導していた中国人医師の―漢方薬治療は全く効果がありませんでした。私はその大学病院へ通うのもしんどかったし、第一、「１～２年で治るものだ。」などと軽く言い切る医師にまったく信頼がおけなかったので、かかりつけを近くの開業医に変え、睡眠薬だけ貰うようになりました。これは後で聞いた話なのですが、先ほどの関西の病院が、私が通っていた大学病院へ検査のための RNA チップを送っていたのだそうです。私は私の「どうせ治らないのならどこでも一緒」という完璧主義の固定観念によって、いくつかの、受けられた検査や、試せた治療を逃したかも知れません。何より、統計上、日本から慢性疲労症候群患者を一人消した事が悔やまれました。
その後、私はマッサージや別の漢方医、サプリメントなど、色々な治療を試みましたが、私の症状は年々少しずつ悪くなる一方です。
その辛さから、逃避したい、死にたいと思う事もしょっちゅうあります。家事も入浴も一人ではなかなかできず、寝たきりの日も多いです。頭の回転も日に日に悪くなり、車の運転さえままならなくなりつつあります。歩行器や車椅子が欲しいと、いつも思います。結婚したばかりですが、子供をもつことは、もうたいがい諦めています。
しかし私は、幸せです。
こんな役立たずになっても、屋根のある暖かい家で寝られ、温かい食事にありつけ、贅沢

はできないけれどある程度好きな物が買え、愛情を注がれているのですから。
もしこの病気が治ったなら、これまで無償の愛情を注いでくれた全ての人に、時間をかけて恩返しをして行くつもりです。