

次に、ドクターヤクスリとのつきあひ方です。

私も最初うつ病と誤診され、15年ぐらいうつ病の治療<sup>せうりやく</sup>もクスリをのんでいたわけですが

ドクターも完<sup>せうりやく</sup>ぺきではないし、聖人君子でもありません。さらさら責めるつもりはありません。

心からホコホコ血が流れがラスがんに刺さったようにすきま<sup>あな</sup>が吸いてくる。15才から2年以内の入院生活でした。

苦しみました。なぜか、私の主治医のおじいちゃん先生は、認知行動療法を施<sup>せ</sup>こしていたのです。

当時、35年前認知行動療法は普及しておらず、主治医も認知行動療法を施している自覚はなかったかも知れません。

私に物事のとりえ方、考え方を常に教えてくださいました。

小原君いつでもいい方にいい方に考えるんだよ。だまされてもだますほうよりいいんだよ。

最後はそれが病気もよくなるんだからと。

私は少年でしたので、まるで絶対望みの勘があり人生は終わると考えていました。さっぱり、どうしていいのかわ道に迷い、このおじいちゃん先生のいうことをきいてはたかたししかしたら元気にならないうつ。一るの均等と命題を脳に全部100%  
おじいちゃん先生のいうことを

まかりました。

そしたら、自然と病気が軽くなり働けるところまで  
いきました。

一九九〇年代にはいつて、コンピュータの発達に  
助けられて薬学が急速に発展し、  
いい薬が市場に出回り、病気の原因もだんだん  
解明されてきました。

脳内ホルモンのセロトニンやドーパミンの調整が  
うまくいかないと、病気になるのです。

偶然にも私はうつ病にも分裂症にも  
きくというドクマキーンをのみはじめました。

小塚時代電気ショック療法を五回くらい受け、  
回復していった私でしたが、

このドクマキールにて、急遽に病状が安定して来ました。  
 20年近くうつのかすりとのんびりきて、ヤツと自分の  
 病気に合のかすりとはめくりあはるのみです。  
 ぶかぶか現在にいたるまで、病状の悪化は  
 みられません。

ドウターヤクヌリとの出合い縁も大幸にして  
 適切な医療をうけおゆるすようにしていただきました。

私は、クスリ漬けの医療と飽い殺しの病院  
 と呼ばれた地獄の時代を生きのびてきた人ゆです。  
 今になればえ気になつて、本寺に幸ねせす。  
 精神病を患ったことも

神様からのフしげエトたも  
 思いうまうつになりました。

# 7病発

17

自分が精神病であるとはかたなぐていいし、  
あえて人にいうものでもないと思います。

あくまで自然体で生きていければいいと思います。

私は仕事につくときは、必ず先方に病気の

ほなしをしておいてから仕事に就いています。

あとから会社に迷惑をかけたりしたら、

もっと大きな信用を失なうからです。

世の中には鬼も仏もいて

「月利を千人目無し千人」と昔からいいますが、

わかってくたさる方は、

大それたしつこいいます。

日本に一千万人というふうな患者八千万人という  
総合失調症、50万人のニートが今、地域と共に  
生きるといふ事が大切になつて来ている。

健康者 障害者  
ノーマライゼーションです。

最後に私の心かけを述べ終わります。

健康者は七転八倒（療として生きる）起き、だが私は七転八倒（黒板に書く）。

が現実です。でも九回でも十四でも私は起きる。

倒しても倒れ起きる。

療と生きる

夢や希望を胸に