

うつのたいへんさはよく取り上げられるが、そこから元気になった人の経験も知らせたい……。

うつ病の人が増えている。「地域におけるうつ対策検討会報告書」(厚生労働省)によれば、「国民の約15人に1人がこれまでに罹患した経験がある」という。一方「4分の3は医療を受けていない」とも。

著者はうつ病経験者。うつ病だった時期は、「聖書は読めない。教会にも行けない。祈ることすらできない」状態だった。もっともつらかったのは、はたして自分が自分を取り戻して、社会復帰できるかという不安に押しつぶされそうになることだったという。

家族らの支えもあり、回復した著者はその後、家族の絆をテーマに作詞し、歌うようになった。本書はCD付き写真詩集だ。「うつのたいへんさはよく取り上げられるが、そこから元気になった人の経験をもっと知らせたい」との希望を込めた。



『聞こえますか、お母さん』

熊谷めぐみ著

文芸社

A5判 1,575円

※価格はすべて税込