

# うつ病：大田の主婦・熊谷めぐみさん、

## 「克服」経験もとにCDブック出版 / 東京

### 家族の支え、あってこそ

うつ病を克服した経験をもとに、歌を通して「うつ病は治る」というメッセージを送り続けている大田区の主婦、熊谷めぐみさん（57）が、CDブック「聞こえますか、お母さん」（文芸社、1575円）を出版した。苦しんでいた時、心の支えになった幼いころの母親との思い出の写真や、熊谷さんの父親が撮った彼女の子供時代を過ごした山形県鶴岡市の風景が、熊谷さんの詞とともに心をなごませてくれる。【石塚淳子】

### 一人娘へのメッセージ

熊谷さんは49歳でうつ病を発症。家事もできず、人と普通に話ができなくなりました。開いていた英語教室をやめ、ソファーに横たわったまま、時計の音を聞きながら過去の自分の生き方への後悔と反省を繰り返す日々が続いた。

医師から「治らないかもしれない」と言われ、生きる希望を失っていた時「あなたがここにいるだけでいいんだよ」という夫の言葉に救われた。病院を転々とした後、信頼できる医師と出会い、薬が効いて、2年後にうつ病は完治した。

一人娘へのメッセージを残したいという気持ちから、病気に苦しんだことで気づいたさまざまな思いを詞につづった。歌うことが好きだったことから、その詞に曲をつけてもらい、04年に初めてのCD「きずな」を制作。その後、幼い時の母のぬくもりを思い出す時、どんなに傷ついた心も癒やされるという思いから「聞こえますか、お母さん」を作詞作曲。病気と闘っていた時の苦しさと支えてくれた家族を思い、同じ病気で苦しんでいる人たちとその家族のために「励ましの時」という詩を書き、一昨年5月に2作目のCD「聞こえますか、お母さん」が完成した。

2作目ができる時から、美しい絵本のようなものにCDを付けたいと考えていた。昨年末、原稿を募集していた出版社を訪ね、CDブックの制作が決定。さし絵を描く人を探すのは難しいため、写真を使うことに決めた。アルバムを開くと、詞に合わせる写真が次々と決まった。

エピローグには「元気になって新しい出会いに恵まれ、音楽を愛する人たちの輪の中で活動できるようになったのも、闘病中の2年間、辛抱強く支えてくれた家族がいたからこそ」と書いた。熊谷さんは「うつ病が治って元気に活動している人がいることが、今、同じ病気で苦しんでいる人たちの励みになればうれしい」と話している。